

いつまでも元気で暮らすために

# ラクっちゃん通信

2017  
夏

第10号

特集

夏バテ？だけじゃない  
食後の低血圧に  
ご用心!!

- 夏を元気に乗り切る食事
- 絵を描いて脳をリフレッシュ



PAPER TOY LIGHTHOUSE



# 食後の低血圧にご用心!!

夏バテ? だけじゃない

食後にめまい?

食後に席を立とうとした時、めまいを感じたり、ふらついたことはありませんか?もしかしたら「食後低血圧」かもしれません。

普段から高血圧を気にする方は多いと思いますが、低血圧については「朝起きられないだけ」と考えていませんか。実は、日常生活で引き起こされる低血圧も高齢者にとって危険なことがあるのです。その一つが「食後低血圧」。食後に席を立とうとして、めまいを感じたり、ふらついたり、ひどい場合は意識を失う症状のこと。食後に血圧が急激に下がることが原因で引き起こされます。その際に転倒し、骨折などの大けがをするケースもあるので、十分な注意が必要です。

## イベントレポート

### ラクっちゃ ゴールデンウィークイベントを開催しました

ラクっちゃでは5月3・4・5日にゴールデンウィークイベントを開催、多くの方にご参加いただきました。今年のコンセプトは「ラクっちゃで多世代交流」。

日本を代表するロボットデザイナー・松井龍哉さんの講演会、東海大学ユニークプロジェクト「ロボP」の協力による「ロボットをプログラミングしてみよう」、ドキュメンタリー映画「いただきます みそをつくるこどもたち」上映会、「ラクっちゃ けん玉大会」、有酸素エクササイズ「フィット ZERO (ゼロ)」体験、動きやすい身体を作る「La フットキュアスペシャル」体験と、多岐にわたるプログラムを用意。シニアだけでなく若い人から小さなお子さんまで、みんなで楽しめる3日間となりました。



「ロボットをプログラミングしてみよう」には小さなお子さんからシニアの方までたくさんの方が参加。脳をフル回転させてロボットを走らせました



3日間のイベントで行われた多彩なプログラムは、参加者のみなさんに大好評



## 目次

- イベントレポート
- ラクっちゃ
- ゴールデンウィークイベント開催…………… p2
- 特集
- 夏バテ? だけじゃない
- 食後の低血圧にご用心!!…………… p3
- いつまでもおいしく!「食べる」
- 夏を元気に乗り切る食事…………… p6
- いつまでもハッキリ!「あたま」
- 絵を描いて脳をリフレッシュ…………… p8
- ラクっちゃ掲示板…………… p10
- 自主活動グループのご紹介
- ラクっちゃからのお知らせ



## 「食後低血圧」とは 何ですか？

暑い夏は食欲がなくなり、朝食を抜いてしまうこともよくあります。その分、昼食を一気に食べてしまい、食卓を立つ時に、めまいや立ちくらみを経験した…。そんなケースをしばしば耳にします。このように満腹になって30分〜1時間ほどした後にフラフラするのが「食後低血圧」と呼ばれる症状で、特に高齢者によく見られ、夏だけでなく一年中起こります。また、普段は高血圧だからならないというわけでもありません。誰にでも起こりうる症状で、けがにもつながりかねませんから、原因や予防法を知っておきたいものです。

### ●監修

東邦大学医療センター  
佐倉病院 神経内科  
**神原隆次** 教授

旭川医科大学卒業。千葉大学医学部神経内科、同大学院にて医学博士号取得。鹿島労災病院、ロンドン大学、千葉大学医学部を経て2007年より東邦大学医療センター佐倉病院内科神経内科へ。日本神経学会専門医、日本内科学会認定内科医ほか。

