

集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(8~10月)

- 8月 糖尿病～第1章～…生活習慣と治療方法
- 9月 ロコモティブシンドローム…予防と健康寿命の延長
- 10月 高尿酸血症…疾患と食事療法

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、医師、栄養士までお願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30～18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30～12:00 14:00～17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗				内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一		内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一			
			脳神経内科 久賀 淳一郎	内科 消化器内科 黒木 一峻	内科 消化器内科 小刀 崇弘		
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/岡/大谷	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00～17:00となっております。						
	内科 消化器内科 小刀 崇弘	内科 循環器内科 池永 寛樹	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 盛生 慶	内科 消化器内科 稲垣 有希		
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師		



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院
〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

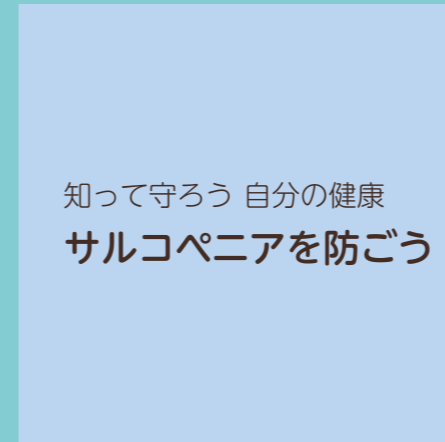
老人保健施設 さんさん高陽
TEL: 082-845-1211

ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN



凍結含浸法について
禁煙外来のお知らせ



知って守ろう 自分の健康
サルコペニアを防ごう



さんさん高陽リハビリ
ヘルシー&優しいレシピ

医療法人社団 うすい会  高陽ニュータウン病院
老人保健施設  さんさん高陽

栄養科よりお知らせ

とうけつがんしんほう

凍結含浸法について

凍結含浸法とは、見た目や香り、栄養分を保ったまま、硬い食材を舌でつぶせるほど柔らかくする技術です。

食事を楽しむためには、味・香り・見た目がとても大切です。食べたいと思っても、小さく刻まれたりミキサーにかけた食事では食欲が湧かない方が多くいらっしゃいます。当院・当施設では、患者様・入所者様のすべての方に笑顔で食事を楽しんで召しあがっていただけるよう、広島県総合技術研究所が開発した凍結含浸法を取り入れ、皆さまからご好評をいただいております。



和食

凍結含浸法で調理すると、筍もスプーンで押さえるだけで簡単につぶせるほどの柔らかさになります。

中華

和食

洋食

～管理栄養士から一言～



当院・当施設では、日々の献立以外にも凍結含浸法を活用したフルコース料理を提供させていただいております。スタッフ一同、創意工夫を凝らし、食材に合わせた凍結含浸を行うことができました。患者様や入所者様、そのご家族様にも「食べやすい。きれいで嬉しい。食欲が湧く」などのお褒めの言葉をいただいております。これからもさらに研究を重ね、皆さまに楽しい食事をしていただけるよう努めていきたいと思っております。

薬剤科からのお知らせ

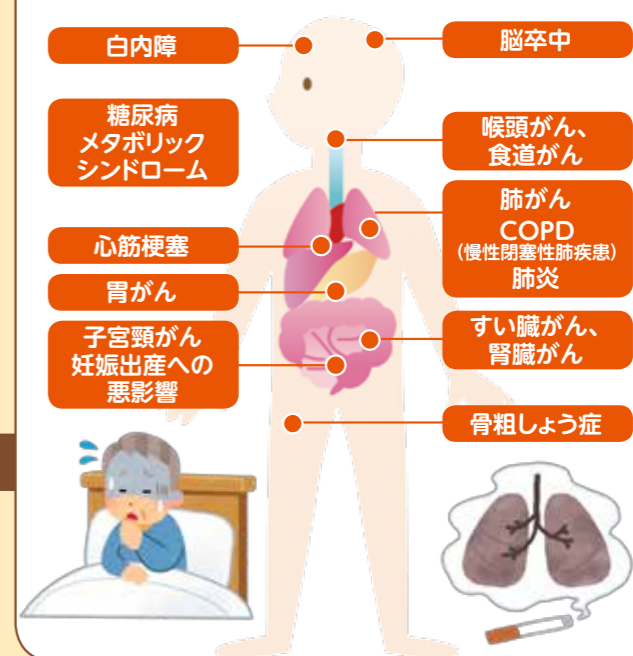
禁煙外来のお知らせ

高陽ニュータウン病院では、「たばこをやめたい」と考えている皆様のために**禁煙外来**を設けています。医師のアドバイスと治療により、禁煙の成功率は間違いなく高まりますので、**まずはお気軽にご相談ください。**

喫煙にはこんなリスクが!

