



いわゆる健康食品 前号では、厚生労働省が定めた保健機能食品制度の中、特定保健用食品と栄養機能食品について説明しました。これは、健康食品の中ではかなり狭い部分で、広い部分を占める保健機能食品以外の健康食品は、法的には何の定義もなされません。普通の食品よりも「健康によい」と称して売られている食品として「いわゆる健康食品」として「健康補助食品」「サプリメント」など様々な呼ばれ方をしているだけなのです。しかし、市場に出回っています。それらの業者の判断で独自の呼び方をしているのです。「がんが治つた!」「○○医博士も推薦」「血糖値が下がる!」などの宣伝についでいることがあります。それらの商品としては、こちらのほうが圧倒的に多いのが現状です。

大きな病いを経験したり、長い間病気を患っていると、「がんが治つた!」「○○医博士も推薦」「血糖値が下がる!」などの宣伝についでいることがあります。それらの商品としては、こちらのほうが圧倒的に多いのが現状です。患者さんは、よくあることがあります。色んな栄養がたくさん含まれています。そして、ボトル入りの飲料を差し出します。

いわゆる健康食品 前号では、厚生労働省が定めた保健機能食品制度の中、特定保健用食品と栄養機能食品について説明しました。これは、健康食品の中ではかなり狭い部分で、広い部分を占める保健機能食品以外の健康食品は、法的には何の定義もなされません。普通の食品よりも「健康によい」と称して売られている食品として「いわゆる健康食品」として「健康補助食品」「サプリメント」など様々な呼ばれ方をしているだけなのです。しかし、市場に出回っています。それらの業者の判断で独自の呼び方をしているのです。「がんが治つた!」「○○医博士も推薦」「血糖値が下がる!」などの宣伝についでいることがあります。それらの商品としては、こちらのほうが圧倒的に多いのが現状です。

いわゆる健康食品 前号では、厚生労働省が定めた保健機能食品制度の中、特定保健用食品と栄養機能食品について説明しました。これは、健康食品の中ではかなり狭い部分で、広い部分を占める保健機能食品以外の健康食品は、法的には何の定義もなされません。普通の食品よりも「健康によい」と称して売られている食品として「いわゆる健康食品」として「健康補助食品」「サプリメント」など様々な呼ばれ方をしているだけなのです。しかし、市場に出回っています。それらの業者の判断で独自の呼び方をしているのです。「がんが治つた!」「○○医博士も推薦」「血糖値が下がる!」などの宣伝についでいることがあります。それらの商品としては、こちらのほうが圧倒的に多いのが現状です。

### いわゆる健康食品 利用の際の注意点

いわゆる健康食品を利用の目的 「いわゆる健康食品」を利用の目的は、病気の治療のために利用するなどといった体験談を宣伝して商品を販売している例が多數ありますが、体験談はその人だけが言っていることであり、他の多くの人は当てはまるとはいえず、

信頼できる情報とはいえない。また、病気の治療や治療の表示が直接されていない場合、そのような効果を示すものには、まずがりません。飲めば飲むほど効くそうです。ボトルを手にとって、表示を見ました。本七十円です。特に制限はありません。飲めば飲むほど効くそうです。」ボトルを手にとって、表示を見ましたが、「どうですか? 健康は?」「一ヶ月で、定められた臨床試験を行って、きちんと効能を評価した上で、医薬品として販売すればいいはずですが、それでも、販売が許されていません。おそらく、この手続きを踏んでいません。それでも、販売が許されていないのは、医薬品としているからではなく食品だからです。食生活に改善が見えてきたのですが、これが対して不安いっぱいの人には、まったく大変だ!などなります。さらに、病院にかかりつけなくなったら、「一人暮らして、足腰がたたなくなつたら大変だ!などなります。また、閉塞感漂う気になつたらどうしよう?」などなります。しかし、特に健康上問題が読めない世の中で、健康に対する不安いっぱいの人には、もし誰つていたの

