

甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

vol.
46

ご自由にお持ちください Aug. 2019

特集

わたしたちの健康寿命を伸ばすために
低栄養を知ってフレイルを防ぐ!



写真 西宮協立脳神経外科病院 栄養科「食事介助」

かんたんおいしい
健康レシピ
管理栄養士がおしえます!



たんぱく質
30.6g

塩分
2.2g

エネルギー
493kcal

“夏にぴったり”
がパオライス

【材料】

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 鶏ひき肉.....90g～100g | 調味料 |
| 卵.....1個 | ナンプラー.....5g(小さじ1) |
| たまねぎ.....80g | オイスターソース.....3g(小さじ1/2) |
| パプリカ赤.....10g | しょうゆ.....3g(小さじ1/2) |
| パプリカ黄.....10g | 砂糖.....1g(小さじ1/3) |
| 生バジル.....1g | みりん.....3g(小さじ1) |
| | 水.....3g(小さじ1) |

【作り方】

- ① 玉ねぎ・パプリカ赤・黄を一口大程度にカットしておく。
- ② 調味料はすべて合わせておく。
- ③ フライパンを熱し、鶏ひき肉・たまねぎを炒める。
- ④ ③に②の調味料を加えて炒め、パプリカ赤・黄と生バジルを加えさらに炒める。
- ⑤ 卵は目玉焼きにし、写真のように盛り付けたら完成です。

- ・バジルは生を使用しましょう。乾燥バジルではガパオライスになりません。
- ・野菜が100g摂取でき、1日目安の1/3を摂ることが出来ます。タンパク質も豊富で栄養満点ですよ。

レシピ監修 西宮協立脳神経外科病院
管理栄養士 若月 未来

甲友会グループ 株式会社メディス

介護・医療・リハビリが充実した
やすらぎの場を提供します

外部サービス利用型特定施設
介護付有料老人ホーム
やすらぎ

〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号

まずは、
ご相談ください。 0120-4165-99

詳細な情報は → <http://k-medis.co.jp/>

やすらぎ 検索

～いつも笑顔で安心と満足をお届けします～

つながり 訪問介護センター
つながり

〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号

- ◆ サービス提供時間／8:00～20:00(月～日)
- ◆ 営業エリア／西宮市(北部を除く)
- ◆ 受付時間／9:00～18:00(土・日・祝除く)

何でもお気軽に
お電話ください。 ☎ 0798-38-0967



社会医療法人 甲友会 ～すべてはみんなの笑顔のために～

西宮協立脳神経外科病院

西宮市今津山中町 11-1 ☎ 0798-33-2211

西宮協立訪問看護センター / 西宮協立ケアプランセンター

西宮市今津山中町 6-32
☎ 0798-33-6233 / 0798-33-6251

西宮協立デイケアセンター 第2ほほえみ

西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0798-33-3501

西宮協立リハビリテーション病院

西宮市鷺林寺南町 2-13 ☎ 0798-75-3000

西宮協立デイケアセンター ほほえみ

西宮市津門呉羽町 10-13 ☎ 0798-36-6780

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター

西宮市津門呉羽町 8-25-101
☎ 0798-32-5322

法人理念

医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

◎編集・発行責任者: 法人本部 本部長 藤本 昌司
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL: 0798-32-3251 (法人本部 / 広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai-now@nk-hospital.or.jp

ホームページ随時更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。



<https://www.nk-hospital.or.jp/>

👉 食生活習慣をチェック！

ほとんど毎日食べる食材に○を入れましょう

	① 肉	
	② 魚介類	
	③ 卵	
	④ 大豆・大豆製品	
	⑤ 牛乳・乳製品	
	⑥ 緑黄色野菜	
	⑦ 海藻類	
	⑧ いも	
	⑨ 果物	
	⑩ 油を使った料理	