## 「食後低血圧」になる 原因は？

食後は、食べた物を消化・吸収するため、血液が胃や腸に集まります。また消化に必要な消化器ホルモンが分泌され、栄養を体内に吸収するため、胃腸以外の末梢血管が広がりやすくなります。すると心臓に戻る血液の量が減って血圧が下がりますが、通常は、心拍数を速めたり血管を収縮する身体の自律神経が働くので、それほど血圧は低下しません。ところが高齢者になると自律神経の働きが弱くなり、この仕組みがうまく機能しなくなることがあります。その結果、「食後低血圧」を招いてしまうのです。



## 予防する方法は ありますか？

朝食を抜いて昼に「どか食い」するのを避けるのはもちろんですが、他にも自分でできる予防法があります。

### ① ゆっくり食べる

あわてて食べると、それだけ胃腸に血液が集まりやすくなります。よく噛んでゆっくり食べましょう。

### ② 腹八分目にして食べ過ぎない

食べ過ぎても食後低血圧を起こしやすくなります。特に炭水化物やブドウ糖の摂り過ぎは血圧の低下を早く起こしやすいので、ご飯、麺類、パン類、砂糖を多めに使った食品は摂りすぎないようにしましょう。また、1回に食べる量を減らして数回にわけてもいいでしょう。

### ③ カフェイン（適量）を摂る

カフェインには血の巡りを改善する作用があるので、食後低血圧の予防になります。コーヒーや緑茶などを食後に飲むのも有効です。ただし、摂り過ぎには注意しましょう。

### ④ 食後は休息する

食後すぐ動いたりせず、食後30分〜1時間は安静にしましょう。



## こんな「低血圧」 にも注意！



高齢者によく見られる低血圧は食後低血圧だけではなく、立ち上がった時に血圧が急に下がり、いわゆる脳貧血のような状態になる「起立性低血圧」にも注意が必要です。ずっと座っていて急に立ち上がった時、夜寝ていてトイレに起き上がった時などに起こりやすいといわれています。これも自律神経の働きが弱り、下半身に集まった血液が心臓に戻りにくくなるために起こるもの。ウォーキングなどでふくらはぎを動かして血液の循環を助ける、日頃から運動を行って自律神経の働きを整えるなどの対処法がありますが、症状がひどくて気になる時は医師に相談しましょう。

日常生活ではこのほか、入浴後も低血圧による立ちくらみが起こりやすいので、体を拭く時は座って拭くなどの注意が必要です。

## 気をつけたい低血圧

こんな時に  
注意

原因

予防・対処法

食後

胃や腸に血液が集まり、消化器  
官ホルモンの働きで末梢血管  
が広がる

- ゆっくり食べる
- 腹八分目にして食べ過ぎない
- カフェイン（適量）を摂る
- 食後は休息する

立ち上がった時

下半身に集まった血液が心臓  
に戻りにくくなり、脳の血流が  
減少する

- ウォーキングなどでふくらはぎの筋  
肉を動かして、血液の循環を助ける
- 日頃から適度な運動を行い、自律神  
経の働きを整える

入浴後

湯から上がると血管が拡張して  
血圧が下がる。温度の急な変化  
でも血圧が上下に変動する

- ゆっくり立ち上がる
- 座って体を拭く
- 食事直後や飲酒後の入浴は避ける

## 夏に摂りたい食材はコレ!

### 身体の熱を逃がす夏野菜

- ◆ナス ◆キュウリ
- ◆トマト ◆白ウリ など

### 疲労回復に役立つ夏野菜

- ◆ゴーヤ
- ◆ピーマン など

消化をよくするタマネギ、ラッキョウなどもおすすめです。またニンニク、ネギ、ショウガ、青ジソなどの香味野菜や、レモン、梅干しなど酸味のあるものは食欲を増進する効果が期待できます。

## タンパク質もプラスして!

夏バテ予防には、野菜だけでなくタンパク質を摂ることも大切です。「肉」「魚」「大豆製品」「卵」「乳製品」と、5種類の食品群を1日の食卓に並べられるように意識しましょう。

