

# 健友会たより

VOL.4

## 特集

- ・ さむい季節の食事と運動
- ・ ひだまりの1日
- ・ ようこそ!! 高見台クリニックへ



A close-up photograph of a branch with bright red berries and snow against a soft, blue-tinted background. The berries are clustered on thin, brown branches, and the snow is piled up in soft, white mounds. The background is a blurred, light blue color, suggesting a winter sky or a snowy landscape. The overall mood is serene and cold.

さむい季節の  
食事と運動

# さむい季節の ご飯の食べ方



## 食べ過ぎは万病のもと

秋から冬にかけては、空気が冷えて澄み渡ります。そして旬の食材を使った温かくて美味しい料理がたくさん巷に回り始めます。寒い時期はより食欲が増してきます。

そうなるも皆さんついつい箸が止まらず食べ過ぎてしまうのではないのでしょうか。ご飯を美味しく食べられるのはいいことですが、食べ過ぎは肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病につながります。

これからのご飯が美味しい季節にどのようなことに気をつけたらいいのか、当院の管理栄養士に聞いてみました。

そんな方にも汁物の塩分を控えるにしておいしく食べる方法を紹介します。

### 旬の野菜類を多くし 具だくさんにしませう

食材の出汁などがたくさん出て、風味豊かに召し上がれます。具の割合を多くすることで、塩分の多い汁の摂取を自然と減らすことができます。

### 香味野菜を活用しましょう

味を引き立てる生姜やにんにく、ネギなどの「香味野菜」を加えると、塩分を控えてもさらにおいしく頂けます。生姜の辛味成分は体を暖め、内臓の働きを活発にし、風邪予防、コレステロール値や血圧低下に作用すると言われています。にんにくやネギの香り成分は血栓予防に有効であり、ビタミンB1の吸収を促進し疲労回復に効果があるそうです。香り成分は根深ネギだけでなく、葉ネギにも含まれ、風邪予防やストレス時の鎮静効果もあり、特に生で有効とされています。薬味として入れると良さそうです。ネギの緑色の部

分も捨てずに利用すれば、カロテンやビタミンCなどが豊富で体の抵抗力をより高める働きがあります。

### 野菜不足はないですか？

野菜は血圧を下げる作用のあるカリウムが含まれているので、血圧の高い方は、塩分の摂り過ぎだけでなく、野菜が不足している可能性もありますので、野菜を美味しく食べる方法としておすすめします。

血圧を気にされている方はどれか取り組んでみてはいかがでしょうか。血圧を気にされていない方も、健康効果を期待できます。少しでも皆様の健康のお役に立てていただければ幸いです。

## ヘルシーに食べても おいしく



栄養科 管理栄養士  
門脇 美和 主任

肌寒い日が多くなると、温かいものを食べて体を暖めたくくなります。寒い時に美味しい温かい汁物は体を暖めますが、塩分を多く含み摂り過ぎには注意が必要です。一年の中でもこの時期は血圧が高めとなることはありませんか？塩分の摂り過ぎが原因の一つかもしれません。

でも、「しょっぱく無いとおいしくない！」と、減塩に取り組むことができない方は多いのではないのでしょうか。



本間病院栄養科監修レシピ

## 『塩麴の鶏団子鍋』



### 材 料

- |             |               |       |
|-------------|---------------|-------|
| ○白菜…50g     | ○おろし生姜…1g     | } 鶏団子 |
| ○白葱…20g     | ○おろしにんにく…0.5g |       |
| ○春菊…10g     | ○鶏ひき肉…60g     |       |
| ○ぶなしめじ…10g  | ○玉ねぎ…20g      |       |
| ○人参(花型)…10g | ○料理酒…1g       |       |
| ○だし汁…150g   | ○ごま油…1g       |       |
| ○塩麴…13g     | ○塩麴…1g        |       |
| ○料理酒…2g     | ○ゆず皮…お好みで     |       |

