

～おいしさと健康の戦い～

実りの秋！新米や秋の味覚が楽しめる時期がやってきました。
 こんがり焼けた“ええ塩梅のサンマの塩焼き”美味しいですね♪
 塩加減は肝心で、やはり物足りない美味しくありません…
 皆さんも「塩分の摂りすぎで高血圧になる」と聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか？ 減塩が大事といわれますが、なぜ塩分過多で高血圧になるのでしょうか。
 塩分を摂取すると、血液中の塩分濃度が上昇します。塩分濃度が高まると、私たちの身体は血液の濃度を一定に保とうとするため水分を増やします。すると血管にかかる圧力が上昇し、血圧が上昇する仕組みとなっています。
 また、塩分摂取による影響の受けやすさ（食塩感受性）には個人差があり、塩分の影響を受けやすい人とそうでない人がいるといわれています。また、高血圧の発症には遺伝子が関わっていることも研究の結果分かっています。皆さんのご家族はどうでしょうか？



厚生労働省では 1 日の目安摂取量として、男性 8.9g 未満、女性 7.0g 未満としています。（推奨は成人 1 日 6.0g）しかし、日本人の平均塩分摂取量は男性 10.8g、女性 9.2g（「平成 28 年 国民健康・栄養調査」より）。世界的に見ても日本人はたくさん塩分を摂取していることになります。周りを海に囲まれた風土によって生まれた和食文化ですが、脂肪分やカロリーは少なくヘルシーな半面、塩分は注意した方がよさそうですね。

塩分の摂りすぎは高血圧につながり、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めます。塩分を摂り過ぎていたと感じた方は、食習慣を見直してみてもいいかもしれません。

（ケア・すぎけん 下垣 奈津子）

～リハ・すぎけんの智原です～

こんにちは！リハ・すぎけんスタッフ、トレーナーの智原です。
 11 月に入り、山からだんだん紅葉前線が町にも来ていますね。

私は山や自然が好きで、岐阜県北アルプスの山小屋にもアルバイトで働きました。この時期の山々はもう雪が積もり、雪景色です。



山小屋での生活は朝早く、4 時にはお客さんの朝ごはんの支度をはじめたり、重たい荷物を担いで登山道を往復したり大変なことも多いです。

けれど夜は仲間とコーヒーを飲みながら満点の星空を眺めたり、朝ご飯を作りながら、北アルプスからでる日の出を見ると、ここに来てよかったと何度も感じました。

山小屋では、人間が自然に生きる大切さや食べ物のありがたさなど多くの学びがありました。

山小屋の面白エピソードが、スタッフはお風呂に入らないので汚いイメージがありますが、標高が高い山小屋の環境では雑菌などが繁殖しにくいので、スタッフよりも下から登ってくる登山者の方が汗臭かったりします笑

（リハ・すぎけん 智原 啓太）



鏡平山荘の鏡池からの風景

ケア・すぎけんコーナー

外出の機会を



☆イベントのお手伝いをしました

お世話になっております京丹後市のとある施設さんから、毎年恒例の施設イベントへの参加協力のお声かけをいただきました。

すぎけんからは、杖や歩行器、手すりなどの展示や販売、ドライシャンプーの実演、リハで使用しております足湯などの体験コーナーなどで参加させていただきました。

ドライシャンプーは、施設の職員さんやご利用者様に実際に体験していただきました。

中でも一番好評だったのが、足湯体験コーナーです。足湯といってもお湯ではなくセラミックボールを電気で温めて使用します。ご利用者様のお顔がお見せできないのが残念ですが、足湯以上に暖かくて、優しい笑顔を見せて下さり、私たちもほっこりにつこり幸せな気持ちになりました。

地域の皆様が必要とされ、また愛されておられる施設さんであることを実感した一日となりました。

ありがとうございました。



ぐやあ
ええな～

オープン
キッチン



私達も勉強！



施設内で調理された
食事を提供されています。
私たちもごしょうばんに
預かりました(*^▽^*)



かぼちゃん
もお手伝い



同じ食材・同じ味でも、
大きさや形状、飲み込みやすさなど工夫されて、利用者様のことを
思う気持ちが伝わりました！

イベントごとなど、ケア・すぎけんでお手伝いできることがございましたら、
参上いたしますのでお気軽にご相談ください。



杉さんのひとり言

いつもお世話になりましてありがとうございます。

霜月となり、日も短くなってきて、朝晩もめっきりと冷えてくる晩秋ですが、皆さんも風邪などひかずに元気でしょうか？



さて、8月頃より問題になっている障害者雇用水増し問題ですが、皆さんはどのように思われるでしょうか？

障害者雇用を促進してゆく法律によると、国も地方自治体も企業も法定雇用量率2.3%を充足していかなければならないとなっています。それが達成されなかったら国や地方自治体は処罰はないですが、企業からは罰金を取るということです。去年は企業が国に支払った納付金が293億円です。