### 夏におすすめ!

疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれている豚肉、うなぎ・豆腐・枝豆などを意識して摂るとよいでしょう。

- ◆豚肉 ◆豆腐
- ◆枝豆 ◆レバー
- ◆うなぎ など

### 夏の食事で気をつけたいこと!

- 野菜だけでなくタンパク質を
- 冷たいものを食べ過ぎない
- 温かいものも取り入れる

夏バテ予防にはバランスのよい食事が不可欠です。また暑くて火を使いたくない時は、電子レンジなどを上手に利用して温かいものを食べるように心がけましょう。



旬の野菜を食べて夏バテ予防

# 夏を元気に乗り切る食事

## 夏におすすめのお手軽レシピ

### ゴーヤと豚肉の味噌炒め 材料(2人分)

- ゴーヤ 1本 ● 豚肉 100g ● にんにく ½かけ
- 生姜 ½かけ ● サラダ油 小さじ1~2
- 黒コショウ お好みで少々
- 〈調味料A〉 みそ 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1 砂糖 小さじ1

#### 作り方 下準備

- ① ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、5mm幅程度に切り分ける
- ② 切ったゴーヤは塩小さじ½と砂糖小さじ2(各分量外)をまぶし、軽く混ぜ合わせた状態で5分おく
- ③ 豚肉は2~3cm幅に切り、生姜・にんにくはそれぞれ皮をむき、スライスしておく
- ④ 〈調味料A〉を容器に混ぜ合わせておく

#### 調理

- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、生姜とにんにくを弱火でじっくり炒める
- ⑥ 肉を入れ、ある程度火が通ったら、ゴーヤの水気をよく切ってから加える
- ⑦ ゴーヤを入れたら、強火で炒め、ゴーヤに火が通ったら、合わせておいた〈調味料A〉を加える
- ⑧ 全体に調味料が馴染んだら、器に盛り、お好みで黒コショウをかけて完成



### ナスの煮浸し 材料(4人分)

- ナス 3本
- ネギ、大葉などの薬味 お好みで
- ごま お好みで
- めんつゆ 大さじ1と½ (3倍濃縮タイプを薄めず使用)
- ごま油 大さじ2

#### 作り方

- ① ナスを洗い、所々ピーラーで皮をむく(洗うだけでもOK)
- ② ラップでナスを包み、600Wで3分加熱する
- ③ めんつゆ・ごま油を混ぜ合わせておく
- ④ 加熱したナスを食べやすい大きさに切り、合わせた調味液につける
- ⑤ お好みの薬味、ごまをかけて完成



\* ナスを切る時は熱いため、やけどに注意してください  
\* 10分くらい調味液につければ食べられます  
\* オクラや青菜等の野菜でも作ることができます

### ラクっちゃ 区民公開講座 夏野菜を食べて 楽しく夏を乗り切ろう!

旬の食材を調理して美味しく食べながら、暑い夏の体調の整え方を学ぶ講座が開催されます。

日時: 7月18日(火)・20日(木)  
17:00~19:30  
7月26日(水)・28日(金)  
11:00~13:30

※詳しくはラクっちゃまでお問い合わせください。

気象庁の長期予報によると、今年の夏は厳しい暑さになりそうとのこと、熱中症や夏バテには十分注意をしたいところです。水分補給や湿度管理は基本ですが、夏を元気に乗り切るためには食事も大切です。  
では、どのような食材を摂ればよいのでしょうか。身体にこもった熱を逃がしてくれる作用があるのは、ナス、キュウリ、トマトなど。疲労回復に役立つビタミンが豊富なゴーヤやピーマンもおすすめ。いずれも夏に旬を迎える野菜です。旬の食材を摂るのは健康を考えると理にかなっているのですね。また野菜だけでなく、良質なタンパク質も夏バテ予防には欠かせません。食べやすいよう調理法を工夫し、バランスの良い食事を心がけましょう。