### ■科学的根拠の重要性

「いわゆる健康食品」を利用の目的は、病気の治療のために利用するなどといった体験談を宣伝して商品を販売している例が多數ありますが、体験談はその人だけが言っていることであり、他の多くの人は当てはまるとはいえず、

信頼できる情報とはいえない。また、病気の治療や治療の表示が直接されていない場合、そのような効果を示すものには、まずがりません。飲めば飲むほど効くそうです。ボトルを手にとって、表示を見ました。本七十円です。特に制限はありません。飲めば飲むほど効くそうです。」ボトルを手にとって、表示を見ましたが、「どうですか? 健康は?」「一ヶ月で、定められた臨床試験を行って、きちんと効能を評価した上で、医薬品として販売すればいいはずですが、それでも、販売が許されていません。おそらく、この手続きを踏んでいません。それでも、販売が許されていないのは、医薬品としているからではなく食品だからです。食生活に改善が見えてきたのですが、これが対して不安いっぱいの人には、もし誰つていたの

### ■品質の重要性

「いわゆる健康食品」を利用の目的は、病気の治療のために利用するなどといった体験談を宣伝して商品を販売している例が多數ありますが、体験談はその人だけが言っていることであり、他の多くの人は当てはまるとはいえず、

信頼できる情報とはいえない。また、病気の治療や治療の表示が直接されていない場合、そのような効果を示すものには、まずがりません。飲めば飲むほど効くそうです。ボトルを手にとって、表示を見ましたが、「どうですか? 健康は?」「一ヶ月で、定められた臨床試験を行って、きちんと効能を評価した上で、医薬品として販売すればいいはずですが、それでも、販売が許されていません。おそらく、この手続きを踏んでいません。それでも、販売が許されていないのは、医薬品としているからではなく食品だからです。食生活に改善が見えてきたのですが、これが対して不安いっぱいの人には、もし誰つていたの

## 「健康食品相談外来」

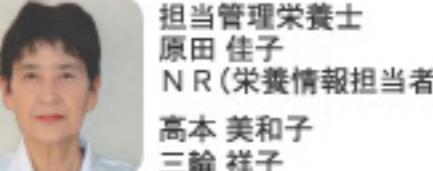
### 相談内容

今、または今後、試してみたいサプリメントや健康食品についての相談を受け付けています。

### 相談日 相談時間

毎月第3月曜日 13:30~16:10  
(第3月曜が休日の場合、第4月曜になります。)  
完全予約制ですので、事前にお電話ください。

お問合せ・ご予約は TEL082-810-0188(二宮内科)まで



担当管理栄養士  
原田佳子  
N R (栄養情報担当者)  
高木美和子  
三輪祥子

### 「あいあいねっと」会員を募集しています

あいあいねっとでは、会員になっていただける方を募集しています。活動に参加したい方は是非、ご連絡ください。

※金額が一部変更になりました。		
	入会金	年会費
活動会員	2,000円	3,000円
個人賛助会員	なし	2,500円(10口以上)
団体(法人)賛助会員	なし	10,000円(10口以上)
団体(非営利)賛助会員	なし	5,000円(10口以上)
シニア(65歳以上)会員	なし	1,500円
学生会員	なし	1,500円