### 作り方

- 白菜は4cm×4cm、春菊は3cm程に切り、しめじは石づきを取りほぐす。人参は花型にすると見栄 UP!!
- 鶏ひき肉にみじん切りにした玉ねぎ、酒、塩麴、ごま油を入れて混ぜ、鶏団子を作る。
- 鍋にだし汁、塩麴、酒、おろし生姜、おろしにんにくを入れ火にかける。煮立ったら、白菜、しめじ、人参を入れ煮る。
- ③の鍋に②で作った鶏団子を入れる。鶏団子の中心に火が通ったら器に盛り付け完成。
- お好みでゆずの皮を上から散らすと風味がよくなります。



### 解 説

春菊の香り成分には食欲を増進させ、胃腸の働きをよくしてくれる効果があります。また、ぶなしめじなどのきのこ類は食物繊維が豊富で、血糖値の急激な上昇を抑えてくれる働きがあります。そして、これらの旬の食材は栄養価が高く、煮汁も一緒に食べられる料理に使うことで、溶け出した栄養素もとれるためオススメです。



栄養科 管理栄養士  
千葉 美咲さん

普段どれくらいとってる？

# 塩分量早見表

1日の塩分量の目安は6g未満とされています。みなさん濃い味付けのものを食べすぎていませんか？  
普段食べているものがどれくらいの塩分量なのか見てみましょう。(※青字が塩分量です)

少ない

1g



フライドポテト M  
1個(135g)/410kcal  
**0.8g**



食パン(6枚切り)  
1枚(60g)/158kcal  
**0.8g**



餃子  
5個(120g)/236kcal  
**1.4g**



豆腐とわかめのみそ汁  
1杯(142g)/43kcal  
**1.5g**

2g



チーズバーガー  
1個(122g)/310kcal  
**2.4g**



明太子  
1個(122g)/310kcal  
**2.4g**



牛丼(並盛)  
1杯(416.5g)/771kcal  
**2.5g**

3g



ざるそば  
1人前(366g)/345kcal  
**3.6g**



カレーライス  
1杯(122g)/310kcal  
**2.4g**

4g



カップラーメン  
1食(77g)/353kcal  
**4.9g**

5g



カップ焼きそば  
1食(128g)/556kcal  
**5.9g**

6g以上



塩鮭  
1切れ(86g)/110kcal  
**6.0g**



きつねうどん  
1杯(458g)/453kcal  
**7.0g**



醤油ラーメン  
1杯(602g)/416kcal  
**11.9g**

多い

# 日常の消費カロリー どれくらい？

食べた分のカロリー消費するには  
日常の中でどれだけの運動をすれば良いのでしょうか？

もしも体重 65kg の人が  
しょうゆラーメンを食べたら…

醤油ラーメン  
602g(416kcal)



掃除機がけ  
134分



ウォーキング  
156分



自転車  
59分



登山  
74分



ジョギング  
94分



ストレッチ  
187分



ラジオ体操  
92分



水泳  
59分



なわとび  
47分



スクワット  
55分



階段をのぼる  
74分



※ご飯茶碗に軽く一杯分(100g / 160kcal)を消費するには  
上記の約4割程度の時間の運動が必要です。  
(出典元:《カロリー Slism》<http://calorie.slism.jp/>)

# さむい季節の 体の動かし方



冬こそ体を動かそう

体には冬の厳しい寒さに備えて脂肪を蓄えようとする働きがあるといわれています。この時期はクリスマスや忘年会、正月などイベントが立て続けで飲食する機会が増えます。お腹周りが気になりだす人も多いのではないのでしょうか？

また、寒くなると体が硬くて動かしづらいと感じることはありませんか？寒いと血管が収縮し、筋肉に十分な血液が行かず体が硬くなりやすいようです。

「寒い季節は風が冷たくて外での運動はしたくない！」そんな人でも家の中でちょっとした運動をしたり、日常生活の中で体の動きを意識して、運動不足の解消や介護予防に繋がっていきましょう。

