



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。9月に入り、少しずつではありますが、朝晩が涼しく感じられるようになってきました。しかしまだまだ残暑は厳しいですね。夏の疲れ、秋バテには「甘酒」が良いそうです。今月は飲む点滴と言われている「甘酒」の効能などご紹介していきたいと思います。秋の夜長にホッと一息ついてみませんか？



甘酒はパワフルドリンク

甘酒の起源は古く、1500年前以上昔から日本人に親しまれています。甘酒には2種類の作り方があります。

●米麴甘酒 自然な甘み「飲む点滴」

飲む点滴と言われるのは、米麴で作られた甘酒を言います。麴菌が繁殖する際に多くの酵素が分泌されます。その酵素によって米に含まれるでんぷんが分解され、脳や体のエネルギー源となるブドウ糖などに変化します。ブドウ糖は点滴に欠かせない成分の一つであることから飲む点滴といわれるようになったそうです。さらに、米のたんぱく質から作られるアミノ酸は甘酒のうま味のもととなるそうです。アルコールを含んでいないため小さな子どもから高齢者の方まで飲むことが出来ます。



●酒粕甘酒 ビタミン・たんぱく質など「栄養豊富」

酒粕甘酒は、酒粕を溶かし、砂糖などの甘味を足して作られたものになります。麴菌と酵母菌の2種類の菌を発酵させているため栄養価が高いのが特徴です。特に食物繊維やビタミンB群、たんぱく質などが多く含まれています。甘酒にはアルコールが含まれているのでアルコールを受け付けられない体質の方は注意して下さいね！



甘酒の効能 特に疲労回復や整腸に効果大！！

疲労回復

●ビタミンB群

ビタミンB1、B2、パントテン酸などの天然型吸収ビタミン群は、効率的なエネルギー代謝により、

- ・体力アップ
 - ・美容
 - ・糖の代謝
 - ・脂肪燃焼
- を促す作用があり、
- ・高コレステロール
 - ・高血糖

などを改善する効果が期待できます。

ビタミンB1

●アミノ酸

アミノ酸は体のエネルギー源として不可欠な成分。甘酒には、体内で作る事のできない必須アミノ酸が含まれているほか、酵素によって体に吸収されやすい形に分解されているため効率よく摂取することができます。



便秘改善

●食物繊維の効能

甘酒の食物繊維は腸内環境を整え、スムーズな排便を促し、次のような作用が起ると言われています。

- ・デトックス
腸内の有害物質を排出
- ・腫瘍予防
短鎖脂肪酸(酪酸)が大腸のエネルギー源となり、ポリープや腫瘍などを防ぐ。

植物性乳酸菌

●菌類

甘酒には麴菌や酵母などの「菌」も多く含まれています。これらの菌のほとんどは胃を通過する際に胃酸で死んでしまいましたが、死骸は腸の中で善玉菌の栄養分になります。善玉菌を増やすことで、腸内環境の改善に役立つと考えられています。



冷え性改善
ナノアイン

美白・美肌
麴酸

糖尿病予防
ビタミンB6

免疫力アップ
糞菌

心臓病予防
マグネシウム

認知症予防
ビタミン12

高血圧抑制
ペプチド

不眠症改善
ビタミンB12

適量をコンスタントに摂取することが大切

甘酒を飲む際、用途・目的によって、タイミングを習慣づけることが大切になってきます。起床後、朝食の一部として甘酒を飲むと、短時間でエネルギーチャージ。甘酒に含まれるブドウ糖で脳が活性化し、基礎代謝がスムーズに上がるのでオススメです。また就寝前に飲むと、ストレスを軽減させる役割を持つパントテン酸、アミノ酸が「副交感神経」を優位にしてリラックスさせてくれる効果があると言われています。リラックスすることでスムーズに、かつぐっすり眠りに就くことができるそうです。しかし甘くて美味しいため、つい飲みすぎてしまいがちな甘酒。栄養素の吸収スピードが速いため血糖値が急激に上昇し、取りすぎてしまうと肥満の原因になります。市販のストレートタイプの場合、1日コップ1杯(200ml)が適量です。毎日飲むと効果的ですが飲む量には気をつけましょう！