※詳しくは事務局までご連絡ください。TEL082-819-3023 営業日及び時間:  
「あいあいねっと」事務局

### 可部訪問看護ステーションなすな



住み慣れた我が家で専門的な看護をご提供いたします。

TEL 082-810-0188

〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16



### 三田クリニック

地域の皆様の健康を常に考えています。  
どんなことでもご相談下さい。

TEL 082-829-0013

〒739-1521 広島市安佐北区白木町三田東原7005-1

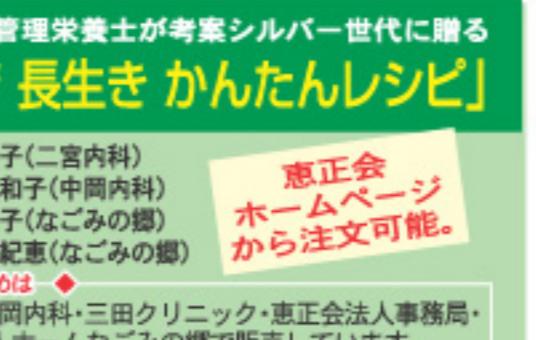


### 中岡内科

訪問診療(往診)を充実し、在宅医療をサポート。

TEL 082-819-3701

〒731-0223 広島市安佐北区可部南2-14-14



### 二宮内科

生活習慣病の予防、治療とともに、がん検診も実施いたします。

TEL 082-810-0188

〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16

# N&Cケアカレッジへ行こう!

午後はマルマル、N&Cケアカレッジ!

## ★今年度から午後の授業へと移行…変わらず受講生さんで賑わってます!

前号では、厚生労働省が定めた保健機能食品制度の中、特定保健用食品と栄養機能食品について説明しました。これは、健康食品の中ではかなり狭い部分で、広い部分を占める保健機能食品以外の健康食品は、法的には何の定義もなされません。普通の食品よりも「健康によい」と称して売られている食品として「いわゆる健康食品」として「健康補助食品」「サプリメント」など様々な呼ばれ方をしているだけなのです。しかし、市場に出回っています。それらの業者の判断で独自の呼び方をしているのです。「がんが治つた!」「○○医博士も推薦」「血糖値が下がる!」などの宣伝についでいることがあります。それらの商品としては、こちらのほうが圧倒的に多いのが現状です。

いわゆる健康食品 前号では、厚生労働省が定めた保健機能食品制度の中、特定保健用食品と栄養機能食品について説明しました。これは、健康食品の中ではかなり狭い部分で、広い部分を占める保健機能食品以外の健康食品は、法的には何の定義もなされません。普通の食品よりも「健康によい」と称して売られている食品として「いわゆる健康食品」として「健康補助食品」「サプリメント」など様々な呼ばれ方をしているだけなのです。しかし、市場に出回っています。それらの業者の判断で独自の呼び方をしているのです。「がんが治つた!」「○○医博士も推薦」「血糖値が下がる!」などの宣伝についでいることがあります。それらの商品としては、こちらのほうが圧倒的に多いのが現状です。

前号では、厚生労働省が定めた保健機能食品制度の中、特定保健用食品と栄養機能食品について説明しました。これは、健康食品の中ではかなり狭い部分で、広い部分を占める保健機能食品以外の健康食品は、法的には何の定義もなされません。普通の食品よりも「健康によい」と称して売られている食品として「いわゆる健康食品」として「健康補助食品」「サプリメント」など様々な呼ばれ方をしているだけなのです。しかし、市場に出回っています。それらの業者の判断で独自の呼び方をしているのです。「がんが治つた!」「○○医博士も推薦」「血糖値が下がる!」などの宣伝についでいることがあります。それらの商品としては、こちらのほうが圧倒的に多いのが現状です。

### N&Cケアカレッジ 今後の学習予定

全て午後からの開催予定となっております。

7月23日(木) 13:30~15:30  
「デイ現場実習」

会場/にのみやグループ・デイ事業所

8月27日(木) 13:30~15:30  
「衣類の着脱介助をマスターする」

会場/安佐北区総合福祉センター

9月24日(木) 13:30~15:30  
「認知症の症状と予防について」

会場/安佐北区総合福祉センター

※開催時間・会場は

全て予定です。

### ボランティア募集

にのみやグループをアシストしてくれるボランティアさんを募集しています。

あなたの経験や特技を生かしてみませんか?  
(歌・踊り・話し相手など)

