

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

**再生医療という新しい選択肢**



## 今週の **花言葉**

**赤目柳**

強い忍耐

**ヒペリカム**

きらめき

**リュウカデンドロン**

閉じた心を開く



## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■「ポスト・クラシカル」知っていますか？

音楽市場で人気ジャンルとして確立されつつある「**ポスト・クラシカル**」をご存知でしょうか？ユニバーサルミュージックのホームページから引用すると「クラシック音楽が伝統的に培ってきた美しくアコースティック的なサウンドを用いながら、1990年代以降のエレクトロニカ（電子音楽）の手法も取り入れた、現代的な感覚を持つアーティストたちの音楽」と説明されています。

### ■音楽が心地よい睡眠に繋がる

「ポスト・クラシカル」を代表するマックス・リヒターというアーティストがいます。66年ドイツ生まれの作曲家でピアニストです。彼が手掛ける音楽のキーワードが「**眠り**」だそうです。彼の音楽の再生数は、音楽をインターネットで聴く Apple Music などのストリーミングの世界では何と14億回以上を記録しているそうです。

### ■心地良さは快眠だけでなく、仕事の効率化にも繋がる

リヒターの代表作として知られるアルバムは「リコンポーズト〈四季〉」です。クラシックでの代表的な曲であるヴィヴァルディのヴァイオリン協奏曲をリメイクしたものです。是非、一度聴いてみてください。快眠のみでなく、仕事もはかどります！

### ★院長よりメッセージ

**音楽にはさまざまな効果があると言われて**います。免疫力のアップやリラックス効果、集中力アップをはじめ認知症や脳障害の回復などその効果は計り知れません。音楽好きのあなた、そして普段は音楽をあまり聴かないあなたも、「ポスト・クラシカル」を聴くとことによって新たな変化を実感できるかもしれません♪

## リハビリ科よりあなたへ

最近、テレビや雑誌などで**血糖値スパイク**という言葉を目にする機会が増えてきました。

**血糖値スパイク**とは食後の血糖値がぐんと一気に上がってそのあと一気に下降する血糖値のことです。

この**血糖値スパイク**で問題となっているのは食後に低血糖を引き起こし、上昇した血糖値が血管を傷つけ放置すれば心筋梗塞や動脈硬化など、さまざまな合併症を起こしやすいと言われています。

そこで、なるべく血糖値を安定させる食事の摂り方をご紹介します。

### 1、スープファースト・ベジファースト

食事の際、最初に野菜スープやサラダから摂る。

(じゃがいもなどのイモ類は糖質が含まれる為注意！)

### 2、大豆ファースト

食事の最初に大豆製品を摂る。

(食後の血糖値の上昇を抑えるだけでなく腸内環境も整える効果もあります。)

### 3、腸内環境を整える食物繊維（海藻やキノコ・葉野菜）を積極的に摂る

### 4、過剰な食欲を抑える「1口30回噛む」を実施

### 5、ごはんは少し量を減らし最後に食べる

などだそうです。

そして食後30分後の適度な運動が効果的とされています。



★他に血糖値の上昇をゆるやかにする食材として

- ・お酢 ・玉ねぎ ・まいたけ ・アボカド ・納豆 ・青魚 ・オクラ
- ・ブロッコリースプラウト ・牛乳

などがあげられています。

これらの食材や食事の摂り方と適度な運動を組み合わせることで血糖値スパイクの防止だけでなく、ダイエットにも効果的なので実践してみてくださいね。

参照 ヨムーノ（血糖値を自然に下げる食材）