裏面は“ラポールの構築”
についての最終回です



クロワルコ

お味噌汁の仕上げに
スプーン1杯いれると
コクが増していつもと違う
味わいが楽しめるよ♪



ちびワルコ代表

「ラポール」を構築しよう！

～相手とのより深い信頼関係のために～



先月号(Vol33)では、相手の優位な「VAK」(V=視覚、A=聴覚、K=身体感覚)を理解し、さらに、「メタプログラム」(問題処理の思考傾向)を理解しようとしてきました。今月号は全3回のうちの第3回(最終回)です。

これまでのおさらい

- (1) バックトラッキング…相手と同じ“言葉”を使って、相手の気持ちをより理解する。
- (2) ミラーリング…相手と同じ“仕草”をして、相手と同じ感情を共有する。
- (3) マッチング…相手と同じ“テンポ”で話をして、話のペースを相手に合わせる。
- (4) VAK…人には、視覚優位(「明るい未来」など)、聴覚優位(「調和が大事」など)、身体感覚優位(「琴線に触れる」など)がある。
- (5) メタプログラム…主体性(行動派or慎重派)、方向性(目的達成orリスク回避)、スコープ(全体把握or詳細把握)

今回は、価値観となるキーワードを見つけて、相手を目的へ誘導する方法です。

○第3回『リーディング』

リーディングとは、決して相手をこちらの思うように操るということではありません。キーワードを見つけて相手の価値観を尊重しながら、より良い方向へ導くという手法です。

このような会話を聞いたことはありませんか？

A: 介護スタッフ B: ご利用者のご家族

- A: 今後のケアの方針はこのようになります。
 B: よくわからないわ。この計画の意図が**見えてこない**の。無理はさせたくないのよ。
 A: ご不安な気持ちはよくわかります。では、もっと**調和のとれた**方向で作り直します。
また歩けるといいですね！
 B: 調和とかじゃなくて、**具体的に**どういう**方向性**かってこと。今のまま静かに暮らしていければいいのよ。
 A: では、もっと**心に響く**プランを考えてきます。一緒に**頑張りましょう！**
 B: そうじゃなくて…



会話が噛み合っていないばかりか、Bさんの意向が尊重されていません。上記の会話から以下のことがわかります。

Aさんの傾向: 聴覚(A)優位、行動派、目的達成、全体把握

Bさんの傾向: 視覚(V)優位、慎重派、リスク回避、詳細把握

以下のような会話を心がければスムーズな人間関係を構築できます。

A: 介護スタッフ B: ご利用者のご家族

- A: 今後のケアの方針はこのようになります。
 B: よくわからないわ。この計画の意図が**見えてこない**の。無理はさせたくないのよ。
 A: この「計画の意図」はADLの向上を**目指した**ものですが、**維持していく**ことをご希望なのですね。
 B: そうなのよ。今のまま静かに暮らしていければいいのよ。
 A: では、無理せずゆっくりやっていたりける計画を**簡条書き**にして作成しなおしてきます。
 今後の**見通しを立て**やすくしてきますね。
 B: ありがとう。よろしく頼むわね！



上記の会話では、Aさんは取ってBさんと同じ言葉や同じ方向性の言葉を使い、Bさんの慎重さという価値観を尊重した会話をしています。

《まとめ》「寄り添う」というのは簡単なようで実は難しいものです。どんなにこちらが相手に寄り添おうとしても、相手の性格や傾向を正しく理解し、相手の気持ちを尊重した発言をしなくてはなりません。ラポールの構築とは、そのため
 の手法なのです。ご活用いただければ幸いです。

★クワワルコの健康つぶやきコーナー★

今月は栗の豆知識をご紹介します！

栗には、ビタミンC・B1・B2・食物繊維・葉酸など様々な栄養素が含まれています。栗は体を温めると共に胃腸や腎臓を強くします。また糖質をエネルギーに変える働きがあり、冷え性や便秘の改善が期待できます！美味しく食べて今月も健康に過ごしましょう(^_^)



はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp



メインステーション

宇都宮市駒生町832-29 レジデンス中村105号室



サテライト岡本

宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室

月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
 各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等