

# 食育セミナー 食欲



## 食欲とは

- 生きる上で欠かせない、身体を動かすエネルギー
- 家族や近隣とのコミュニケーションや社会参加意欲の向上

## 食欲不振

### ① セルフチェック

体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。定期的に測る習慣をつけましょう。

BMIによる低栄養（体格指数）のチェック

BMIと判定基準

BMI（体格指数）は、下に自分の身長と体重を入力して確認してみましょう。

$$\text{体重 ( kg )} \div (\text{身長 m} \times \text{身長 m}) = \text{BMI}$$

18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

### 原因

- 運動量や筋肉量の低下・・・日常動作もゆっくり、行動範囲も狭くなりがちになり1日に必要とするエネルギーも少なくなります
- 心因性による低下・・・家族や友人との死別や、施設への入居などの環境変化によるストレスを感じる事が多くなります
- 内臓機能の低下・・・服薬による副作用、消化吸収力の低下
- 味覚・嗅覚・視覚の低下・・・加齢に伴い味覚の変化。白内障になると食べ物が黄色みがかって見えることもあるため食欲がわきにくい。
- 口腔状態・・・義歯の不具合、抜歯の影響で咀嚼機能低下

## 食欲不振 対策

- 体を動かすと消化機能の働きがよくなり、栄養の吸収もよくなります。また、適度な運動は、筋肉や骨を丈夫にするためにも大切です。じっとしていると、筋肉や骨は弱くなっていきます。
- 盛り付けを工夫する。普段とは違う食器を使ってみる。
- 食べたいと思った時に すぐ食べられるようにパン、チーズ、ヨーグルト、果物やデザートなど少量ずつ食べられるもの、食欲低下時に食べられた食材をストックしておきましょう。また、すぐ調理できる食材（冷凍食品 缶詰加工品）を用意しておくのもいいでしょう
- 「しゃべる」ことも「食べる」と同じ口を動かす事のため、うるおすで おしゃべりも楽しみましょう！

## 消化にいい食品 特徴：食品の固さや繊維が軟らかいモノ 脂肪控え目

- ご飯→お粥 食パン そうめん うどん
- 主菜→脂肪の少ない肉 白身魚 豆腐・納豆 卵
- 副菜→繊維の軟らかい野菜(大根、人参、かぶ、玉葱、皮むき・種無しトマト・皮むきなす、ほうれん草、キャベツ、白菜 等) 芋類 (じゃが芋、里芋、長芋、大和芋)
- その他→乳製品(ヨーグルト、牛乳、チーズ、乳酸菌飲料)マヨネーズ、バター

## 食欲過剰・止まらない 状況

◆食事後の満腹感「レプチン」と呼ばれるホルモンの一種が脳の視床下部に作用することで起こります。このレプチンは脂肪細胞から分泌されるもの。体内のレプチンが少なくなれば体が脂肪を取り込もうとして食欲が盛んになり、多くなれば食欲が抑えられます。しかしこのレプチンがなんらかの原因で作用不全を起こし、脳がレプチンそのものを吸収できなくなると、食欲を抑える機能も働かなくなります。これを「レプチン抵抗性」といい、食欲が抑えられない原因となっているそうです。

- 寝るべき時間に食べてしまうと、食欲抑制ホルモン レプチンが作用しにくくなる
- 食欲を刺激することになるため、手に届く位置や視界に入りやすい所に食べ物を置かない
- ストレスを受けたから、頑張ったご褒美…等々単純な理由で暴食しない
- 食事をとった後の別腹～という謎の食欲に流されず、一度立ち止まりよく考える。

## 食欲過剰 対策

- 就寝 3 時間前は食べない【脂肪として蓄えられる】
- 絶食など極端に我慢はしない【ストレスを受ける】
- 手に届く位置や視界に入りやすい所に食べ物を置かない【無駄食い】
- 気分の一喜一憂で暴食に走らない【消費しきれないカロリーは摂らないようにしましょう】
- 食事に最低でも 20 分かけて、一口 30 回は噛む【満腹感を感じるために】
- クチが寂しくなったら〇〇〇に行動を置き換える【規則正しい食事時間を守る】

