

居場所づくりプロジェクト【たまり場】

目のフレイル予防講座

実施日 令和2年2月2日（日） 豊中市立生活情報センター「くらし館」

講師 大阪府健康管理士会

健康管理士 立道 兵禰先生

参加者 36名

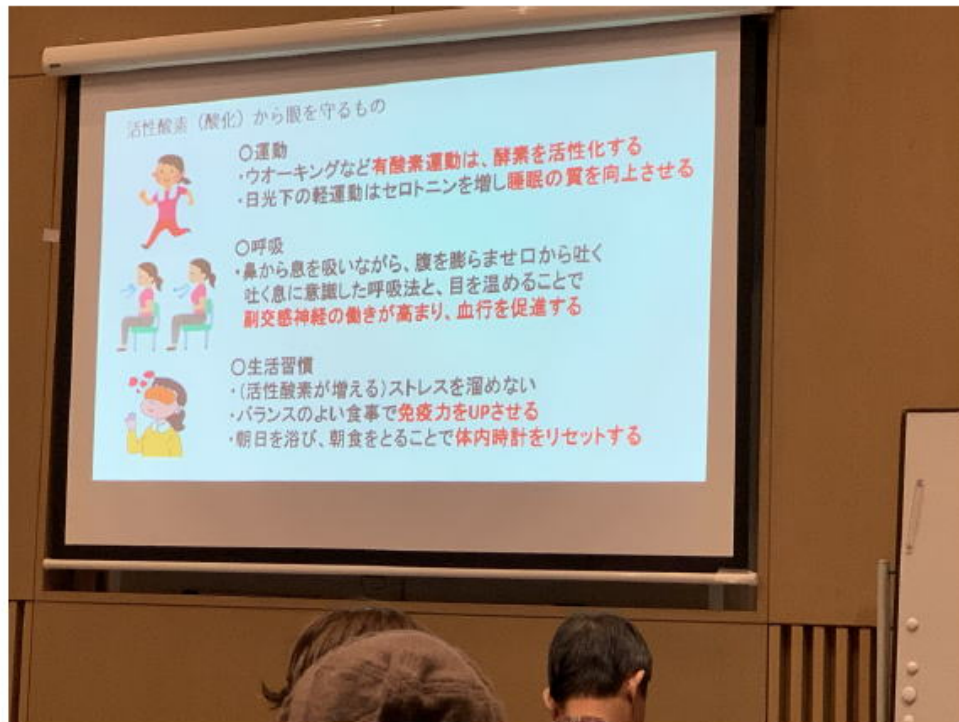


立道 兵衛先生

- 加齢により視覚が衰え脳の働きも低下
 目の細胞は脳の細胞と同じで他臓器の3倍血液が必要である
- 血管の老いで血流不良がフレイル亢進
 血管が硬く狭くなって血液が流れにくくなり網膜細胞が減り、目の筋力も低下し、動体視力・夜間視力が弱くなる。周辺の視野が狭くなります。
 脇が下がり上部の視野が低下するので注意しましょう。



目の構造



○ 運動不足は筋肉減少と体温低下を招く

運動不足・水分不足は血を濃くなり流れが悪くなり、足の筋肉不足になりやすい。
低体温症になりやすい。

活性酸素は自律神経が乱れると多量になり酸素・栄養を運ぶ血流が停滞して認知細胞にダメージを起し認知機能が低下すると目が乾きドライアイにも

○ 目のフレイル予防セルフ体操

かかとおとしを1日30回行くと疲れ目解消法

血管の柔軟性などを増し動脈硬化を予防

骨ホルモンの分泌を促す 骨粗しょう症を予防

温かい手のひらや指のはらで目の周りのツボを押さえるように覆う

ツボを押すことでセロトニンが分泌、血圧やブドウ糖値を調整して

血流が増えます。

急に血糖値を上げない、AGEを溜めない食事

X 血糖値を上げる食品		O 血糖値を下げない食品	
＊ 焼きたまご	81	＊ 豆乳	55
＊ うどん	86	＊ 日本そば	54
＊ ジャガイモ	90	＊ 肉つしんとう	18
＊ ニンジン	80	＊ 食野菜・キノコ類	
＊ トウモロコシ	70	＊ フロッキーなど	0~25
＊ ハイナツブシ	65	＊ オレンジ	31
＊ フトム(豆腐)	60	＊ リンゴ	39
＊ アイスクリーム	65	＊ 牛乳	25
＊ トーナタ	66	＊ フレーンヨーグルト	25
＊ ショートケーキ	82	＊ ナッツ類	15~30
＊ フライドチキン	85	＊ ブラックチョコレート	22
＊ コーラ	47	＊ コーヒー	16

○酸化が進むと、糖化が促進されAGEが増える

○加齢で糖代謝は低下する、過食をさける (腹八分)

○GI値が低い食品を選ぶ
GI値: 血糖値の上昇率を表す、60以下の食品がよい

○糖とタンパク質の食べ合わせをしない
する場合は、食物繊維+酢(もずく酢など)を添える






○食べ方の工夫

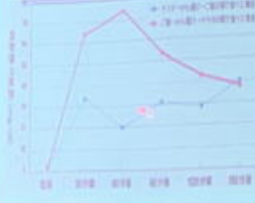
高GI値の時、蛋白質と脂質を加えて血糖上昇を抑える

例: うどん+卵、サラダ、白米ご飯+青魚、野菜

主食(炭水化物)の重ね食いをしない

糖尿病白内障になりたくない AGE(終末糖化産物)

ビタミンC <small>赤身の肉、魚、野菜、果物</small> 	ビタミンE <small>植物油、ナッツ類、豆類</small> 	ビタミンK <small>納豆、大豆製品、緑茶</small> 
ビタミンB <small>赤身の肉、魚、卵</small> 	DHA <small>魚油、魚の肝油</small> 	ルテイン <small>緑茶、ほうとう、アスパラ</small> 



食材

- ・糖代謝を促進する **ビタミンB(豚肉)、青魚**
- ・糖の吸収を抑える **食物繊維(海藻類)、トマト**
- ・糖化を阻止する **生姜、シナモン、緑茶**

調理でAGEが変わる 煮る 焼く 揚げる

・鶏むね肉90gのAGE量 1011 5245 6651

・高温で調理されるものはAGEが4~6倍増える

食べる順番(ご飯、サラダ、唐揚げ)と血糖値上昇

- ・野菜(食物繊維)先で糖質の吸収が遅くなる
- ・1口30回噛む、食後は動く(消化が遅くなる)

白内障にならないようにするときの食事療法

○ 受講生の声

血流と目の関係、他の病気との関係など興味深いお話でした。

大事な食事法を書き写せる時間ほしかった。

白内障に関して良く解かった。

大変良いお話で詳しい説明頂き参考に成り、どこまで実行出来るか？