

とうわ
藤和けんこう通信



2016年6月号 VOL.68

世界健康研究情報

発行元：藤和マッサージ（訪問マッサージ・はりきゅう）
相模原院042-855-0420 町田院042-851-7528 海老名院046-204-5482

世界から届いた健康研究情報！

引用元 * <http://kenkounews.rotala-wallichii.com/>

自分の咀嚼音が聞こえないと食事量が増える

（出典：The Sounds of Eating May Reduce How Much You Eat）

（2016年3月）"Food Quality and Preference" 誌に掲載されたブリガム・ヤング大学などの研究で自分が食事を咀嚼するときに立てる音（むしゃむしゃ・くちやくちや・バリバリ・もっしゃもっしゃなど）が自分の食事量に影響することが明らかになりました。



この研究では3つの実験を行って"Crunch Effect"について調べました。

そのうちの1つでは、広告により咀嚼音に意識が向くように仕向けただけで食事量が減りました。

別の実験では、騒音により咀嚼音を邪魔されると食事量が増えるという結果でした。プレツェルを食べる量が、大きな騒音が聞こえるヘッドホンを装着したときには4本だったのに対して、控えめな騒音が聞こえるヘッドホンを装着したときには2.75本だったのです。研究チームによると、自分が咀嚼する音に注意をすることで食事の量を減らせる可能性があります。したがって、食事をするときにテレビや音楽などの大きな音で咀嚼音が邪魔されないようにしておくとも良いかもしれません。

人差し指と薬指の長さから 膝関節炎のリスクを判定

（2014年3月）"Rheumatology" 誌に掲載されたオーストラリアの研究によると、薬指に比べて人差し指の長さが短い（ディジット比が小さい）人ほど人工関節置換手術が必要となるほど重度の変形性関節炎が膝に生じるリスクが増加すると考えられます。

ディジット比は男性では小さく女性では大きい傾向にありますが、この男女差はホルモンによるものだと考えられています。一方、変形性関節炎の発生にもホルモンが関与すると考えられており、変形性関節炎の患者数に男女差があるのもその為だと思われます。

アルツハイマー病は 狂牛病のように 人から人へは感染しない

（2013年2月）これまでに複数の研究でアルツハイマー病やパーキンソン病などの神経変性病の発症および進行に関与するタンパク質が患者の脳内で細胞から細胞へと「感染」できることが示されていました。しかしペンシルバニア大学などの研究によると、この「感染」が人や動物の個体間では起こらないことが分かりました。



馬場悦子 野々村 楓 佐藤文子 石井武司 若本大輔 大野佑介 長谷川佳汰 代永涼子 栗原賢 小池順一 村山朋洋 細田篤矢 小形沙織 吉野智子
須藤 新 長谷川加代 佐藤浩嗣 坂垣 鋭司 村山直樹 小木野貴史 近藤マチ子 岩本友保 宮田大輔 中村匡志 矢部恵 谷田美幸 渡邊真之 添田真理子

何事も思いやりの持って対応します！

同業他社が集まり、第2回技術研修会が開催されました

5/12木曜19:30～21:00

町田市生涯学習センターを会場として第2回研修会が開催されました。



患者役はどこかの関節に伸縮テープングをして人為的に関節拘縮を作る。そして術者役が、関節を動かし、どこにテープングが巻いてあるかを当てる研修を行いました。



肘関節を伸展させるように見立てた重さを付けた簡易機器を用意し、その重さの異なる重り3つをそれぞれ引っ張り、その重りの引っ張りを感覚で覚える。その後、重さを隠した重りを引っ張り、どの重さかを当てる研修を行いました。

備えあれば憂いなし

熊本の震災で電気や水道が止まった高齢者施設や、そこから避難する方々をニュースで見、普段からの準備や心構えが大切だと改めて感じました。右の写真は、何かできればと思い友人と熊本産のものを買いました。焼酎もあったんですが、その日のうちに飲んでしまいました。

(相模原院 営業 中村)