○の合計

- 1～3個 食事内容に偏りがあります。バランスを心がけましょう。
 4～8個 もう少し○の数を増やすようにしましょう
 9～10個 その調子！ これからもバランスよく食事しましょう。

○の合計

個

東京都健康長寿センター「食品摂取の多様性得点」 一部改変

👉 やってみよう！ 低栄養 チェック！

低栄養・フレイルを調べる方法はたくさんありますが、今回は食習慣チェック、筋肉量のチェックを紹介します。

👉 筋肉量をチェック！



両手の親指と人さし指でふくらはぎの最も太い部分を囲みます。ちょうど囲めるのがベスト。隙間ができると、筋肉量が低下している可能性があります。



囲めない

ちょうど
囲める

隙間が
できる

食事のポイント

POINT
01

3食必ず食べる

食事を抜くと1日の必要な栄養素を摂ることが難しくなります。少量でも3食摂ることが大切です。

POINT
03

たんぱく質を摂る

良質なたんぱく質を含む食品（肉、魚、大豆製品、卵、乳製品）を1日3品は摂りましょう。ごはんなどの穀類は摂取していても、たんぱく質が不足しがちです。毎食1種類は摂るようにしましょう。

POINT
02

不足分は間食で！

食欲がない時は間食で栄養補給をしましょう。1食の食事量が不十分な場合は、間食にヨーグルト等の乳製品、プリン等の卵を使った製品、市販の栄養補助食品を摂って栄養を確保しましょう。

POINT
04

食べやすい工夫を

入れ歯が合わない、のみこみにくい等に合わせて、食事を調整していきましょう。

「もしかして低栄養かも……」「フレイル予防のレシピが知りたい」など食事や栄養のお悩みは、かかりつけ医、または管理栄養士までご相談ください！



監修：西宮協立脳神経外科病院 管理栄養士 花岡 麻里子

わたしたちの健康寿命を伸ばすために

低栄養を知って、フレイルを防ぐ！



Frailty
虚弱
フレイル

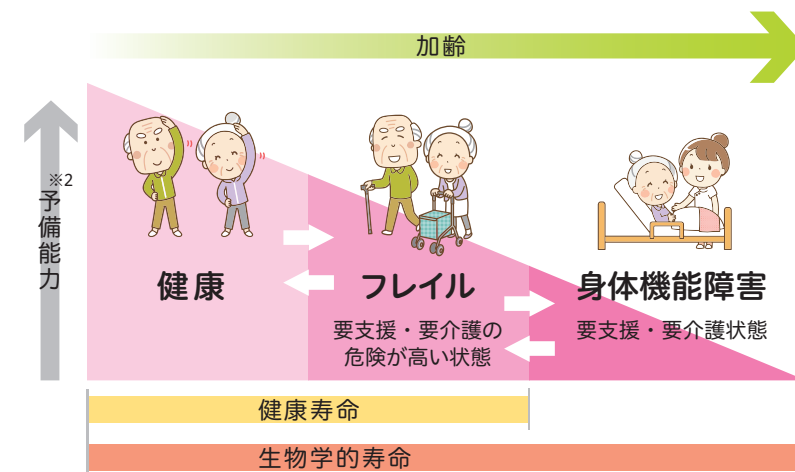
要支援・要介護の原因は、「高齢による虚弱」「認知症」「骨折・転倒」など、高齢に伴う要因が約50%占めています。その割合は、脳血管疾患など、生活習慣の要因よりも多いという状況です。中でも、要介護の前段階と言われる「高齢による虚弱」「フレイル」は近年注目されており、低栄養が強く関連していることが分かっています。わたしたちの健康寿命を伸ばすために、今回は、低栄養を理解し、フレイルを防ぐためのポイントについてご紹介します。

※1 厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」より

放っておくとこわい？

低栄養とは

低栄養とは、エネルギー（カロリー）とたんぱく質が欠乏した状態。つまり、健康な体を維持し活動するために必要な栄養素が不足した状態を指します。「今どき低栄養なんて……」「私には関係ない」と思っていますか？「最近痩せてきた」「食欲がない」は低栄養のサイン



