

香夢デイサービスきらめき館

2022年2月

ご案内

新型コロナウイルスのオミクロン株はものすごいスピードで感染拡大真っ最中ですが、おかげさまでこちらの事業所では 2月10日時点で感染者を出さずに営業を続けられています。引き続き感染症対策をきちんと行いながらサービス提供を続けていきます。別紙でご案内しておりますがこのたび事業所が移転しました。見学も受け付けておりますので、是非事業所にお越し下さい。



以前は民家で営業していたため一長一短なところがありましたが、今回は今までケアマネさんにご指摘いただいた点を踏まえた設計になっております。かなり広々としたスペースで過ごしていただけます。



緑色の看板が目印です。見学のご案内も随時対応させていただきますので、

近くにお越しの際はぜひお立ち寄り下さい。



空き情報

	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
通い	◎	◎	◎	○	◎	○	◎
お泊り	◎	◎	○	○	◎	◎	○

香夢デイサービスこぼれ(?)話

みなさま、「16時間断食」をご存知でしょうか？1日24時間の中で、8時間の間に食事を済ませ、残りの16時間は何も食べない断食となります。「16時間ダイエット」と呼んだ方が女性ウケが良いのかダイエット方法として紹介されているのをよく見かけますが、私はダイエットと言うよりは健康法と理解して実践しています。

1日3食きちんと食べるように親からも先生からも子供の頃に教わってきました。しかし、実際は栄養の摂りすぎで、暴飲暴食をしなくても体を動かさなければあつという間に体脂肪が増えてしまいます。また、一日3食では次から次へと送られてくる食物の消化に胃腸が疲れてしまい、この状態では免疫力の低下や栄養がきちんと吸収されないことにもなります。それ以外にも今の食べ物は大量の添加物や農薬にまみれているので、きちんと体から排出させることも大事になってきます。

以前「空腹こそ最高のクスリ」という本が売れました。その本で16時間断食が広く知られるようになりましたが、以前から空腹を勧める本はいくつかありました。人類は原始時代からつねに飢餓と戦い続けてきて、ちゃんと食事が取れるようになったのは長い歴史の中では最近のこととなります。もともと人類は飢餓には強くできているようで、逆に飽食に対応できないようです。絶食時間が12時間を経過したあたりから「オートファジー」という動きが発動し、古い細胞をエネルギーに使い新しい細胞を作り出してくれます。実際、十分な食事を与え続けた猿と飢餓状態に置かれた猿の比較実験を見るとびっくりするほど飢餓を経験した猿のほうが若く見える実験もあります。私の体験でも朝の顔を洗った後の肌の手触りは以前より確実にいいと思います。

いいことばかり起きそうな健康法ですね。ですが、実践するとなると継続のハードルは高いです。そうして、広く知られたはずなのに、多くの人に忘れ去られ、また新しい健康法が生まれ、結局生活習慣病は増加していくと思います。ご興味ありましたら本を買って読む必要はないのでYouTubeで検索してみてください。

事業所情報

香夢（こうむ）デイサービスきらめき館

東京都立川市富士見町2-11-18 管理者：月田恵美

管理者携帯：080-5875-2661（しばらく携帯あてにご連絡お願い致します。）