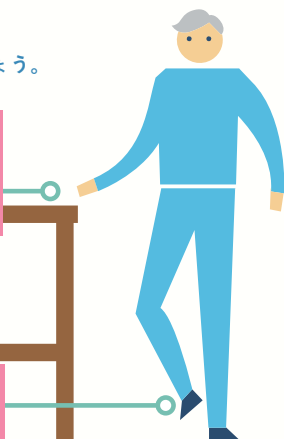
次ページで簡単なトレーニングも紹介していますのでぜひ参考してみてください。

## バランス能力をつけるロコトレ『片脚立ち』

※左右1分間ずつ  
1日3回行いましょう。

転倒しないように  
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に  
片脚を上げます。

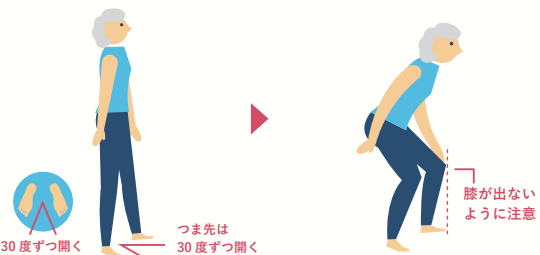


ロコトレはたった2つの運動です。  
毎日続けましょう！

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



## 下肢筋力をつけるロコトレ『スクワット』



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

### ポイント！

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

続けることが肝心です。  
寒い時期だからこそ「ロコトレ」で  
いつまでも元氣な足腰を！

(転載元：ロコモパンフレット 2015年版)

## 運動不足・介護予防に

# ロコトレ

## はいかがですか？



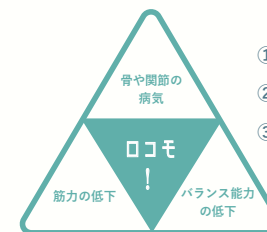
ロコモ（ロコモティブシンドローム / 運動器症候群）とは、骨・関節・筋肉や神経など「運動器」を構成するもののいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

ロコモの進行と要介護になる危険性は密接に関係しており、歩行などの移動機能が低下すると日常生活に支障をきたし、介護が必要になることもあります。

ロコモの原因は、主に「筋力の低下」「バランス能力の低下」「骨や関節の病気」の3つです。運動習慣のない生活を続けると「筋力の低下」

により、「バランス能力の低下」をきたし、ロコモになってしまいます。

いつまでも自分の足で歩き続けられるように、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でロコモを予防しましょう。



- ① バランス能力の低下
- ② 筋力の低下
- ③ 骨や関節の病気

まずは自分を知ることから始めましょう

こんな状態は要注意！  
チェックしよう

## 7つの ロコチェック

- 1  片脚立ちで靴下がはけない
- 2  家の中でつまずいたりすべったりする
- 3  階段を上がるのに手すりが必要である
- 4  家のやや重い仕事が困難である
- 5  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度
- 6  15分くらい続けて歩くことができない
- 7  横断歩道を青信号で渡りきれない

# ひだまりの1日



介護老人保健施設ひだまりは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、自宅等への復帰を目指すお手伝いをする施設です。入所者1人1人の状態や目標に合わせたケアサービスを提供し、1日でも早く家庭での生活に戻ることが出来るように支援することを目的としています。介護認定で介護度1以上の方で、病状が安定していて入院治療の必要はないが、「もう少しリハビリをしておうちでの生活に自信をつけたい」といった方や、看護・介護を必要とされる方が当施設をご利用いただけます。

