湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第９３号・平成２６年１０月10日

彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９-２３-２５３７
編集・発行責任者・小林　博

食べなきゃ治る

食べなきゃ治る!具合が悪くなれば薬を飲むが、病気が治らないのが実状です。病気の時は食べないほうが良い、小食こそが治療の決めてと言われている。実に簡単なことです。

江戸時代の養生訓でも、腹八分、医者いらずと書かれている。風邪を引いた時、誰もが薬を飲んでも治らなかった経験をしている。まさに、食うな・動くな・寝てろ、です。

米ウイスコンシン大の研究チームが２０年にわたるサルの実験では、サル72頭を36頭ずつ２群に分け、エサを制限なく与えたＡ群と、カロリーを３０％減らしたＢ群を２０年間観察した。その結果、Ｂ群の死亡率はＡ群の1/2であった。腹７分のサルは２倍長生きした。また、腹７分の小食サルは食べ放題のサルに比べ、がん・心疾患の発生率が半分に激減していたと報告されている。節食のサルには糖尿病や血糖値に異常なく、糖尿病の予防になっていると立証された。カロリー制限したサルは脳機能もじつに良好であったと証明された。老化は認知症やアルツハイマーなどの脳機能の低下を伴う。

これらの結果から、がんや心疾患・糖尿病で死にたくなかったら、腹７分で栄養バランスを考えた食生活でくらすべきです。

世界で、最も理想的な食事が存在する、それは日本の伝統食であると言われている。
日頃口にしている食事を制限するには、３年を目標に、最初は腹９分、次は腹８分、最後は腹７分と順次習慣ずけることが大切なことであると考える。

嗜好や食習慣の問題もあり管理栄養士などによく相談してから実行してください。

＊3日食べなきゃ7割治る!　船瀬俊介著引用
（安田）

びわこ彦根広報板

〔８月の活動記録〕
時間外預託点数　８点（１人）
奉仕活動点数　　８点（４人）

〔運営委員会「月例会」〕
実施　９月２日（火）ＰＭ１：３０～
予定　１０月７日（火）ＰＭ１：３０～

〔８月度の経過報告〕
*サロンの開催実績
手芸０回　パソコン０回　卓球４回
おしゃべり３回　読書３名５冊
ちびっこサロン１９組４６名
*助け合い０件
*福祉調査センターの活動「外部評価調査」
実施　８月件
予定　９月なし

〔会員動向〕　異動なし

〔連絡事項〕
＊９月９日（火）滋賀県庁で外部評価調査員フォローアップ研修があり、調査員６名が参加した。
*誕生会に利用していた衣装は、長谷部さんが引き取りに来ました。
*介護予防運動指導員養成講座が彦根市福祉センター別館２階実行中です。安田と小林が参加しました。内容は、コツコツ続ける金亀（根気）体操で、ＤＶＤやマニュアルは、ナルクに備え付ける予定です
*会報ナルク３面に連載中の「コーディネーターに執筆頂ける方を募集しています。応募される方は小林に連絡を下さい。
*彦根市社会福祉協議会より、平成２６年度「ふくしフエア」の開催案内が届きました。日程：平成２６年１１月３０日（日）
会場：彦根市老人福祉センター

１０月のサロン開催予定表

日	曜日	午前（10時～１２時）	午後（１３時～１５時）	備　考
1	水	ちびっこサロン		元旦
2	木			
3	金			
4	土	パソコンサロン		
5	日			
6	月			
7	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン	Pm13:30 月例会	
8	水	ちびっこサロン		
9	木			
10	金			
11	土	パソコンサロン		
12	日			
13	月			体育の日
14	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン		
15	水	ちびっこサロン		
16	木			
17	金			
18	土	パソコンサロン		
19	日			
20	月			
21	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン		
22	水	ちびっこサロン		
23	木			
24	金			
25	土	パソコンサロン		
26	日			
27	月			
28	火	卓球・おしゃべりサロン・読書サロン		
29	水	ちびっこサロン		
30	木			
31	金			