

どうして冬は足がつりやすい？

原因：『冷えは万病のもと』といわれていますが、ふくらはぎの筋肉が凝り固まってしまうと血流が滞り血行不良を引き起こし、足がつりやすくなるようです。



予防策：①足を温める ②足首を倒したり曲げたりをゆっくり繰り返すストレッチを行う
③足を締め付けてしまう靴下ではなく、ふんわり包み込むようなレッグウォーマー
④就寝前に常温のスポーツドリンクや麦茶(お茶やコーヒーは利尿作用があり不向)

※上記で改善がない場合は、漢方薬<芍薬甘草湯>が筋肉の痙攣を抑えるそうです。つってしまった時に服用がベストですが、直後でも良いそうです。

医務室

豆のマメ知識

2月3日は節分の日。今回は節分にちなんで、豆類を代表する大豆についてのお話です。

大豆は**栄養豊富!**

大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。一般的に植物性食品のたんぱく質は、肉や魚といった動物性食品のたんぱく質に比べると、体に吸収されにくいといわれています。しかし、大豆のたんぱく質は動物性食品並みに吸収されやすいという点が特徴です。

他にも炭水化物、ビタミン、ミネラル等をバランスよく含んでいる有能な食品です。

よく聞く**イソフラボン**って?!

大豆に含まれるイソフラボンは、エストロゲンという女性ホルモンとよく似た働きをします。例として、①血液中の“悪玉”といわれるLDLコレステロールを減少させる②骨量を維持する、等の効果が期待できます。

特に、女性ホルモンが減る更年期以降の方は意識して食べると良いでしょう。

管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい!



自生苑から望む蔵王連峰の雪景色

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・橘井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト