

夢コープニュース

5

〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F
 TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL https://yumecoop.com

静岡県おさかな普及協議会が定めた静岡県の「旬の魚」は、通年でマグロとニジマス、月ごとに1月ぶり、2月さば、3月真鯛、4月桜エビ、5月カツオ、6月シラス、7月うなぎ、8月いか、9月アジ、10月太刀魚、11月金目鯛、12月牡蠣となっています。5月が旬のカツオには免疫力の向上や健康維持、さらには美肌の効果を持った栄養素が沢山含まれているのだそうです。今月はカツオをたくさん食べて健康と美肌を保ちましょう。

そして、5月1日からは厚労省が実施している熱中症予防のための「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」が実施されます。

まだ、熱中症を心配するには早いかと思う時期ですが、5月に入ると最高気温30℃を超える日もでてきます。暑さに慣れていない時期なので、体への負担は大きくなります。天気予報では、最高気温だけでなく暑さ指数(気温や湿度・日射の強さを総合的に考慮して熱中症の危険度を示す指標)も確認して服装を考えましょう。特に、外出の同行などで屋外を移動する方は、日よけの工夫と水分補給の準備も忘れずをお願いします。



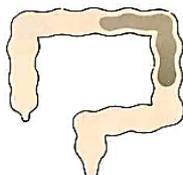
理事長 杉井 初世

介護の現場でよく使う用語 ⑫

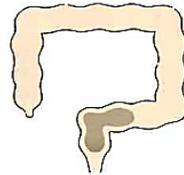
— 何となくではなく正しく理解しましょう —

便秘：「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されている。その方の食事量、水分量、生活習慣などによって排便リズムは変わるので、3日間出なかったら出さないといけないなどというルールはない。

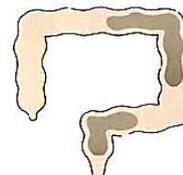
腸に便がたまっている



直腸あたりに便がたまっている



腸、直腸に便がたまっている



ブリストル便形状スケール：

便の状態を表す世界的な基準。色や形に基づいて、便の形状をコロコロ便、硬い便、やや硬い便、普通便、やや軟らかい便。泥状便、水様便に分類している。加えて、便の性状を記載することで、便秘なのか下痢なのか、緩下剤の影響か、食事によっての影響かの判断等に役立つ。