当院オリジナル『うちわ』を作成しました！

今年も暑い夏が予想されていますが、当院では患者様・関係者の皆様に使って頂けるよう『うちわ』を作成しました。皆様に順次配布させていただきます。



☆ちよこっと養生コラム☆

どんな仕事でも、身体が資本！健康が大事だと思います。特に私たち鍼灸マッサージ師は健康を診る仕事なので、自分の健康にもとても敏感です。

このコラムでは町田院の施術者それぞれが、どのように自分の健康を保っているかを書いてもらいました。

初回担当は元気はあるけどなんでもは出来ない、大野佑介君です。



適度な量で満腹だ！ 【ごはん噛み噛み健康法】

こんにちは。「元気？」と聞かれたら「元気しかありません！」と答える事にしている大野佑介です。

僕が最近ハマっている健康法は『ごはん噛み噛み健康法』とでも呼んでおきましょうか。

やってる事は名前そのもの噛むだけです。食事をひたすら噛みます。玄米であれば一度口に入れたら最低100回は噛みます。白米やおかずであれば80回。きちんと心の中でカウントしながら食べています。

僕がこの健康法に行きついたのは、どうしても食後に甘いものが欲しくなってしまう習慣を絶ちたかったからです。噛む事を続けて約三か月。食後に甘物を追加する事は半分以下になりました。

人間の噛む能力というのは凄いんです！

「顎が疲れるんじゃないか？」と心配されますか？全く疲れません。それから噛む事に集中していると噛み方も上手くなってきますので、時間もそこまで掛かりません。口の中の感覚も鋭敏になり、うっかりカウントを忘れていても(大体この固さなら何回噛んだなど)検討が付き、そこからカウントも出来るようになりました。

胃腸にも良いようで、お通じもとても良いです。

時間も掛けず、金も掛からず、いつでも始められるので皆さんもトライしてみてください！僕も健康に動ける身体を保ち、皆さんの病苦を取り除くお手伝いが務まるよう、ちよこっと養生を積み重ねていきます。



我が家は鉄鍋で炊く、玄米党です！👉



要介護度改善したら、事業所に奨励金 神奈川県が新事業

(2016年5月28日読売新聞)

「介護離職ゼロ」を目指し、神奈川県は27日、関連の新規5事業で計約1億5800万円の一般会計補正予算案を県議会本会議に提案した。現在の制度では、要介護度を改善すると介護報酬が減ってしまうが、減収を補う「奨励金」を県と市町村指定の介護事業所に出す。ほかにも中高年の介護就労を支援したり、介護助手の導入効果を検証したりする。いずれも全国で実施例が少ないという。

「優良介護サービス事業所等奨励金」(2240万円)は、要介護度を改善するとともに給与増など職員の処遇改善を進め、離職率低下に取り組む事業所や施設が対象。外部有識者らで作る選考会で評価し、訪問、通所、居住、入所の4サービスで各5事業所に100万円ずつ交付する。7月をめどに募集し、11月に交付する計画だ。

県地域福祉課によると、現在の制度では要介護度が3から2に改善した場合、要介護者1人当たり年約80万円の介護報酬減になる。福井県や東京都品川区なども減収を補う取り組みを進め、川崎市も今夏から利用者1人当たり年約5万円の報奨金を出す。職員の処遇改善に取り組んでいるかどうかにも目を向けた制度はあまり例がないという。

「中高年齢者介護分野就労支援事業費」(4828万円)は、新たな介護人材の発掘を目的に、未経験でも意欲のある中高年齢者向けの研修を専門団体に委託して実施。介護サービス事業所への就労をあっせんするなど一貫して支援する。県内4地域で定員40人の研修を2回予定している。

また、「介護助手導入検討事業費」(6260万円)は、洗濯や食事の配膳などをする介護助手を県内20施設で3カ月程度雇用。介護職員との役割分担が可能か、検証する。専門性が求められる介護職員の負担を減らすことが目的だ。

花粉症薬など6商品、薬剤師不在でも販売可能に 夏以降

(2016年5月27日朝日新聞)

花粉症治療薬「アレグラFX(一般名フェキソフェナジン)」など4成分の6商品の市販薬が今夏以降、薬局などで薬剤師の不在時も購入できるようになる。厚生労働省の専門家調査会が26日、これらの市販薬について、薬剤師の説明が必要な「第1類」から、登録販売者からも購入できる「第2類」か「指定第2類」にリスク区分を変更することを承認した。意見公募を経て厚労省が正式に決定する。

アレグラFXのほかは、鼻炎用内服薬「ストナリニZ/コンタック鼻炎Z(セチリジン)」、アレルギー用点眼薬「アイフリーコーワAL(アシタザノラスト)」、解熱鎮痛薬「ナロンメディカル/リングルアイビー錠α200(イブプロフェン)」。

発行元

無料体験マッサージ、いつでもお気軽にどうぞ
【医療保険適応 訪問マッサージ・はりきゅう】