



令和3年4月
第192号
編集：加賀

サンショウにゆうす

(発行) 2021年4月
秋田市山王沼田町 6-29
カゲイ山王 1F
TEL : 018-874-7441
FAX : 018-863-9880

脳や美容や健康に？「MCT オイル」の効果とは

MCT オイルはココナッツオイルや母乳にも含まれる成分である中鎖脂肪酸 100% の食用油です。医療現場では 40 年以上前から未熟児や手術後の患者さんなどのエネルギー補給として使われてきました。中鎖脂肪酸 (MCT) は摂取後素早く消化吸収されてすぐにエネルギーに変わり脂肪を体内に溜め込まないという特長があります。さらに、継続的に摂取することで「脂肪燃焼工場」といわれる筋肉中のミトコンドリアを増やす働きがあることがわかっています。それにより脂肪を効率よくエネルギーとして使うことができるようになるのだそうです。また、スポーツ分野の研究でも MCT オイルを続けて摂ることで、長い時間の運動においてより疲れにくく、さらに運動後の疲労回復のスピードが上がるなど、体調の向上に良い影響を与える可能性が期待できるといわれています。それだけではなく、MCT はケトンというエネルギー源を作り出し脳に提供してくれたため、いくつかの研究ではアルツハイマー病の初期の段階において脳を守る助けをする可能性が示唆されている例があるようです。ダイエットや認知症予防、運動時の疲労など、気になる方はお試しあれ!!



国土交通省 バリアフリー設計指針を4年ぶりに改定

本来は車いすの利用者や人工の肛門や膀胱を着けているオストメイト、子ども連れの人などのための「多目的トイレ」でしたが、利用する必要のない人が長時間使って本来の利用者が待たされるなどの問題ありました。それを受けて、「多目的」「誰でも」といった名称を避けて「バリアフリートイレ」とし、対象の人を明確に表記するよう求めた新しいガイドラインが 3 月に決定しました。そのほかにも、店内の通路幅を車いすが通れるよう

90cm以上とするなど小規模店舗に望ましい基準が示されました。

買い物は車いすで」という利用者も多数いらっしゃる中、バリアフリーが拡充するのは介護する側も、される側も、とても助かりますね。

ちなみに、国交省は「やむを得ない場合」の利用は認めていますのでルールを守って正しく利用しましょう。



新メンバーのご紹介

この度サンショウに新たなメンバーが加わりました！

南波 弥生(なんば やよい)

湯沢市雄勝町出身

作業療法士

福祉住環境コーディネーター2級



(本人より一言)

今まで従事していた、リハビリ業務の経験を活かしていきたいと思っております。用具の使用以外にも気軽にご相談ください。

早く皆さんの顔を覚え、また覚えて頂けるよう頑張ります。