炭水化物から糖質を^見る！

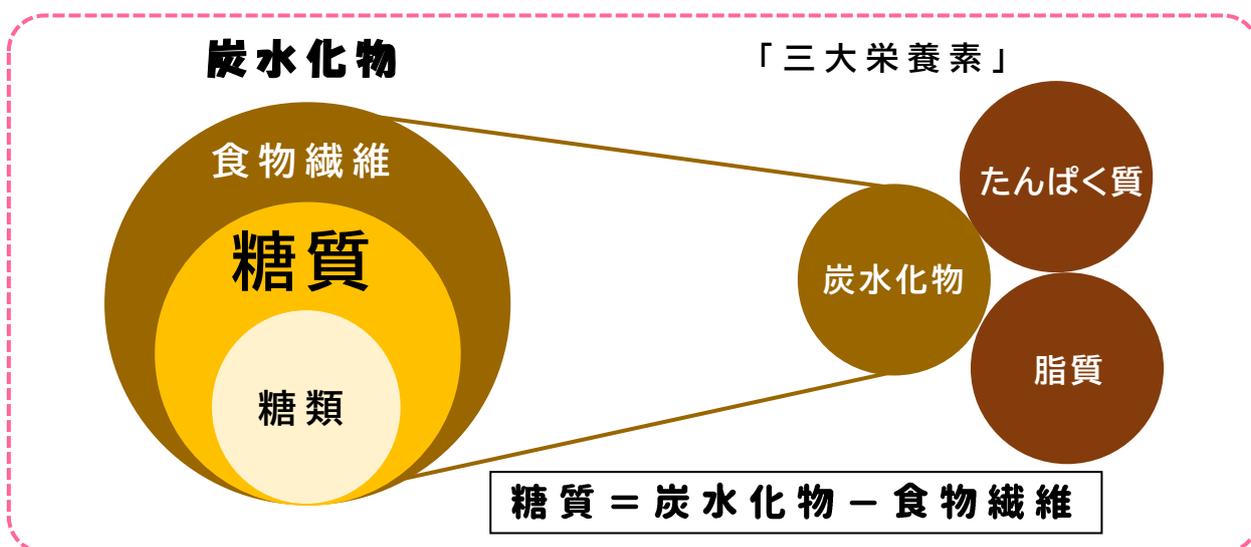


近年は「糖質制限」などの影響もあり、炭水化物を避ける風潮がありますが、炭水化物は私たちが生きるうえで欠かせない栄養素です。

今回は、「炭水化物」とはどのような栄養素で、体のなかでどのような役割を担っているのかを考えます。

1. 炭水化物とは

「炭水化物」とは、エネルギーの素となる栄養素であり、「脂質」「タンパク質」と並び「三大栄養素」です。



2. 炭水化物のおもな働き

炭水化物の最も重要な役割は、私たちの「エネルギー源」になる「ブドウ糖」を、体内の各組織に供給することです。

そのため、炭水化物が不足すると、疲労感や注意力の散漫、判断力の低下などが起こる可能性があるのです。炭水化物の不足状態が続くと、意識障害にまでおよぶ懸念もあります。

また、糖質不足が続くと、エネルギーを補うために筋肉をはじめとするタンパク質を分解してしまいます。その結果、筋肉量が減って基礎代謝量も低下し、太りやすく痩せにくい体質になってしまう場合もあるので注意しましょう。

しかし一方で、炭水化物を過剰に摂取すると、エネルギーとして使われなかった糖質が中性脂肪として溜まり、肥満など生活習慣病の原因となりかねません。

よって、炭水化物は少なすぎず、多すぎず、適量を摂取することが大切です。
炭水化物のうち「食物繊維」は、腸内細菌によって発酵・分解されます。

フルーツ1食分だったら糖質はどのくらい？

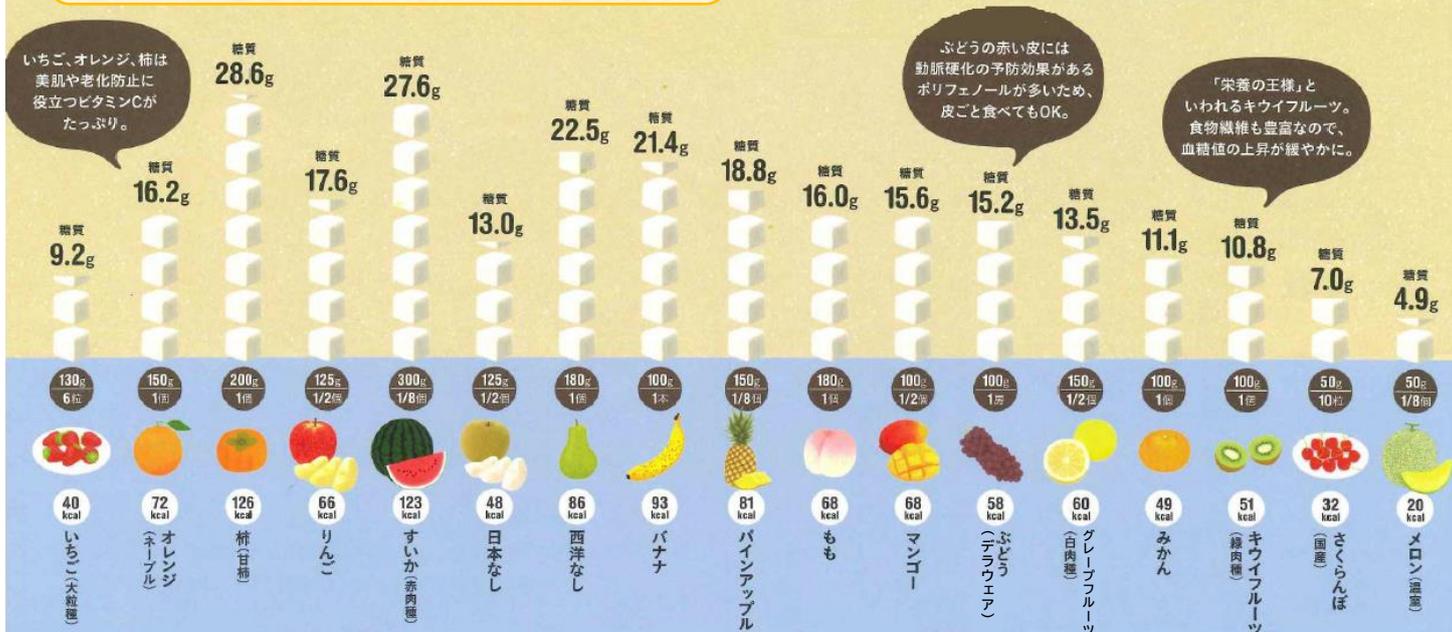
健康な人の場合、1日あたり200gのフルーツを食べるのが目安。糖尿病や高血糖の方は医師や管理栄養士の指示に従い、適量を心がけましょう。