また、同時にスタッフも募集しています。

まずはお気軽にお電話下さい。

TEL 082-819-2071 担当 原田 雄介

〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-3-203

### N&Cケアカレッジに関するお問合せ

#### N&Cケアカレッジ運営スタッフ

松島雅也 校長  
原田雄介・水野美華子・児玉恵子  
安村聰美・高木美和子・永久幸枝  
阿部真弓・吉岡孝二・茨木拓雄  
田中憲之介・廣木佑介

#### ■にのみやヘルバーステーション内

TEL 082-819-3561

〒731-0221 広島市安佐北区可部5-20-15-302

## にのみやグループ「暮らしの無料相談会」

実施中

にのみやグループでは、暮らしに密着した悩み事やお困りになっていることについて、税理士、司法書士、社会保険労務士の協力により、無料相談会を随時開催しております。

高額商品等が絡んだ訪問販売業者との「消費者トラブル」や将来発生するかもしれない

「相続・成年後見人制度」及び「年金問題」など、皆様がお困りのことについて無料相談に応じます。

### 無料相談の主な内容

- 遺言書の作成
- 成年後見人制度
- 交通事故相談
- 所得税・相続税
- 公的年金
- 離婚に関する諸問題
- 訪問販売トラブル

### 無料相談会日程

開催日 ご連絡のうえ随時(予約)

時間帯 午後1:00~午後4:00

予約受付 082-819-1217 (井福)

開催場所 NPO法人あいあいねっと事務所

安佐北区可部3-9-22(旭鳳酒造前)

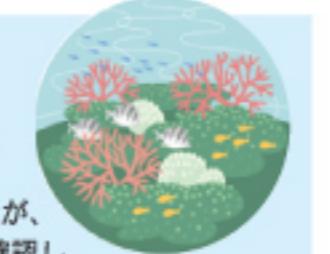




## 脱水症について part2

毎日、暑い日が続いています。日差しもさらに強くなり、まさに「夏本番」ですね。

昨年の「まごころスマイル 夏号(5号)」でも紹介しましたが、この時期一番怖い「脱水症」について、読者の皆様に再度確認してもらいたい、その症状と対処方法についてご説明したいと思います。



### 体にとって大切な水について

人間の体は、その約60%が水によって構成されています。

これらの水は通常、血液や細胞の間などに蓄えられています。体の各部で酸素や栄養を運ぶ媒体となり、老廃物を体外に排出し、体温やさまざまな体の機能を調整します。しかし、水分が不足して「脱水」になると、これらの役割がうまく果たせなります。

### 脱水って？

脱水とは「体液が減少した状態」です。水分だけが失われることではなく、同時に塩分なども失っています。汗をたくさんかいた時や発熱・下痢・嘔吐などを起こしたとき、水分や塩分が失われ脱水状態になると、のどがわいたり、おしっこが出なくなったりします。また、頭痛・めまい・倦怠感などの脱水症状を起こし、重症な場合は意識を失い、命に関わる場合さえあります。熱中症などが話題になる夏以外の季節にも起こるので注意が必要です。

### 脱水にならない方法

まず食事を三食きちんと摂ることです。また、日頃からしっかりと必要な水分を補給していれば、脱水は防ぐことができます。チェック項目にあてはまる症状があれば、医師にご相談ください。

可部訪問看護ステーションなづな 看護主任 大本 智代子

る異常行動を防ぐことができるとの報告もあります。少しずつでもよいので、水分をしっかり摂るようにしましょう。

### 脱水のチェックをしましょう

ここでチェック項目を挙げます。

- ①ここ三日間、食事の量が減った。
- ②37℃以上の発熱が1日以上続く。
- ③いつもより多く汗をかいている。
- ④暑い場所に長時間いた。
- ⑤下痢や嘔吐がここ数日で三回以上あった。
- ⑥いつもより尿の回数や量が少ない。
- ⑦便秘気味である。
- ⑧唇や舌、脛の下がかわく。
- ⑨いつもより肌の張りがない、または冷たい。
- ⑩いつもより意識がはっきりしない。

