

かもめ通信



特集 食欲の秋



空が澄み、清々しい秋を感じる頃となりました。お買い物に行くと、さんま、きのこ類、栗、さつまいも、梨、柿など、秋の食材がたくさん並んでいますね。また、新米が出始めると、ご飯がおいしくて、ますます食欲が進みます。なぜ、秋になると食欲が増すのでしょうか？

理由その1

「幸せホルモン」とも呼ばれているセロトニンの働きによります。セロトニンは満腹感を与えて食欲を抑える働きがあります。この成分は、日光に当たる時間と比例していて、秋は、夏に比べて太陽の光を浴びる時間が短く、セロトニンの分泌量も減るので、食欲が増すとされています。

理由その2

夏バテがみで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復します。

理由その3

おいしそうな秋の味覚がいろいろと出始めます。

理由その4

秋風が吹き気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝が上がります。基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われるので、それを補うためにお腹がすきます。



「食欲のままに食べてしまって、体重がみるみる増え、メタボに！」などにならないように、主食、主菜、副菜をそろえ、調理方法を考えましょう。食事の最初に、野菜を5分間かけて、よく噛んで、ゆっくりと食べましょう。また、体重が増えると、脚、腰、膝などに負担がかかります。上手な食生活を送って下さい。

相双保福いわき出張所 山田管理栄養士



山田管理栄養士による健康講話
(宮沢団地)

～はまかせコラム～ 私の食欲〇〇法

食欲がないときの工夫や体重が増えた時の食事対策、大好物を目の前にしたらどうする？の他、食べすぎ、飲みすぎをしないマイルールをスタッフに聞いてみました。

体重が増えた時は、毎日こまめに体重計に乗るようにします。(松田)

季節の野菜を毎食前に頂きます。トマトが大好きです。夕食後は、トムと散歩が日課です。(村山)

膝の痛みが体重増のパロメーターなので、体重計測しウエイトコントロールをしています。(小野)

具沢山のお味噌汁で体も心も大満足。食べ過ぎをセーブできます!!(矢吹)

季節の物を美味しくいただきます。四季毎に実る野菜や果物を見て触れて味わうと、幸せでお腹もいっぱいになります。(鈴木)

いつも体重を気にしています。増えたら食事量を減らす。4日以内に元に戻す。一応、努力はしています。(大竹)

食べたい物はお昼に!! 夜は野菜や発酵食品をなるべく摂るようにしています。(森)

寒色系は食欲減退の効果があると聞き自宅の茶碗を青にしています。(吉田)



いわき方部センター活動報告

みんな、相双保福いわき出張所と連携し、復興公営住宅における健康講話を年12回開催します。生活習慣病予防や食事、運動、ストレス対処等のテーマで参加者の要望に沿いながら、楽しい学習を進めていきます。

(村山)

みんなサロン



2ヶ月に一度、下神白団地で健康相談会を開いています。相双保福いわき出張所の保健師さんたちと一緒に参加をします。健康講話や相談会、百歳体操などが催されますが、何といっても一番は、住民の皆様の笑顔と美味しい珈琲で、語り合える場所であることです。いつまでも皆様を楽しめる時間になるように、サポートを続けたいと思います。

(鈴木)

下神白健康相談会



方部内勉強会リポート

新たな知識や情報を職員間で共有する目的で、方部内勉強会を行っています。

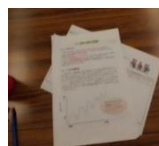
5/26、松田方部課長から「CRAFT（クラフト）」について学びました。CRAFTとは飲酒問題や薬物問題に悩む家族のためにアメリカで開発されたプログラムで、対立を招かず治療を勧める方法を学んでいきます。7つのセッションを通して知識と対応法を習得していきます。資料だけではなく、実際の場面を想定したロールプレイを実践したことでより理解が進み、今後の関わりに活かせる内容でした。

8/24、福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座の佐藤秀樹さんから「認知行動療法」について学びました。

認知行動療法は考え方（認知）と、振る舞いや態度（行動）に働きかけて問題解決を目指す治療法です。「何が悪かったか？」という問題の原因探しではなく「これから何ができるか？」を考えるなど、自身のケアにも役立つとても奥深い学びでした。

今後も心のケアに関する勉強を続けていきたいと思っています。

(吉田)



課長の独り言



大阪より西に私の実家があります。長崎よりは東にあります。牡蠣が有名な地域ですが、東北の方が味が濃くて私は好きです。夜行列車で帰ることもあります、それでも遠いので飛行機が多いです。また帰るのは、いつになるでしょうか。



さて、私の実家はどこでしょう？



ヒント
たてよみ

編集後記

今年もサンマが高騰だそうです(涙)
私はいわきに来て初めてサンマの刺身を食べました。
サンマの塩焼き、煮つけ、ポーポー焼き…。サンマ料理は数あれど!! 私の一押しは刺身です。でも困ったことがあります。
魚をさばくと骨に身が分厚く付くんです。
何か良い方法があったら教えてください。



(大竹)



発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター いわき方部センター

〒970-8026

いわき市平字小太郎町4-1 いわき第一ビル4階北

Tel 0246-38-7461 Fax0246-38-7463