

普通に呼吸している場合の1回の換気量は少ないものですが、意識して呼吸するとその換気量は20倍にもなるようです。ただし、日常の仕事より厳しい仕事をしなければならないとき、限られた時間にスピードをかけてある量の仕事をしなければならない場合は、予備力がないために問題が起こります。

例えば歩くことでは、平らな道を普通の歩調で歩く限り、高年者といえども若い人と同じにできます。しかし、坂道だったり階段を昇るといことになる、動悸や息切れがし、膝もガクガクして若い人に追いつかなくなります。また、平らな道でも決められた短い時間内にある道のりを歩くという事はできなくなります。**これも予備力が減ってきているためです。**

その他にも病気にたいする回復力の低下、自律神経系機能の低下、視力、聴覚、味覚、皮膚感覚、咀嚼力など低下していきます。何もかも低下するよう（食道、胃、腸の消化吸収は若い人と変わらないようです）嫌な気分になりますが、高年者を集団として扱い、**平均化した場合**のことで、個々の高年者について観察すると、**老化のあらわれ方はたいへんに違います。**

若い人の場合は、100人集めてその人たちの体の働き、生活の様子などをくらべると、多少の違いは見出せるものの、だいたいよく似ているようですが、高年者を100人集めてくらべてみると、これはたいへんに違いが出るようです。**ある人は、壮者をしのぐ元気さで社会活動を活発に行っているかたもいらっしゃいます。**あったかの家の職員の中でも、若い職員に負けずバリバリと働いている高年の職員もおります。

**やはり60歳を過ぎたら、1日1500ml以上の水分摂取、バランスの取れた食事、1日2km程度の歩行、趣味を活かした他人との交流が大切になるかと思えます。早い段階で習慣にしていくとよいでしょう。**

## 炭水化物って どんな栄養素？

管理  
栄養士



多くの種類があり栄養上とくに重要なのはエネルギー源になる糖質と消化されにくい食物繊維とがあります。炭水化物は一般的な食生活であれば、もっとも摂取量が多い栄養素です。今回は糖質の働きについてお話ししたいと思います。

**糖質は消化・吸収に優れ利用されやすいエネルギー源**です。**1gで約4kcalのエネルギー**になり生命活動のために欠かせない栄養素ですが、とりすぎると体内で脂肪となって蓄積され肥満を招きます。脳のように体内の一部の組織ではブドウ糖しかエネルギーとして使うことが出来ず、こうした組織のエネルギー源になります。また、グリコーゲンという貯蔵エネルギーの成分になり糖たんぱくや核酸の成分になって組織を構成します。**糖質が欠乏するとエネルギー不足になり疲労感や脱力感に見舞われ長く続くと体重が減少します。**脳や神経系にエネルギーが補給されずひどい場合は意識を失うこともあります。主な供給源は**穀類やいも類、豆類など一部の野菜なのでビタミンB群と一緒にとるとエネルギー補給ができる**といわれています。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 あなたの推しは？

介護職

H.S



ダム見学

自然の中に突如現れる巨大建造物の迫力にまず驚きます。そして四季折々の美しい大自然とのコントラストは日常を忘れませぬ。県内では土木遺産の鳴子ダム、日本唯一のダブルアーチ式の大倉ダムなどお勧めです。

相談員

K.K



献血

私の推しは献血です。推しというと違うのかもしれませんが、献血に定期的に行ってます。今まで40回程行ってます。献血の魅力は無料で人のために役に立てる事、献血ルームで飲み物が飲み放題な事です。