脱水症は自分の知らないうちに静かに進行してきます。早めの対処が重要です。チェック項目にあてはまる症状があれば、いつでもすぐ飲めるように、手近に飲み物を置いて、「摂取量」を観察することも大切です。十分な水分摂取は、認知症状によ

## 好評企画 まちがい探し



\*左上の絵には右上と比べて5ヶ所まちがいがあります。解答方法ははがきに住所・名前・年齢・電話番号・まちがいの数をA=○ヶ所、B=○ヶ所、C=○ヶ所、D=○ヶ所、と書いてください。正解者の中から抽選で3名の方に記念品を送らせていただきます。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

砂浜でスイカ割りをするにのにのちゃん  
「ほらっ！ そこでっ！」スイカは割れたでしょうか？  
①の絵には②と比べて5ヶ所違います。  
探してください！



(宛先) 〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17  
「にのみや住宅介護支援事業所内 まごころスマイル編集部 まちがい探し係」まで。  
(締切) 平成21年9月30日消印有効

## ワンポイントリハビリコーナー



## 体に合った車いすの選び方

車いすの役割は移動手段のみだと思われがちですが、椅子の代わりとして車いすに長時間座る高齢者も多く、椅子としての機能や操作のしやすさが求められています。高齢者にとって車いすが生活の場をつくる重要な道具であるものの、社会問題となって久しい身体拘束は、車いすでの発生が一番多い状況です。

私は、リハビリの対象となる高齢者が寝たきりである場合、まず座る練習からアプローチをはじめる事があります。座位保持が可能になると離床環境が整えられ、摂食・嚥下、食事の自立等に繋がります。さらに、十分な座位の安定性が確保され快適な車いす生活が営めると、作業活動へと展開できます。体に合った車いすを使用する事は、自立支援、二次障害の予防、介助者の負担軽減を図る有効な一つの手段であると思われます。

今回、車いすが体に合っているか判断するため、メジャーのみで行える簡単な方法を紹介します。今一度、確認してみましょう。

## 身体寸法と車いすの寸法

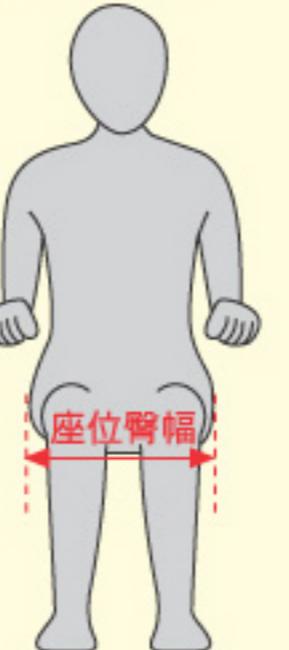
### ① 座面シートの幅

#### 座位臀幅

(臀部における左右の最も外側に突出した部位間の距離)

+0 ~ 30mm

座面シートが広すぎると、幅が狭い通路は通りにくくなります。また、骨盤の位置が定まらず姿勢が崩れやすいという弊害があるため、できるだけ狭くした方が良いとされています。



(身体寸法測定点)

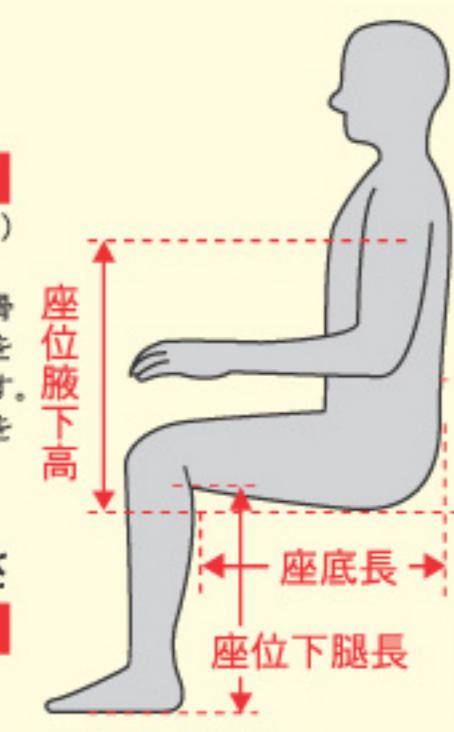
### ② 背もたれの高さ

#### 座位腋下高

(座面シートから腋下までの距離)