国立長寿医療研究センター「フレイルの概念図」 一部改変

低栄養とフレイルの関係

フレイルは、「加齢により体が弱った状態」「虚弱」のことです。さまざまな機能変化や予備能力低下によって重篤な健康問題を引き起こしやすい状態であり、上の図が示す通り、健康な高齢者と要支援・要介護高齢者の中間段階です。フレイルの要因の一つが低栄養です。低栄養→筋力・身体機能の低下→活動量の低下→食欲の低下……という悪循環がフレイルの進行につながります。ただし、フレイルは寝たきりや要介護の一手前の状態です。適切に栄養を摂り、活動することで要支援・要介護の予防が可能とされています。

ンです。そのまま放っておくと、筋肉量や筋力の低下、骨量の低下、免疫力の低下、認知機能の低下という色々な症状が起きやすくなります。転倒による骨折や肺炎等の感染症にかかりやすくなった結果、食べる力が失われ、「寝たきり」要介護状態につながる恐れもあるのです。

※2 予備能力……体の各機能の最大の能力と、通常使っている能力の差を指す

成人のヒトは約206個の骨と約600個の筋肉によって体を動かしています。目に見えにくい骨や筋肉も、重要な運動に関わっているのです。今回はその中から肩甲骨をご紹介します。肩甲骨は、手だけでなく首の運動にも関与し、肩こりにも関わります。

ヒトの体と運動

FOR YOUR HEALTH

肩甲骨の動かし方

西宮協立リハビリテーション病院

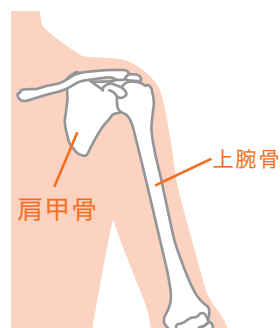
作業療法士 渡邊 康子

肩甲骨とは》

肩甲骨は肩関節を動かすための重要な役割を担う骨で、背骨を中心に左右1つずつあります。首や背中、上腕骨などたくさんの筋肉が肩甲骨に付着しており、肩甲骨を動かすことで一度に複数の筋肉をストレッチすることが可能です。

肩甲骨の動き方》

肩甲骨は前や後ろ、上や下などさまざまな動き方をし、その多くは肩関節が動く際に一緒に動いていきます。



肩こりの原因》

肩こりは、首や背中、鎖骨や肩甲骨などの姿勢の影響により起こりやすくなります。写真のような猫背は典型的な例で、前に突出する頭の重みを支えようとして首や背中の筋肉にストレスがかかって肩こりを誘発します。近年ではスマートフォンを使うときもこの姿勢になりやすいですね。

予防運動》

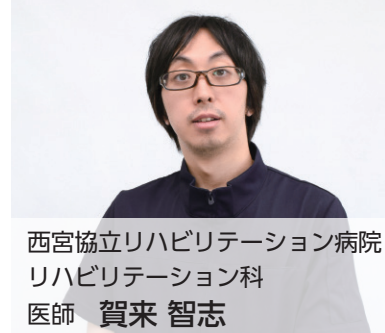
両手を鎖骨の前において円を描くように肩を動かします。鎖骨を動かすイメージで円を描くように動かすことで肩甲骨は大きく動きます。円を動かす範囲が大きくなってきたらそこで終了してください。1日1回この運動をすることで肩こり予防につながります。



椅子からの立ち座り運動

筋力低下と予防

ヒトは常に姿勢を保ち、歩いたり、食事をしたりしています。この支えとなるものが“筋力”です。しかし、筋力はひとたび病気をするとすぐに低下し、日常生活が困難になる場合があります。今回は、筋力低下とその予防について、西宮協立リハビリテーション病院の賀来 智志先生に聞いてみました。



