

書籍名	100年食べられる胃	著者名	比企直樹
出版社名	サンマーク出版	発行年月	2025年2月

「食べることは生きること」、食べられなくなったら終わりです。私たちは毎日の食べ物で出来ており、食事からの栄養が全身に行き渡って、私たちの生命を支えています。「食べられる体」をつくることは極めて大切なことと言えます。

時どき胃のトラブルを経験することがあります。症状は胃痛、胸やけ、胃もたれ、胃酸過多などです。主な原因は2つ考えられます。

- ・胃粘膜が何らかの原因で壊れてしまうことで起きる不調
- ・胃が動かなくなること(蠕動運動不全)が原因の不調

私たちの体は、免疫を司る細胞が、感染や外傷から生命を守るために炎症反応(痛み、腫れ、熱)といった炎症を引き起こし、生命を守っています。全身のどこかに炎症があれば、身体は消化や吸収に使うエネルギーをセーブ(胃と腸の動きが止まる)して臨戦態勢に入ります。その結果 胃の不調が起こります。

加齢による「全身の筋力低下」も胃に関わります。胃は筋肉で出来ており、胃の中に入ってきた食べ物を一定の方向に運ぶための蠕動運動という胃の働きにとって重要な意味があります。

どこかの筋力が低下する時、それは足だけ、腕だけということではなく、実は全身の筋力が低下しています。筋肉で出来ている胃も同様で、胃の機能も落ちていきます。ペットボトルの蓋が開けにくくなっていませんか？

消化管とは、口から食道、胃、小腸(約6m)、大腸(約1.6m)を経て肛門に至る全身9mにも及ぶ管のことをいいます。胃や腸といった消化管は、すべて「外界」です。口からお尻の穴まで消化管という「外界」を食べ物は通ります。

小腸は炭水化物、たんぱく質、脂肪の大部分と水のほぼすべてを吸収します。大腸は小腸で吸収しきれなかった水分とミネラルを吸収する役目があります。せっかく食べた物は吸収されて初めて体の内側に入り、全身に必要な栄養を届けています。

また腸は腸管バリアという、ばい菌が来たとしてもブロックする働きがあります。食べることによって、腸の粘膜に栄養が届くことによって、結果自分たちの体を守っています。

本書を参考に「100年食べられる胃」造りに挑戦するのはいかがでしょうか！

岩 城



昨年末に衝撃的な数字が?!介護職員数推移の更新が公表され、令和5年度の介護職員数が212.6万人、前年度の215.4万人から2.8万人減、今回初めて!。内訳は総合事業/訪問系/通所系/入所系全てで減、小多機等のみ横ばい。要介護認定者増。かつては、リクルートの求人誌(とらばーゆ、フロムA、タウンワーク)や、新聞折込によるアイテムなどの紙媒体による募集から、求人もネット求人募集が主流。求職者に併せ、多様性のある、変化・進化した情報発信が行われる傾向が強い。

編集後記

タウンワークnetやパ イトル・マイナビ のようなペイドメディアリクルーティング、企業が費用を支払って利用するペイドメディアを通じて人材を採用する手法から、現在はindeed、スタンプイ、求人ボックスといった求人専用の検索エンジンを活用した手法、**オウンドメディアリクルーティング**への移行が急ピッチで進む。なぜか?前者は費用がかかる割に、効果がわかりにくい。弊社もかつて採用支援の際に、提案は聞かすが、契約に至らなかったケースが多かったような?これに対し、後者は、オウンドメディア(企業が自社で保有・運営するメディア)を軸に、採用したい人材に対し、自社主体で直接メッセージを発信し、共感を喚起することで採用につなげていく能動的リクルーティング手法と言われる。主要求人メディア月間ユーザー数/2025.4によると、①indeed2,053万人②求人ボックス(株)カカコムがR5.1~開設)1,349万人③スタンプイ(ビジュアル(株)とLINEヤフー(株)の合併事業会社が運営)642万人/※similarwebの数字を元に集計。 3者は、アグリゲーションサイト(aggregate=集める、まとめる、統合するの意味)、つまり、ネット上に散在する情報を特定のテーマに基づき、収集整理し、ユーザーがまとめて検索/閲覧できるようにしたWebサイト。直接、職員様にアンケートを実施し、仕事内容をヒアリングし、ありきたりでない、そこで働く方の生の声を聞いてもらう。採用定着士という心強い味方も存在するようで、あの手この手で採用し定着を図る。費用の見える化、いい求職者と事業者のマッチングが期待できる、試行錯誤する甲斐がありそうという感想だが、みなさま、いかがですか? 弊社は採用支援はできませんが、

発行所:ライフデザイン研究所 編集人 伊藤 上記採用での熟達者をご紹介できるかも?です。

所在地:〒541-0048 大阪市中央区瓦町3-4-87サビビル2F Tel 06-4708-6844 Fax 06-4708-7067