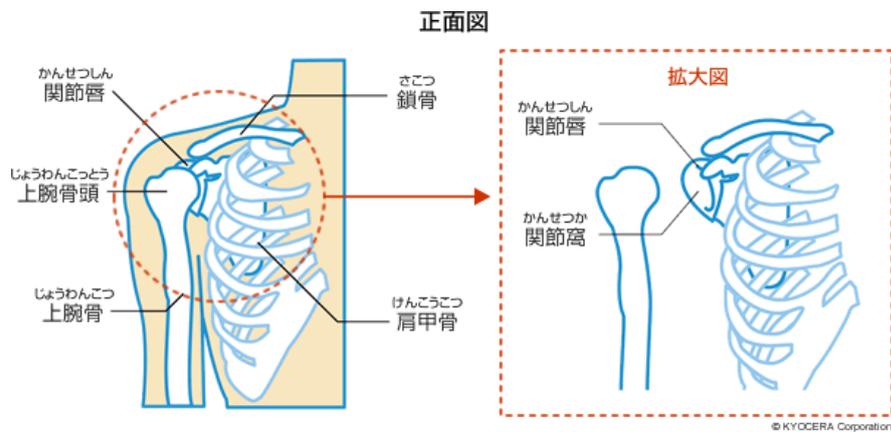
食べなさすぎも食べすぎも健康的とはいえません、、、、

食事は健康を維持するための一番の近道です。自身の生活で良くも悪くもなります。

明日も楽しく過ごすために今日の食事を大切にしていましょね😊

# 肩の体操

～肩はなぜ痛くなる??～



ちょっと難しい絵ですが、肩の関節がどうなっているか知っていますか？  
肩関節は、お皿のような形の肩甲骨のくぼみに腕の骨が乗っかるように構成されています。  
その周囲のたくさんの筋肉や腱が関節を支えることにより、この不安定な肩関節の安全性を保っているのです。

しかし、この筋肉が固くなってしまったり傷ついてしまったりすると  
肩関節の動きがスムーズに行かず炎症がおきてしまい、痛みが生じてしまいます。  
よく耳にする、五十肩も肩関節の炎症によって起きてしまうものです。

この『炎症』を起こさないようにするためにも普段から、肩の関節や周りの筋肉を柔らかくほぐし、肩の動きをスムーズにしてあげる事が大切なのです





## ポイント1

## 肩を支える筋肉をほぐしましょう

### 肩甲骨の周りの筋肉をほぐす(1)

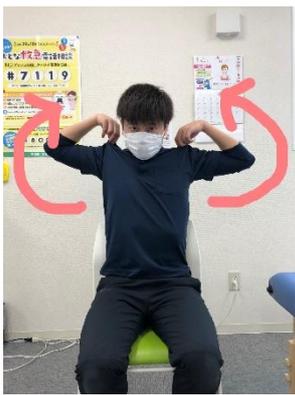
- ① 椅子に腰かけ、両手を重ねる
- ② 真上に伸ばし、ゆっくりと息を吐きながら右方向へ倒れる  
※左の太ももが椅子から浮かないよう注意
- ③ そのまま 10 秒息を止めずにキープ
- ④ ゆっくりと体を戻し、次は左方向へ
- ⑤ そのまま 10 秒息を止めずにキープ
- ⑥ ゆっくりと体を戻す  
※ 左右5回ずつ繰り返しましょう



### 肩甲骨の周りの筋肉をほぐす(2)

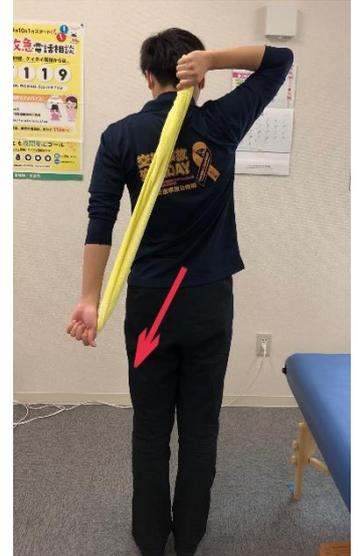
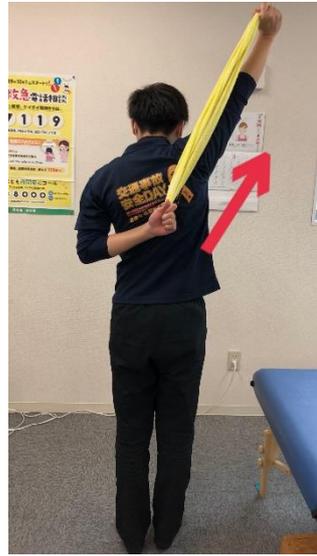
- ① 椅子に腰かけ、両手で服の肩の部分をつまむ
- ② 円を大きく描くように肘を前方へまわす
- ③ 1周したら肩甲骨を寄せるように後方へまわす
- ④ ゆっくりと10回繰り返し替えます

※ 肩ではなく肘を動かすように意識しましょう



## 肩甲骨の周りの筋肉をほぐす(3)

- ① フェイスタオルを用意する
  - ② 背中ので後ろで両端を持つ
  - ③ 右手から斜め上に挙げる
  - ※ 顔はまっすぐ前を向いたままに！
  - ④ ゆっくりと左手を斜め下に下げる
  - ⑤ 10回繰り返す
  - ⑥ 左手を上を持ち替え、同様に10回行いましょう
- ※ 肩が痛くて挙がらない方は無理をせず  
挙がる場所までで止めましょう



