

ガイアの季節



キンモクセイ
金木犀 すばらしい香りに反して、控えめな小さい花をつけることで、花言葉は「謙虚」。 撮影：神経内科医師 森 正孝

基本理念

- 一. 私たちは患者様、利用者様の立場にたち、納得していただける良質な医療・介護サービスを提供します。
- 一. 私たちは保健・医療・福祉を通じて地域の皆様の安心・信頼・満足のゆく健康で豊かな生活を支援します。

- Dr.コラム コロナに負けるな！……………2
- ワンポイントリハビリ【自宅出来るフレイル予防運動】……………3
- 健診教えて【特定保健指導始めました!!】……………4
- ホームページリニューアルのお知らせ……………5
- Cookingレシピ／かぼちゃサラダ……………5

わたし達の町のー医療をサポートー医療法人伴帥会 広報誌 ガイアの季節 第34号ー9月発行

発行／医療法人伴帥会 愛野記念病院

伴帥会グループは地域の医療・福祉をトータルでサポートします!!

愛野記念病院



【受付時間】
月～金 午前 8:00～午前 11:30
午後 1:00～午後 5:00
土曜 午前 8:00～午前 11:30

【診療時間】
月～金 午前 9:00～午後 0:30
午後 2:00～午後 5:00
土曜 午前 9:00～午後 0:30

【休診】日曜・祝日 第2土曜日

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-0015(代) FAX. 0957-36-1027

【診療科目】

整形外科、内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、外科、消化器外科、脳神経外科、形成外科、リハビリテーション科、アレルギー科、リウマチ科、皮膚科、耳鼻いんこう科、心療内科、麻酔科、放射線科

※麻酔科標榜医：前田 滋・原田 沖・高橋 俊次・山下 紀夫
※救急の場合は24時間対応いたします。玄関は、7時30分に開けます。
※当院は、予約制となっております。

愛野記念病院 健診部門「健診プラザ」



- 生活習慣病予防健診
- 雇用時健診
- 企業健診
- 特定健診
- がん検診
- 人間ドック

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-27-5757 FAX. 0957-36-0070

愛の訪問看護ステーション

- 在宅での看護ケアの提供
- 医師の指示による点滴、医療処置の実施
- 日常生活の介助
- 看護学生の実習受け入れ

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-3370 FAX. 0957-36-3380

愛野記念病院ケアマネジメントセンター (居宅介護支援事業所)

- 要介護認定申請の代行業務
- 介護プランの作成
- 居宅サービスの調整や施設サービスの紹介
- 介護保険全般に関するご相談

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1
TEL. 0957-36-3382 FAX. 0957-36-3405

愛野記念病院 訪問リハビリテーション

TEL. 0957-36-1825 FAX. 0957-36-1847



愛野記念病院
ホームページ

介護老人保健施設 ガイアの里

ガイアの里 通所リハビリテーション
ガイアの里 訪問リハビリテーション



- 介護老人保健施設(入所)
- ショートステイ(短期入所)
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- 居宅介護支援事業所

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-1
TEL. 0957-36-3550 FAX. 0957-36-3553

グループホーム ●椿高野 ●山椿



- 生活リハビリ
- 認知症の進行緩和
- 認知症デイサービス

〒854-0302 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-5
TEL. 0957-36-3558 FAX. 0957-36-2618

岐伯鍼灸院



- はり、灸施術
頭痛、肩こり、腰痛、
ひざ痛、内科的な疾患
などの緩和と回復

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3835-1
TEL. 0957-36-0134



自宅で出来るフレイル予防運動!!

前号で示したフレイルの兆候11項目の、5(運動習慣)、6(身体活動量低下)、7(歩行速度の低下)の内、一項目でも該当する方は、フレイル進行を予防するためにも運動を行うことが大切です。また**坂道や階段が以前より辛くなった、以前と比べ身体が疲れやすくなった**なども生活に支障をきたすフレイル症状です。そこで今回は自宅で出来るフレイル予防運動「**立位編**」を紹介します。

