



平成 27 年 9 月
第 125 号
編集 鎌田

サンショウにゆうす

(発行)2015 年 9 月
秋田市山王沼田町6-29
カルディア山王1階
TEL:018-874-7441
FAX:018-863-9870

ホントでっか! ? なうにゆうす

秋といえば「**食欲の秋**」と真っ先に答えるのは私だけではないはずです! (笑) 秋は旬な食べ物が増え、食欲がアツくなるのは良いのですが体重の増加には悩まされます(-_-) 秋になり気温が下がると、**体温保持のため体の熱産生が高まり基礎代謝が上がります**。そのためエネルギーを多く使うため、その分を補給しようとお腹がすくのが食欲アツの理由との研究結果があるようです。

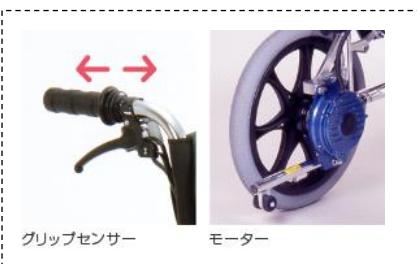
しかし、自然のことだからと納得して食べてばかりもいられません。安心して下さい! 食欲をコントロールする簡単なコツがありました! それは、**野菜や海藻を最初に食べる**ということです。歯ごたえがあって咀嚼回数が増え「**満腹感**」を感じやすくなるうえ、体積があり消化に時間がかかるので、満腹感のある程度持続させることで 食べ過ぎを防ぎます。栄養も豊富で健康にもよく一石二鳥ですね♪私は早速実践したいと思います (▽)

アシストホイールライト介助式 (ナフテスコ)



車輪に電動モーターが内蔵されており、上り坂では**モーターが補助**して楽に介助者が押すことができ、下り坂では自動的にブレーキが働くので**ブレーキ操作の必要がなく**安心して車いすを操作することができます。

しかも、**特別な操作は必要なく**センサーの内蔵されているグリップを握って車いすを押すだけです。車いすにかかる負荷によって自動的にモーターでアシストしてくれます。



進みにくい砂利道でも
スイスイ進みました
(^◇^)

約 10 度の傾斜を勢いをつけることなく押してみましたが、驚くほど軽く上ることができました!



来月デモンストレーションを行いたいと考えていますので、ご期待下さい!!
(レンタル価格は後日改めてお知らせ致します m(_)_m)