



赤ワインの効能について

皆さん、11月の第3木曜日がボジョレーヌーヴォーというのはご存じでしょうか。

ボジョレーヌーヴォーとはフランスボジョレー地区の新酒の解禁日のことです。

日本は時差の関係で世界一早くボジョレーの新酒が解禁されます。1980年代後半のバブル全盛期から、ワインブームとともに日本でもボジョレーヌーヴォーを楽しむようになりました。そこで今回は赤ワインの効能についてご紹介致します。

赤ワインにはポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールには動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの酸化を防止する働きがあり、このことから赤ワインには「動脈硬化の予防」「認知症の予防」に効果があると考えられています。

また、赤ワインにはカリウムが豊富に含まれており、カリウムの働きにより「血圧を下げる」効果もあるそうです。

糖質量も低く健康に良いとされる赤ワインですが、飲みすぎは逆効果です。日本人には1日240～300mlが適量なようです。

秋の夜長に美味しい赤ワインと、おつまみにはタンパク質豊富なチーズや新鮮な果物を一緒に楽しまれてはいかがでしょうか。

11月30日は“人生会議の日”

「いい看取り・看取られ」の語呂から、11月30日を“人生会議の日”とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険性が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。万が一のときに備えて、自分の大切にしていること、どのような医療やケアを受けたいか・受けたくないかについて、自分自身で考えたり、家族や大切な人たちと話し合ったりすることも必要です。

なかなか普段は“最期のこと”は縁起でもない話と思われ敬遠しがちです。しかし、“最期”は誰にでも訪れます。“最期”を考えると“それまでの生”についても考えます。「最後まで本人の希望通りに生きる」「人生会議の日」をきっかけに、家族や友人、医療・介護スタッフと積極的に語ってみませんか？

指定居宅介護支援センター高喜苑

春夏秋冬

日本の四季は多様で春、夏、秋、冬の4つの季節以外に初夏、梅雨、盛夏、晩夏があり、それぞれの違いがはっきりと現れるといった特徴があります。

日本は四季の変化が顕著で、日常生活において気温や日照時間、服装、行事等で多くの変化を感じることができ、大いに季節感を楽しむことができます。

四季の中でも日本の秋は夏の暑さが和らぎ過ごしやすい季節です。「食欲」「スポーツ」「読書」「芸術」の秋と評されるように大変賑やかな季節で、私も一番お気に入りの季節です。

しかしながら近年では、地球温暖化による海水温の上昇により、台風の規模や経路に大きな変化が生じたり、例年日本近海で獲れる秋刀魚が不漁で食卓に出てこなくなったりと様々な影響がでてきて本来の日本の季節感までもが失われつつあります。

また昨年ぐらいいから暑い夏が終わって秋を感じる間もなく急に冬が訪れているように感じます。特に今年は、コロナ禍で外出する機会も減り、様々なイベント等も中止になりました。

本格的な冬到来の前に、せっかくの秋、ウイズコロナでも楽しめる方法を考えてみてはいかがでしょうか！

事務所