五十肩は、3か月～1年くらい経つと徐々に痛みが和らいでいきます。  
痛みが軽くなってきたら、少しずつ動かしましょう！  
放置していると、肩が固まってしまい可動域制限が残ってしまいます。

肩こりがひどい方にも有効な体操です。  
また、頭痛の続いている方や目の疲れがひどい方も  
実は肩が原因だったということも少なくありません！  
お悩みの方はぜひ試してみてください。  
さらに…

**痩せたい方必見!!!**

肩甲骨の近くには褐色細胞腫というカロリーの消費を増やしてくれる細胞があります。この細胞は体に存在する数が少なく、増えることがないので刺激を与えて活発にする必要があるのです。

肩回りをほぐし、ポカポカにしてダイエットもしちゃいましょう♡

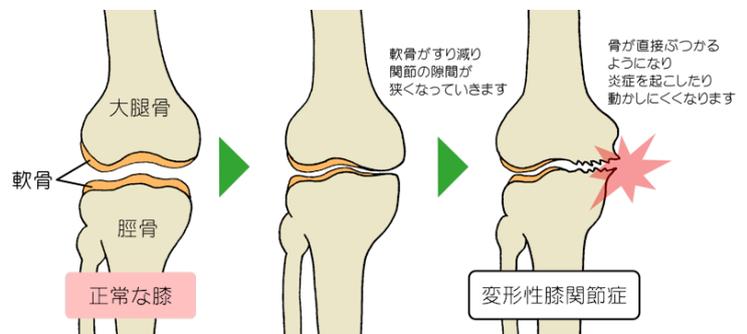


# 膝の体操

～膝はなぜ痛くなる??～

年齢を重ねるにつれて膝の軟骨がすり減ってしまうことが主な原因となり、膝の内側、外側、お皿の下などに痛みや腫れが出たり、曲げ伸ばしがし辛くなってしまいます。

『変形性膝関節症』と診断されたことがある方もいると思いますが、そうではない方も、気づかないうちに軟骨がすり減っていき、急に膝が痛くなってしまふこともあるのです。



また、無意識に膝の痛みをかばって歩いているとどんどん身体の軸がぶれてしまい、今度は腰が痛くなってしまったり、足首が痛くなってしまったり…と知らず知らずのうちに、いろんな所に負担をかけてしまっている可能性もあるのです！

そうならないためにも!!!

もう痛みが出ている方も、そうでない方も、膝の周りの筋肉をストレッチでほぐしたり、簡単なトレーニングで膝への負担を減らして、痛み知らずのお膝を作りましょう!!!



膝とは一生のお付き合いです！  
膝の健康を保って元気な毎日を過ごしましょう♪



## ポイント1

# 膝を支える筋肉をきたえましょう

### 太ももの前の筋肉をきたえる方法(1)

- ①椅子に腰かける
  - ②片方の足を水平に伸ばす
  - ③5～10秒そのままキープする（息は止めない）
  - ④もとに戻す
- ※上げた足の足首をしっかり立てて90°を意識しましょう



### 太ももの前の筋肉をきたえる方法(2)

- ①足を伸ばして座る
  - ②膝の下に置いたタオルや枕を押す
  - ③5～10秒そのままキープする（息は止めない）
  - ④力を抜く
- ※左右交互に片足ずつ押し続けましょう



### 太ももの外側の筋肉をきたえる方法



- ①横向きに寝る
  - ②上の足を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる  
※開く角度は20°くらい
  - ③5秒ほどそのままのまでする（息は止めない）
  - ④ゆっくりおろす
- 向きを変えて反対の足も行いましょう



## ポイント2

## 膝の動きをよくしましょう

### 膝の曲げ伸ばしを良くする方法(1)

- ①足を伸ばして座り、かかとの下にタオルなどを置く
  - ②かかとをゆっくり滑らせ、膝を出来る限り伸ばす
  - ③かかとをゆっくり滑らせ、膝を出来る限り曲げる
- ※10回くらい繰り返し、左右両方行いましょう。



力を入れると、  
足が攣りやすくなってしまいます。  
力を抜いて、スムーズに滑らせることを  
意識しましょう。



### 膝の曲げ伸ばしを良くする方法(2)

- ①湯ぶねの中に足を伸ばして座る
  - ②かかとをゆっくり滑らせて膝を出来る限り曲げる
  - ③かかとをゆっくり滑らせて膝を出来る限り伸ばす
- ※10回くらい繰り返し、左右両方行いましょう。

### 膝の裏の硬さをとる方法

- ①足を伸ばして座る
  - ②膝に力を入れ、つま先を前方に倒し5秒そのままている  
(息は止めない)
  - ③膝に力を入れ、つま先を反らせて5秒そのままている  
(息は止めない)
- ※10回くらい繰り返し、左右両方行いましょう



どれか1つでもOKです！まずは続けてやってみましょう！

痛みが出たら、すぐにやめて下さいね