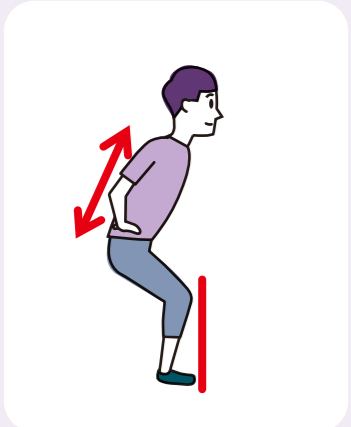
フレイルの兆候がある11項目をチェック

項目	内容	はい	いいえ
栄養・口腔	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい	いいえ
	3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
身体活動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
	8 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
社会参加	9 1日に1回以上は、誰かと食事をしている	はい	いいえ
	10 自分が活気あふれていると思う	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

右側に6つ以上○がついた人は、フレイルの危険性が高くなります。すべて左側に○がつくように改善しましょう。
*気になる方は各市の健康窓口や地域包括支援センター等にご相談ください。

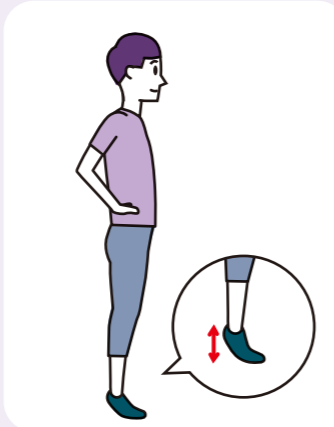
引用：県南地域リハビリテーション推進部作成リーフレットより

自宅で出来る運動 回数は10回を1セットとし2～3セットほど行います。



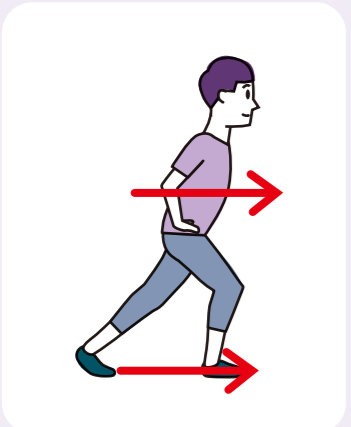
1 スクワット

つま先はやや開き腰を曲げず正面を見て行います。膝がつま先より前に出ないようにします。お尻を後ろに引くように膝を曲げます。



2 ヒールレイズ(かかと上げ)

踵をゆっくり上げ、下ろします。フラツキがある方は壁や椅子を持ちましょう。



3 ランジ運動

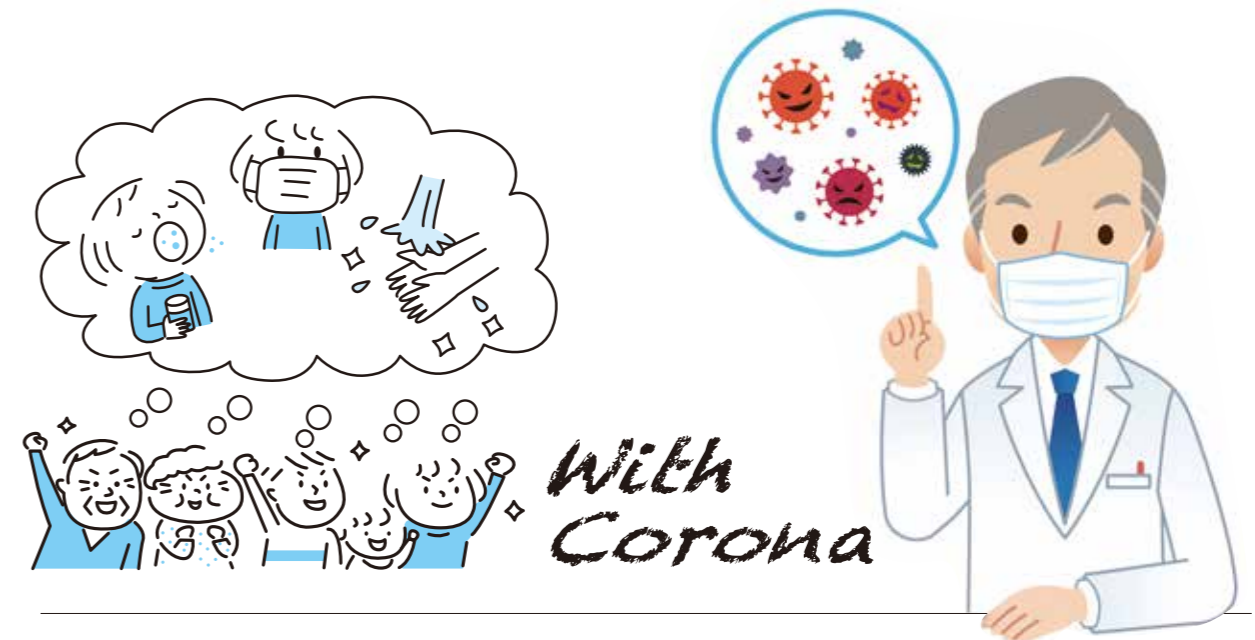
上体は胸を張って足を前に踏み出します。足を前に出し過ぎるとバランスを崩す為注意して行いましょう。



