

.....ココロとカラダに彩りを.....

before



ACTIVE CARE

当院では「ACTIVE CARE(アクティブケア)」という

「医療とインテリア」を考慮したメソッドを元に

カラダとココロのためのインテリアを2018年から実装しております。

LEDの間接照明に加え、面発光で眩しさのない有機EL照明を天井面に配置し

柔らかな電球色に。光を受ける内装色や素材にもこだわっており

「光過敏」「音過敏」「におい過敏(香り)」3つの過敏症に配慮し、

片頭痛の症状を緩和させるための照明器具・内装となっております。

after



チョコレートで 認知症予防!?



チョコレートが高齢者のおやつとして適しているという意外なお話があります。今回は**高カカオチョコ**(カカオ70%以上)の効果を紹介します。

カカオに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、老化防止とともに動脈硬化や脳梗塞を防ぐ効果があります。また血管の弾力が増したり、血管内の白血球の量を適正にしたりする効果もあり、心不全の予防に役立ち、さらに食物繊維やミネラル分も豊富なので便秘解消にも繋がります。そして、チョコを継続摂取した場合は、認知症を予防したり進行を遅らせられる可能性が高いという研究結果があります。

脳の活性化

動脈硬化予防

アレルギーの改善

美容効果

血圧低下

便秘改善

また中高年男女にカカオ分72%の高ポリフェノールチョコを1日25グラム、4週間続けて摂取してもらった結果、すでに高血圧の人の血圧低下や動脈硬化予防効果を確認済みというデータがあります。他にも美容効果があったりとカカオにはさまざまな効果が期待できます。

チョコを食べる場合にはおやつに1つ、というように食べる量を決め、食べ過ぎには注意してください。そして今回ご紹介したのは甘いチョコではなく、**高カカオチョコ**です。高カカオは普通のチョコよりも脂質が多いです。ご本人の症状により、ドクターと相談してみてくださいね。