西宮協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科
医師 賀来 智志

筋力を評価する方法

最もよく使われる方法に MMT (Manual Muscle Test) があります。患者さんに全力で力を発揮してもらい検査者がその抵抗を評価する方法です。検査時、できるだけ検査対象以外の筋が不要な運動として働かないよう、検査者は「〇〇をします。△△はしないでください」と伝えます。一生懸命力を入れようと思っていただけるのは有難いですが、そのために評価対象の筋が正しく評価できないこととなります。

筋力低下の原因

筋力低下の主な原因には次の4つが挙げられます。

- ① 加齢
- ② 不動（日常的に動きの少ない状態）
- ③ 筋疾患
- ④ 神経疾患

① 加齢については、生活習慣、運動習慣、栄養状態、過去のスポーツ歴、仕事など個人差があります。これらに対し日頃からの健康意識が大事です。② 不動は、寝たきりの状態の場合、1日に1〜2%の筋力低下があります。そのため入院中は早い時期から、ベッドからの離床が推奨されます。ただし、③ 筋疾患や④ 神経疾患などの疾患状態によっては、横に

なることが治療上必要な場合もあり、医師が適切な判断をしています。

筋力低下に対するリハビリ

筋力低下の評価を行ったうえでリハビリテーション治療の計画を立てています。疾患の状態や心肺機能、骨変形・疼痛も治療計画に反映しています。

また、当院入院中の治療ばかりでなく、退院後の筋力低下を予防するために、ご自身で出来るような体操指導も行っています。例えば写真にある「椅子からの立ち座り運動」をご紹介します。

- (1) 椅子の真ん中にお尻をつけて座る
- (2) 姿勢を腰からまっすぐ伸ばし膝を90度ほど曲げる
- (3) かかとで床を押すようにして、膝が前に出ないようにまっすぐ立っ
- (4) ゆっくり椅子に座り直す

大事なのは(3)の通り、立つ際にかかとで床を押すことへの意識です。太ももの前だけで立とうとすると、膝の関節に負担がかかってしまいます。太ももの前とお尻の筋肉、両方に意識を向けましょう。こうした普段からできる体操についても正しいやり方を重ねることが大事で、当院では積極的に指導を行っています。

甲友会

院長交代のお知らせ

2019年8月1日付にて下記のとおり院長が交代いたしましたことご挨拶申し上げます。前任者の在任中、大過なくその任にありえられたことはひとえに皆さまのご支援の賜物と存じ厚く御礼申し上げます。今後も職員と共に、誠心誠意努力してまいりますので、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

西宮協立脳神経外科病院 院長 辻 雅夫
西宮協立リハビリテーション病院 院長 三宅 裕治

第1回 きょうりつ 健康と予防 フェスタ2019



甲友会の各病院・施設による、健康と予防のイベントが開催されます。4か所に分かれた会場では、医師による公開講座、健康チェック体験と健康体操・栄養講座、個別の装具点検と相談会を行います。参加無料、会場の行き来自由。どなたでもご参加いただけます。学びの秋、健康と予防について身近に考えてみませんか？

A 公開講座(各回 50名まで) 要申込

第1部 10:00～10:30

「リハビリテーションを知ろう!!

～基本から最先端治療まで～」

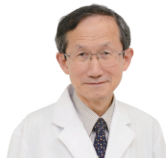
講師 西宮協立リハビリテーション病院 部長 勝谷 将史



第2部 11:00～11:30

「知っておきたい認知症のお話」

講師 西宮協立脳神経外科病院 名誉院長 立花 久大



B 健康チェック体験とセラピスト・管理栄養士の健康体操・栄養講座

C 装具相談 ※装具は「個別に点検・相談」できます 【中途障がい者のための】就労支援相談

片まひがあってもできる!