フルーツの食べ方のポイント

フルーツはビタミンやミネラル、食物繊維の補給に役立ちますが、糖質も多め。糖質が多い物は体や脳の活動エネルギーとして消費されやすい朝や昼間に食べるとよいでしょう。

チャートの使い方

紹介している糖質量は一般的な目安で、身近なフルーツに含まれる量を1個＝糖質4gで換算しています。食事は特定の栄養素に偏ることなく、バランスよく摂取することが望ましいとされています。健康状態や食生活、ライフスタイルなどそれぞれの生活に合わせて、フルーツを選ぶ際の参考のひとつとしてご利用ください。

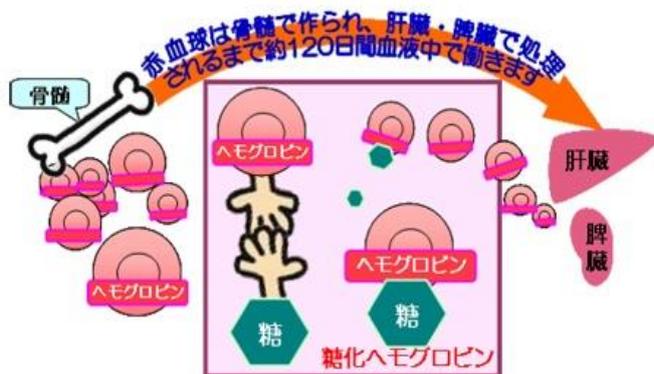


Q. ペットボトル(500ml) 1本分の糖質はどのくらい？

- A. コーラ = 57g サイダー = 51g オレンジジュース = 53.5g
 ゼロコーラ = ゼロ 緑茶 = ゼロ
 ※摂り過ぎに注意しましょう

Q. HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)ってなに？ 健康診断(血液検査)結果で見かけます！

- A. **HbA1c**は「糖化ヘモグロビン」が血液中にどのくらいの割合で存在しているかを%で表したものです。過去1~2ヶ月前の血糖値を反映するので、当日の食事や運動など短期間の血糖値の影響を受けません。



ヘモグロビンは赤血球内のタンパク質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きをしています。血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくことで糖化ヘモグロビンになります。血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなります。いったん糖化したヘモグロビンは、赤血球の寿命(120日)が尽きるまで元には戻りません。血糖値が低い状態が続くとHbA1cは低くなります。

事業所
リレー
つうしん



this month
5月

清水事業所



「春になりました 桜も咲きました」



5月は体調を崩しやすい時期、無理をせず毎日を過ごしたいものです。春になると、開花の便りが聞こえてきます。清水事業所といえば近くの大沢川の桜です。今年の4月も見事に咲き、また新たな1年のスタートをきりました。今年度も気持ちを新たに利用者さん、事業所の仲間、家族、みんなに優しい気持ちを持ちながら寄り添っていきたいと思います。



定例理事会 4月22日(火)協議事項

- ① 2025年度通常総会議案議決(決算を除く)
- ② 総会への申し送り事項承認
- ③ 第1回理事会への申し送り事項承認

決算理事会 4月30日(水)議決事項

- ① 2025年度通常総会第1号議案(決算)議決

3月度活動結果報告

| 夢コープ職員数 | 291名 | 実働数 | 281名 |
|--------------|------|------------|---------|
| 事業 | | 活動時間数 | |
| くらしの助け合い | | 1,729.75時間 | |
| 介護保険 訪問系サービス | | 4,432.75時間 | |
| 障害福祉サービス | | 1,715.25時間 | |
| 居宅介護支援 | 要介護 | 総合支援 | |
| | 445名 | 197名 | |
| 施設名 | 開所日 | 当月利用者数 | 利用者数/1日 |
| どうその家 | 25日 | 13名 | 4.72名 |
| 夢コープふじ | 23日 | 16名 | 7.00名 |
| 夢コープいた | 15日 | 31名 | 7.46名 |

交通安全スローガン

「かもしれない」危険予知から事故防止

2025年度
通常総会開催のお知らせ

日時: 2025年5月17日(土)
10:00~11:30

会場: 静岡県男女共同参画センター
あざれあ 5階 第3会議室

夢コープ職員は2025年度通常総会を見学することができます。

感染症予防のため、会場が『密』にならないように開催いたします。
会場に来られる方は、当日朝の検温・マスク着用をお願いします。
議案書は、受付にてお渡しします。

*なお、当日会場に来られない職員の方には、後日、事業所で議案書をお付けします。