この制度の旗振り役が国の厚生労働省です。この厚生労働省を筆頭に国のほとんどの機関、ほとんどの地方自治体、団体は水増しをしているという現状です。そして民間企業には、達成できなかったら罰金を取り、役所は水増ししてだまして乗り越えるという実態です。本当に許しがたい事と私は思います。

そしてもっと許しがたいのは、役所が水増しをしている内容です。その内容は、ほんの一例ですが、眼鏡をかけている近視者の人がいたら、眼鏡をはずし裸眼で0.1以下の視力だったら障害者として扱ったり、すでに過去のテーターがあり、現在は死亡しているにもかかわらず、雇用している実態があります。

これでは本当に障害者の方に対する理解や認識を欠くばかりか、障害者の雇用を本気で進めようとは感じられない訳です。残念です。

本当に今の役所は、いろんなウソやテタラメや改ざん問題や、隠蔽があり、何が本当で何がウソか全くわからない状態だと思います。ほとんどの人がまじめに仕事をしているのに一部の人間によってこのような事態が生じることに、国民はもっと真摯に対応しなければいけないと思います。皆さんはどう思われますか？今月のかたい話になりましてすみません。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

朝晩めっきり寒くなってきましたね。ちなみに我が家、そろそろ暖房器具を出さないと！と思いつつまだ出せてないです…☹

先日、とある雑誌に「コーヒーと長寿の関連性」という記事が載っていました。コーヒーを飲む人は全く飲まない人に比べて10年間の死亡率が低いのだとか。1日3〜5杯のコーヒーは長寿だけでなく、認知症予防の効果も期待できると、記事にはありました。香りにもストレス解消効果があるそうなので、上手に取り入れて健康になれば嬉しいですね。(談 上田 裕子)



No150 H30.11.1 発行

発信元: 株式会社 杉 建
住所: 与謝野町字石川 537-3
TEL: 0772-42-6955
FAX: 0772-42-0501
メールアドレス: sugiken@triton.ocn.ne.jp
ホームページ: http://www.sugiken.jp/

見学・体験随時お受けしております。

月	枠わずかです
火	枠ございます
水	枠ございます
木	枠ございます
金	枠わずかです

4月にオープンしました『リハ・すぎけん』。おかげさまで、多くのご利用者様に効果を実感いただき、ご好評をいただいております。

足腰が痛い、力が入りにくいなど、お身体の悩みがございましたら、

**あきらめず、まずは
ご相談ください。**

※介護保険でのご利用になります

マシン体操ではありません。
楽しみながら、機能訓練を行って
いただけます。



リハビリ特化型デイサービス

リハ・すぎけん

☎0772-68-1170

効果がどんどん出ています。

大切なお知らせ

太陽光発電・蓄電池を お考えの方へ

売電単価 (kWhあたり) ※住宅用
(10kW未満)

今なら

来年度は

26円 → 24円

来年度は
売電単価が
ダウンします！

※今年度に設置された太陽光発電については、今後10年間の
売電単価が26円/kWhとなります。(余剰買取の場合)

関西電力
申請期限

2018年12月3日(月)

事業認定
申請期限

2019年1月11日(金)

今年度の売電単価適用の申請期限が12月3日(月)のため、11月初旬には現場屋根計測・
図面作成をすませておく必要があります。
ご検討されている方はお早めにご連絡ください。



株式会社 杉 建

杉建一級建築士事務所

SUGI

KEN

☎0772-42-6955

リハ・すぎけんコーナー

11月に入ってますます寒くなり風邪をひかれる方が増えておられるようです。

皆さんは体調など崩されていませんか？

しっかり栄養を摂取し、筋力・体力をつけて風邪に負けない身体作りをしましょう！

リハ・すぎけんでは身体を動かし血行を良くして、運動後にはゆっくり足湯に入ってほっこり

ポカポカ芯まで温まり寒い夜もよく眠れますよ～！

まだまだ空気がございますので、ご利用者様のご紹介もお待ちしております！



背中を組
み
胸の位置まで上げ
られますか？



プレミアムジム
棒体操で上半身
をほぐします！

皆さん真剣にリハビリに取り組
まれて、3か月毎に前回より
高評価が出ています。



カラオケの曲数が3000×3冊で
9000曲になりました！！
どんどん歌ってください～い



松本夫妻から
サルサダンスの
誕生日プレゼント～♥