今回は、そんなひだまりの1日がどのような流れなのかをご紹介します。

11:00

## 体操 レクリエーション

個々に合った生活支援はもちろんのこと、楽しく充実した生活が送れるよう、毎日のレクリエーションや、毎月の行事の取り組みを行なっています。



6:00

## 起床

おはようございます。



## お風呂

入浴は週2回です。  
職員が付き添いでお手伝いします。

## 朝食

8:00

10:00



## 昼食

美味しい食事と手作りおやつで楽しんでいただき、個別対応の食事で栄養管理を行なっています。

12:00



## おやつ・リハビリ

利用者様の生活動作獲得や、生活の質向上に向け、お手伝い・援助させていただきます。



15:00

口腔ケアにも  
力を入れています！

ひだまりでは、口腔ケアに力を入れており、肺炎予防に努めています。また、大沼歯科医院の歯科衛生士の方からも定期的にお口の点検をしていただいています。



19:00

## 就寝準備

居室は1人～数人部屋があり、夕食後はお部屋でご自由におくつろぎ頂けます。就寝前に歯磨きなどを済ませておきます。

18:00

## 夕食



21:00

## 就寝

おやすみなさい。



季節の行事なども  
盛りだくさん！

### 敬老会



### お正月



### 節分



### ひな祭り



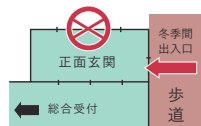
### 運動会



# INFORMATION

## 冬季間の正面玄関出入り口変更

冬季間正面玄関からの冷気吹き込み防止のため、出入り口を北側のみ通行といたしますので、ご協力をお願いいたします。



2018年12月1日(土)～  
2019年3月29日(金)

## 奨学金制度説明会を行います

看護師・薬剤師・介護福祉士を目指して、各種学校・大学に進学が決まっている方、進学を考えている学生及び家族の方、現在在学中の方を対象に、奨学金制度の説明会を行います。

開催日時：2019年2月23日(土) 13:30~14:30  
開催場所：本間病院 第2会議室  
内容：①奨学金制度の説明  
②各種活動の紹介  
③施設見学等

締め切り：開催日1週間前まで  
※希望される学生の方は進路指導担当の先生に申し出てください。

### お問い合わせ

☎0234-22-2918(総務課 人事担当)  
✉info@kenyukai-sakata.jp  
詳しい内容はホームページをご覧ください。  
http://www.kenyukai-sakata.jp/



## ご存知ですか?せきエチケット

当院では感染防止のために「せきエチケット」のご協力をお願いしております。くしゃみや咳が出る際にはマスクを着用し、しっかりと鼻まで覆いましょう。また、面会でいらっしゃる際には手指の消毒を必ずしていただくようお願いいたします。なお、体調のすぐれない方は面会をお控えください。

### マスクを着用する



隙間が無いように鼻までしっかりと覆う。

### 口と鼻を覆う



周囲にからまないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。

### 周囲の人からなるべく離れる



くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。

### こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周りのものにウイルスを付着させたりしないために、こまめに手洗いを心がけましょう。

## 模擬面接会に来ませんか?

当法人では、「医療系学校を目指す学生を応援しよう!」ということで、受験時の面接に見立てた「模擬面接会」を推薦入試向け・一般入試向けと年2回開催しています。推薦入試向け模擬面接会は10月に行われ、面接の受け答えはもちろん、身だしなみや入室・退出のマナーなど細かい点についても指導があり、学生からは「自分では気づかない点を指摘してもらってよかった」「普段とは違う緊張感で行って参考になった」との感想が聞かれました。模擬面接では実際の試験のように、職員を前にして面接を受けていただきます。「志望理由はしっかり伝えられるか」「面接者の目を見て話しているか?」などのチェックをし、面接後にアドバイスも行います。一般入試向け模擬面接会は1月に開催予定です。ぜひ本番前にチャレンジしてみませんか?

日時：2019年1月22日(火)・23日(水)  
16:00~17:30

開催場所：本間病院内会議室  
参加費：無料

対象者：看護師・薬剤師・介護福祉士など医療系の道を目指し、大学・短大・専門学校を受験する高校3年生

服装：制服 持ち物：筆記用具・内履き

締め切り：1月11日(金)まで  
※希望される学生の方は進路指導担当の先生に申し出て参加申込書に記入後、提出してください。

### お問い合わせ先

☎0234-22-2918(総務課 人事担当)  
✉info@kenyukai-sakata.jp

# ようこそ!! 高見台クリニックへ

2018年8月20日、高見台クリニック・高見台通所リハビリテーションがオープンしました。



高見台クリニック院長：中島 良明 医師

8月20日よりオープンした高見台クリニックは、医師1名・看護師2名・事務2名、そして併設する通所リハビリテーションにはリハビリ技師1名・介護福祉士2名で日々対応しております。今まで車やバスで橋を渡って通院していた川南の地域の方々からは、「近くにクリニックができたので歩いて来れる。」との声が聞かれます。通所リハビリテーションでは、一人一人にあったマッサージや筋力強化などの個別リハビリ、最新