4 股関節の運動

身体は横に傾かないように真っすぐの姿勢を保ちます。フラフラする場合はテーブルなどを持って行いましょう。

運動は継続していける内容、時間、頻度で行うことが大切です。また毎日歩く、体操を行う、出来るだけ階段を使うなど日頃から運動を心掛けましょう

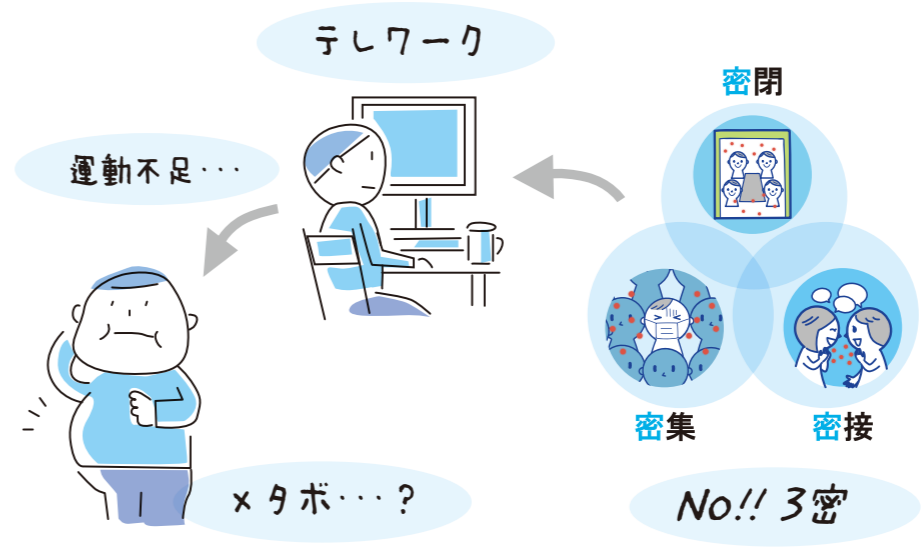


この冊子が読まれる頃には新型コロナウイルス感染症は終息しているでしょうか？ 世界ですでに2300万人以上の感染者と78万人の死亡者が報告され、多い国はアメリカ、ブラジルです。日本では6万人を超える感染者と千人以上の死亡者で、諸外国よりは少ないものの、私たちの生活は激変しました。新しい生活様式が提案され、3密を避ける行動やテレワークへの移行が推奨されています。

在宅勤務は安全で合理的な働き方に思えますが、果たして良いことばかりでしょうか。例えば、毎日の通勤が適度な運動になっていたのに、家に居ると運動不足になりませんか？ 今まではいろんな人といろんな食事をしていたのに、自宅では好みが偏り、栄養のバランスが崩れませんか？ 日本人がますますメタボになるような気がします。

世界で蔓延した感染症は過去にもいくつかありました。例えば天然痘、ペスト、スペイン風邪などは、今回のコロナ以上の猛威を振るいましたが、人類はワクチンや治療薬の開発により、それらを克服してきました。一方、その能力がなかった恐竜は1億4000万年もの間生息しました。

院長 呼吸器内科 古賀 宏延



が、最後はウイルスによる伝染病で絶滅したそうです。

30億年も前から存在するウイルスは人類の大先輩です。しかし、人類の英知によりコロナウイルスの根絶あるいは平和共存の道を開き、再び平穏な日々が戻ることを期待します。

2020年8月1日に 愛野記念病院ホームページを 全面リニューアルいたしました!