### 夏バテの 症状と原因

#### 症状

身体がだるい  
疲れがとれない  
食欲がない  
よく眠れない  
頭がぼーっとする など

#### 原因

冷房で身体が冷えて血行不良に  
室内外の温度差で自律神経が乱れる  
体温がうまく調節できず汗がかけない  
冷たいものの飲み過ぎで消化機能が低下  
暑くて眠れず睡眠不足に など

# 絵を描いて 脳をリフレッシュ



最近、著名な画家による美術展が大盛況で連日長蛇の列ができていて、なんていうニュースは珍しくありません。また「大人のぬり絵」がちょっとしたブームになっています。このようにアートに親しむことはストレス解消や気分転換になりますが、今回おすすめるのは実際に「絵を描く」こと。絵を描くと脳が活性化され、認知症予防にもつながります。絵を描くことをきっかけに、仲間や家族とのコミュニケーションを深めることもできます。また、今まで知らなかった自分を発見するかもしれません。描き始めると、いつの間にか夢中になっていることでしょう。こうしたすべてのことが脳にとって良い刺激になってくれるのです。絵の具や色鉛筆など、手に入りやすい道具で簡単に始められるのも魅力です。

●監修  
医療法人社団信悠会  
木村クリニック院長  
木村伸先生

「心と体の健康の両立」をはかる治療をめざし2003年にクリニックを開院。脳神経外科専門医として診療を続けながら認知症の包括的治療に携わるほか、芸術活動を用いたリハビリテーション治療も行っている。

脳が刺激されて気分転換になる  
仲間や家族とのコミュニケーションが増える  
作品を残せる  
褒める・褒められる機会が増える  
新しい自分を発見できる  
新しい視点に気づくことができる  
集中する時間ができる

絵を描くことで...

認知症の予防に  
効果的!

描いたことがない人でも  
大丈夫!

「絵を描いたことがない」「絵心が少ない」と苦手意識を持っている人は少なくないでしょう。でも、心配は不要です。小さな子どもでも、紙と鉛筆を持たせると何か描きはじめますね。そういう感覚でいいのです。とにかく描いてみることをおすすめします。絵に正解はありませんから、周囲の評価を気にせず自由に描きましょう。色鉛筆など身近にある画材を使って、だれでも簡単に始められるのが絵のいいところですよ。



脳を活性化する  
描き方を実践!

絵を描くこと自体、ストレス解消やリフレッシュに最適といわれていますが、より脳を活性化させる描き方があります。それは視覚、直感を使う描き方。何かを説明するために描くのではなく、自分の感情をそのまま絵に表現するのです。その過程で、集中力が高まり、自分の感情と向き合い、感情が落ち着いてくるといわれています。



## いま注目される臨床美術



最近、認知症予防の面からもアートが注目されています。その先駆けとなったのが「臨床美術(クリニカルアート)」。

認知症の症状改善を目的に開発された独自のアートプログラムによって創作活動を行い、脳を活性化するというものです。医療・美術・福祉の枠を超えたアプローチが特徴で、いまでは認知症予防だけでなく子どもから大人まで多方面のメンタルヘルスケアに取り入れられています。

※日本臨床美術協会ホームページ  
<http://www.arttherapy.gr.jp>

### 誰でも楽しめる! 脳が目覚める お絵描きワークショップ

ラクっちゃ  
夏のイベントウィークで開催!!