料理と日常生活のワンポイントアドバイス

※片まひの方による実演とアドバイスがあります

D くつろぎスペース

※作品展示、介護専門衣類の展示と販売
就労支援事業所によるコーヒー販売

日時 10月27日(日)10:00～12:30

場所 西宮協立デイケアセンター他3会場
(西宮市津門羽羽町 10-13) ※警報発令時は中止

申込 0798-32-3218(西宮協立脳神経外科病院 地域医療課)

西宮協立脳神経外科病院

市民健康講座 開催のお知らせ

※申込みは不要です。お問合せは各公民館まで。

日時 9月3日(火)13:30～14:30

講座名 「もしかして認知症かも～Q&A～」

講師 認知症看護認定看護師

松永 清美

場所 神原公民館(西宮市神原 6-11)



日時 9月24日(火)13:30～15:00

講座名 「介護予防のための運動と栄養」

講師 摂食・嚥下障害認定看護師

永野 彩乃

場所 甲東公民館(上甲東園 2丁目 11-60)



日時 10月1日(火)13:30～14:30

講座名 「認知症にやさしいまちづくり」

講師 認知症看護認定看護師

松永 清美

場所 今津公民館(今津水波町 9-28)

第16回キッズトライアル西宮協立 開催しました。



7月28日(日)に開催されたキッズトライアル。参加したキッズは24名。低学年以下は点滴や調剤、レントゲン、心電図などを模擬体験。高学年は実際の手術室でホンモノの医療器具を使った模擬手術を体験しました。当日の様子はホームページでもご紹介中です!



西宮協立リハビリテーション病院

第39回 市民健康介護講座を開催します

講座名 ①「生活不活発病」と「介護保険」

講師 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 南 好江



講座名 ②骨と筋肉と脳を大切にしよう
～健やかに毎日を過ごす
ために食事で大切なこと～

講師 管理栄養士 水川 佳子



日時 9月19日(木)13:45～15:15

場所 西宮協立リハビリテーション病院 7階会議室

申込 病院受付またはお電話にて(0798-75-3000)

定員 40名



「バイタルはどうだった？」
看護師さんや医者さんの会話の中でこういった言葉を聞いたことはありませんか？ 医療用語として医療者が日常的に使っている言葉でも、患者・利用者さんにとって分りにくい言葉が多くあります。今回は医療者が話している「バイタルサイン」の意味をご紹介します。

Point

普段から体温計や血圧計を使って測定結果を記録しておく、自分の平均的な体温や血圧を知ることができ、また、普段の状態を知っておくことで、自分の体の変化に気づきやすくなります。



バイタルはバイタルサインの略。バイタルサインは英語で「vital signs」、日本語で「生命兆候」と訳されます。では、生命兆候って何でしょう？
生命兆候とは人間が「生きている」ことを示す指標のことです。「脈拍」「血圧」「呼吸」「体温」の4つを指標とし、数値を測定することでその日の健康状態を知ることができ、数値の経過をみることで、体がどのような状態か医療者は判断することができます。「バイタルとって!」と看護師さん同士が話しているときは、この「4つの指標を測定する」という意味になります。

Q 「バイタルとって」ってどういう意味?

A

自宅でできる!

かんたん エクササイズ



便秘改善

エクササイズ

便秘に悩まされたことはありますか? 「何日も便が出ない」「便が硬い」など排便に苦痛や不快感が伴う場合は「便秘」の状態かもしれません。「たかが便秘」と放っておくと胃の圧迫により食欲がなくなったり、大きな病の原因になることもあります。便秘改善には、十分な水分と食物繊維の摂取・運動などが効果的。今回は、便秘改善のマッサージと体操をご紹介します。

西宮協立デイケアセンターほほえみ 作業療法士 松末 果澄

1 おなかのマッサージ

おなかに手を当て、やさしく「の」の字を書くようにマッサージします。



2 骨盤運動

腰を丸めたり、伸ばしたりしながら骨盤を前後に傾けるようにします。



3 からだのねじり運動

上体を回して左右の腰を両手で触るように腰をねじります。