愛野記念病院 スマートフォン・タブレットからはコチラ 

Cookingレシピ かぼちゃサラダ

かぼちゃの黄色い色は主にβカロテンによるものです。体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を整えたり、目を保護したりします。また、免疫力を上げる働きがあるため、かぜやがんの予防に良いとされています。ビタミンC、ビタミンEも多く含んでおり、血流を良くし、冷え症の改善、肌荒れ防止の効果も期待できます。

ビタミンA、ビタミンEは脂溶性のため、マヨネーズなどの脂質と一緒に食べることで吸収されやすくなります。



作り方 (2人分)

材料	分量	目安量	材料	分量	目安量
かぼちゃ	120g	1/8個	マヨネーズ	20g	大さじ1
きゅうり	40g	1/2本	牛乳	6g	小さじ1
玉ねぎ	20g	1/8個	塩	少々	
			こしょう	少々	

1人あたり エネルギー…131kcal 塩分…0.43g

- かぼちゃはワタと種を取り、一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約6分間加熱する
- きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみをする
- 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす
- かぼちゃの粗熱が取れたら、きゅうりと玉ねぎを加え、牛乳とマヨネーズで全体を和える
- 塩・こしょうで味を調える

ワンポイント

- 皮には実の2倍以上のβカロテンが含まれているといわれ、皮ごと食べるのがおすすめです!
- かぼちゃをレンジで加熱後あたたかいうちにつぶすと、マッシュ状のなめらかなサラダになります
- お好みで、チーズやゆで卵を加えてもおいしいです!

健診教えて



特定保健指導 始めました!!

メタボリックシンドロームの 予防と改善が目的です。

健診プラザでは、令和2年6月より保健師2名体制で「特定保健指導」を開始しました。健診結果をもとに「生活習慣に寄り添うサポート」を行うように努めています。

健診当日、または結果がお手元に届いたのちに対象者の方にのご案内しています。

対象となる方は、簡単にいえばメタボの方で、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が大きく期待できる方です(※)。

早速「お酒を減らして3kg痩せたよ」との連絡を頂いたり、職場の上司に「今度は絶対頑張れる気がする」と宣言されていると情報を受けています。

生活習慣病の元凶は、内臓周囲につく脂肪の内臓脂肪。皮下脂肪と違って、水面下からだに様々な悪さをします。内臓脂肪がたまるとう、高血圧、脂質異常、高血糖になり、血管が傷ついていき、将来、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れが…人は見かけによりません。

特定保健指導の対象にならないから安心…ではなく、体重・腹囲は基準値内でも、実は内臓脂肪が溜まっているかも…すでに高血圧などの治療中の方も、メタボじゃない方も、内臓脂肪を溜めないよう、増やさないよう、生活習慣の見直しを行いましょ。

(※)高血圧症、脂質異常症または糖尿病の治療で服薬中の方については、特定保健指導の対象とはなりません。

腹部CT等でも内臓脂肪を測定することができず、当院では10年程前から5分間で計測できる【InBody】を導入しています。【InBody】は、内臓脂肪の蓄積水準を推奨します。その他に骨格筋量、筋肉バランス、体脂肪量などもチェックもできるので、スポーツジム等でも使用されています。

計測のベストタイミングは、排尿排便を済ませた食前をお勧めします。水分や体温などの変化で電気抵抗は変わり、計測値に影響が出ます。食事をすると消化されていないものが脂肪としてカウントされるため食後は体脂肪が高め、筋肉量は少なめにしやすいからです。



測定注意

ペースメーカーを装着されている方は、残念ながら微弱な電流で測定しますので、お断りします。また、【InBody】は、骨折などで金属製部品(インプラント)を体内に埋め込んでいると、水分よりも伝導率の良い金属製部品に電気が流れてしまいます。その為、水分が多い筋肉が多いと判断して誤差が生じますが、測定出来ない事はありません。

検査料金は、500円です。
事前に、健診プラザへご予約をお願いします。



ご予約 医療法人 伴会 愛野記念病院 健診部門
お問合せ先 健診プラザ ☎0957-27-5757