日時: 8月16日(水) 14:00~15:30  
17:00~18:30  
8月17日(木) 10:30~12:00  
14:00~15:30

ラクっちゃ夏のイベントウィークで、絵を描いて脳をリフレッシュする体験をしてみませんか。

※詳しくはラクっちゃへお問い合わせください。

自由参加プログラムがスタートします！

## 「ダンスZERO」「フィットZERO」に参加しよう！

先着順で参加できる、簡単なダンスとフィットネスプログラムを行います。  
「何か運動を始めてみたいけど、どうすればよい？」という方に特におすすめです。

### ダンスZERO

簡単なダンスのステップを取り入れた有酸素エクササイズ。身体機能を整えると共にダンス動作の振付を覚えることで脳の機能も刺激します。

どちらのプログラムも椅子に座ったままでもご参加いただけます。

### フィットZERO

簡単なエアロビクス・格闘動作・筋力トレーニング・ストレッチ体操を行うエクササイズです。毎回同じ音楽で同じ動きを行います。

日時: **ダンスZERO**…7月 5日(水)・12日(水)・26日(水)  
**フィットZERO**…8月 2日(水)・9日(水)・23日(水)・30日(水)  
いずれも14:00~15:00  
場所: ラクっチャ トレーニングルーム  
定員: 30名(当日先着順) 費用: 無料  
※申込み不要。当日参加 OK。



当日開始時間30分前より、直接トレーニングルームにて受付を開始します。プログラムの途中入場は、原則ご遠慮頂いております。また、都合により急遽レッスン内容・担当を変更させて頂く場合があります。

## ラクっチャ男塾

生涯現役でアクティブに過ごしたい!と願う男性のために、健康な心と身体づくりを目指すプログラムをスタートします。身体を動かすことや、参加者との交流を楽しみましょう。

日時: 8月22日~9月26日の毎週火曜日 19:00~20:15  
場所: ラクっチャ トレーニングルーム  
内容: 健康講話、グループディスカッション、筋コンディショニング、筋力トレーニング、体幹トレーニング、ストレッチ、バーベルを使った筋持久力エクササイズ など  
定員: 12名(抽選) 費用: 無料 申込期間: 7月11日(火)~7月31日(月)

※参加は60歳以上の男性区民に限ります。直接、ラクっチャ受付で申込書をご記入のうえ、ご提出ください。



# ラクっチャ掲示板

自主活動グループやボランティア団体の紹介、イベント案内などラクっチャからみなさまへのお知らせのコーナーです。

## 自主活動グループへようこそ

介護予防リーダー養成講座の修了生が活動している自主活動グループなどを毎号ご紹介しています。



### ほのぼのサロン

活動場所: みなとパーク芝浦1階  
活動日: 毎月第4木曜 13時30分~  
会費: 1回200円

2017年4月にスタートした新しい自主活動グループです。おしゃべりや散歩から、外での食事会や講演会など、幅広い活動を通して楽しい仲間づくりをめざします。参加者のみなさんの希望も取り入れながら、どんどん活動の場を広げていきます。

## ◆ラクっチャ 夏の区民公開講座◆ 「介護予防と生活習慣」

ラクっチャで8月に開催される公開講座のご案内です。

健康づくりに関する基礎的な知識と、最新の情報をお届けするとともに、介護状態にならないための、日常の過ごし方をご紹介します。

日時: 8月18日(金)および22日(火) 両日とも10:00~11:30  
場所: ラクっチャ 研修室  
講師: 國井 実(セントラルスポーツ株式会社)

参加費無料、申し込み不要です。どなたでもご参加いただけますので、当日は直接会場へお越しください。



## 介護予防総合センター ラクっちゃ

〒105-0023

港区 芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F

電話 03(3456)4157

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

※臨時休館する場合があります

開館時間 月～土曜 午前9時～午後9時30分

日曜 午前9時～午後5時

※祝日も通常どおり開館しています

指定管理者 セントラルスポーツ株式会社

<http://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

「ラクっちゃ通信」 第10号 2017年7月1日発行

制作代理店：株式会社ロア・アドバタイジング 編集制作：株式会社マガジンハウス

表紙イラスト：安座上真紀子 デザイン：ハーモナイズデザイン(松森雅孝・柳沢由美子) 印刷：奥村印刷株式会社

発行者・問い合わせ先：港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

発行責任者：センター長 大石悦子