地域の皆様に愛される  
クリニックを目指して



マシンを使ったパワーリハビリや、集団体操で効果的で楽しい運動の提供を行っています。医療のことも介護のことも何でもお気軽に相談していただけますのでぜひご利用ください。地域に根ざした医療・介護の提供を行うと共に、みなさまに寄り添うクリニック・通所リハビリテーションを目指して参ります。

右上：通所リハビリテーション内のマシン  
左上：スタッフ一同  
下：通所リハビリテーション内の様子

〒998-0051  
酒田市高見台1丁目13-14  
TEL:0234-31-7871  
FAX:0234-31-7873  
AM9:00-12:00 PM14:00-16:00  
休診：水曜午後 / 土・日・祝日



# 診察時間のご案内

## 本間病院

☎0234-22-2556  
酒田市中町 3-5-23

内科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00 - 12:00	菅原保	菅原保		菅原保	菅原保
	午後			吉田元樹 (呼吸器・内科)	吉田元樹 (呼吸器・内科)	
午後	一般 14:00 - 16:00	吉田元樹 (呼吸器・内科)	中村忠弘 (代謝・内科)	中村忠弘 (代謝・内科)	谷川秀樹 (呼吸器・内科)	中村忠弘 (代謝・内科) 9:30-12:00
	一般・予約 16:00 - 17:30			菅原保		青柳拓郎 (循環器・内科)
	予約	菅原保 17:00-18:00	谷川秀樹 (禁煙外来) 16:00-18:00			

土曜日診療		
午前	一般・予約 9:00 - 12:00	第1週 菅原保 (内科) 第2週 松本祐治 (外科) 第3週 谷川秀樹 (内科)
	一般 9:00 - 12:00	第4週 金沢大学 (外科) 第5週 担当医

外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00 - 12:00		松本祐治		松本祐治	
	午後		本間修 10:30 - 12:00		本間修 10:30 - 12:00	
午後	一般 14:00 - 16:00	担当医				担当医

整形外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00 - 12:00	折居俊彦				折居俊彦
午後	一般・予約 9:00 - 12:00		折居俊彦	折居俊彦	折居俊彦	

泌尿器科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00 - 12:00			土門育		
午後	一般・予約 14:00 - 18:00				土門育	

腎臓内科		月	火	水	木	金
午後	予約 15:30 - 17:00		中山恭子			

## のぞみ診療所

☎0234-23-7771  
酒田市中町 3-4-12

内科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00 - 12:00	谷川秀樹 (呼吸器・内科)	谷川秀樹 (呼吸器・内科)	谷川秀樹 (呼吸器・内科)	谷川秀樹 (呼吸器・内科)	谷川秀樹 (呼吸器・内科)
	午後	中村忠弘 (代謝・内科)	青柳拓郎 (循環器・内科)	青柳拓郎 (循環器・内科)		中村忠弘 (代謝・内科)

外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00 - 12:00	本間修		本間修		本間修

※ペースメーカー外来 (青柳先生) は第2・3週水曜日 13:30~15:00 です。

## 高見台クリニック

☎0234-31-7871  
酒田市高見台 1-13-14

内科・外科		月	火	水	木	金
午前	一般・予約 9:00 - 12:00	中島良明	中島良明	中島良明	中島良明	中島良明
午後	一般・予約 14:00 - 16:00	中島良明	中島良明		中島良明	中島良明

## 健友会たより

2018年12月20日発行

編集・発行：事務部長室担当者

### 編集後記

寒い時期はぬくぬくと美味しいご飯を食べるのが至福のひとつですが、軽い運動もこまめにやって健康を維持していきましょう！塩分早見表やロコトレなどぜひ参考にしてみてください。

医療法人 健友会 本間病院

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23

TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560

E-mail:info@kenyukai-sakata.jp

URL:http://www.kenyukai-sakata.jp

本間病院

検索