-70mm程度

背もたれが高すぎると肩甲骨の可動性が制限され、車いすを上肢で駆動する能力が低下します。低すぎると姿勢の崩れや疲労を招きます。



### ③ 肘掛の高さ

#### 座位肘頭高

(座面シートから肘までの距離)

+10 ~ 20mm

肘掛は上肢の重さを支え、座位の安定性を高めます。肘掛けの高さが不適切な場合は、円背や滑り座りを招きます。

### ④ 座面シートの高さ

#### 座位下腿長

(膝下から足底までの距離)

+30 ~ 100mm

座面シートの高さは、生活環境である机・便器・敷居の高さも考慮して決めます。また、車椅子を上肢で駆動する場合はやや高め、下肢で駆動する場合はやや低めが適しています。



(身体寸法測定点)



### ⑤ 座面シートの奥行き

#### 座底長

(臀部から膝下までの距離)

-50 ~ 70mm

座面シートの奥行きが長すぎると滑り座りを招き、車いすから転落してしまう場合もあります。逆に短すぎると座面シートの支持面積が小さくなり、圧の集中を招きやすくなります。

身体寸法は車いすを決定する際の重要な一つの要素であり、その他に移乗方法、座位姿勢、操作方法も十分に考慮する必要があります。

車いすはひとの暮らしを形づくる基本的な道具であり、暮らしの形を考えながら選択する重要なアイテムであると考えています。ぜひ、体に合った車いすを使用して生活を快適に楽しみましょう。詳しいことは、にのみやグループのリハビリ専門職員に相談してください。

特別養護老人ホーム なごみの郷 作業療法士 吉岡 孝二

## ティーサーバン



### みた

健康体操や  
レクリエーションなど  
充実した毎日を。

**TEL 082-810-6600**

〒739-1521 広島市安佐北区白木町三田栗原7005-1

### にのみやヘルパー ステーション

もう1人の家族。  
それが、にのみやの  
ホームヘルパーです。

**TEL 082-819-3561**

〒731-0221 広島市安佐北区可部5-20-15-302

## 星占い

(平成21年 7月 1日～ 9月 30日)  
(出典 makki-mitta cm より)



### あひじ座

3/21～4/19

よい運気が後押  
してくれる時。  
迷わずトライし  
てみて。



### おうし座

4/20～5/20

実力が発揮でき  
る時。はっきり  
意思表示するこ  
とで好感度アッ  
プ。



### ふたご座

5/21～6/21

自分自身を見失  
ってしまいやす  
い時。恋愛面で  
は相手の都合を  
考えて。



### かに座

6/22～7/22

楽しい事が多く  
て忙しなりそう  
ですが、遊び  
すぎると秋にな  
ってツケが…。



### しし座

7/23～8/22

運気は好調。何  
事も前向きに行  
動することでチ  
ヤンスがつかめ  
そう。



### おとめ座

8/23～9/22

理想を高く持ち、  
前進する時です。  
恋愛面では復活  
愛のチャンスあり  
。



### うお座

9/21～10/22

努力したことの  
成果があらわれ  
る時期。恋愛面  
でもうれしいこ  
とがあるかも。

※左上の絵には右上と比べて5ヶ所まちがいがあります。解答方法ははがきに住所・名前・年齢・電話番号・まちがいの数をA=○ヶ所、B=○ヶ所、C=○ヶ所、D=○ヶ所、と書いてください。正解者の中から抽選で3名の方に記念品を送らせていただきます。なお当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。