たばこは肺だけではなく、からだのさまざまな部分に悪影響を与えます。早く禁煙すればそれだけ病気を遠ざける効果があるので、すぐに始めましょう。

喫煙によりリスクが高まる病気



周りにも悪影響を与えてしまう

たばこのデメリットとして、自分だけではなく家族など周囲の人にも悪影響を与えてしまうことが挙げられます。副流煙を吸ってしまうことで、肺がん・気管支炎・ぜん息など呼吸器関連の疾患や、動脈が損傷することで心筋梗塞・狭心症のリスクが高まるおそれがあります。



禁煙でお金も節約できる



「たばこは必需品だから、少しくらいお金がかかっても仕方ない」……本当にそうでしょうか? 禁煙すると、自分が思っていた以上に節約できるのです。

1箱440円のたばこを1日1箱吸う人なら、禁煙でいくら節約できるでしょう?



保険が適用
されます

現在、禁煙治療は保険診療で受けることができます。その際にはいくつかの条件がございますので、お問い合わせ時に詳しく説明させていただきます。

知って守ろう

自分の健康

監修 国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
副院長
荒井秀典

サルコペニアを防ごう

～寝たきりにならない体を作るには～

「疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった」など、加齢に伴い体にはさまざまな変化が現れます。しかしこれを放置していると、のちに要介護状態となるリスクが高まってしまいます。

（サルコペニアを自己診断してみよう）



両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足とは逆のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。

輪っかよりふくらはぎが細い場合、筋肉量が減少しすぎている可能性が。

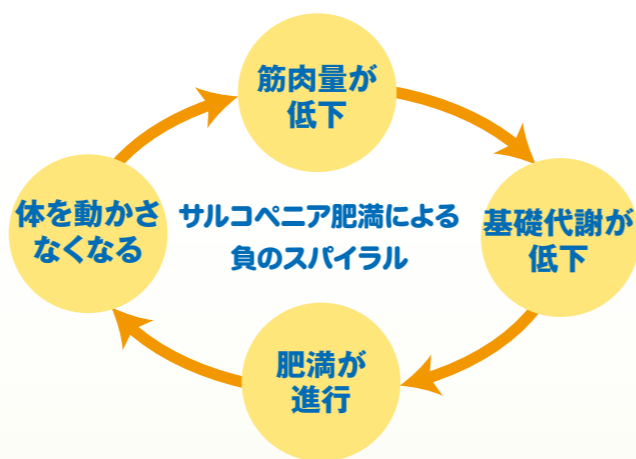
さらに

次のどれかひとつでも該当する場合

- ペットボトルのキャップを開けにくくなった
- 手すりにつかまらなると階段を上がれない
- 歩くのが遅くなった
(青信号を渡りきれないことがある)

サルコペニアの疑いが!

一般に、人間の筋肉量は30歳頃から減少し始め、高齢になるほど減少スピードは速まります。筋肉量が減少して運動能力が低下してしまった状態のことをサルコペニアといいます。高齢の方は筋肉量が低下すると転倒しやすくなるため、サルコペニアのために転んでケガを負ったあげく、寝たきりになってしまう方は少なくありません(※)。さらに脂肪が貯まって「サルコペニア肥満」になってしまうと、高血圧や糖尿病といった生活習慣病になるリスクが高まります。



日本人の健康寿命(介護の必要なく日常生活ができる期間)は男性が71・19歳、女性が74・21歳(平成25年)。平均寿命からみると、人生の終盤の約10年が介護状態になっていることがわかります。充実したシニアライフを過ごすためには、いかに健康寿命をのばすかがカギとなります。いつまでも健康な体であり続けるためにも、サルコペニアの予防・改善を心がけておきたいものです。

※平成27年版 高齢社会白書では、65歳以上の要介護者等が介護を必要とするようになった原因として、「脳血管疾患：17・2%」、「認知症：16・4%」に次いで「高齢による衰弱：13・9%」、「骨折・転倒：12・2%」が挙げられています。

今からでも遅くない！サルコペニア対策

サルコペニアの予防・改善のためには、しっかり栄養を取り、できるだけ体を動かして筋肉量を増やすことが欠かせません。

食事を 見直そう!

高齢になると粗食を好むようになったり食が細くなったりで、栄養が偏りがちになります。効率よく筋肉を増やすために、以下の栄養素をバランスよくとるようにしましょう。

筋肉を作る食品

必須アミノ酸

- 赤身の魚 (まぐろ、かつおなど)
- 肉類
- 卵
- 大豆製品(豆腐、納豆など)
- 牛乳・乳製品



筋肉づくりをサポートする食品

ビタミンB群

- 豚肉
- 魚類 (さば・あじ・さんま・いわしなどの青魚、うなぎ、まぐろなど)
- 貝類(あさり、しじみ、かきなど)
- 種実類 (ごま、ピスタチオ、アーモンドなど)
- 玄米



筋肉を増強する食品

ビタミンD

- 魚類 (さんま、いわし、かつおなどの青魚、うなぎ、しらす、鮭など)
- きのこと類 (干し椎茸、乾燥きくらげなど)



★ビタミンDは、日光に当たることで活性化されます。

継続して 運動を!

動くのが億劫になって外出しなくなると、余計に筋肉量の低下を招きます。運動は長く継続していくことが大切。まずは以下のような簡単な運動から始めてみましょう。

膝伸ばし

背筋を伸ばしてイスに浅く座る。3秒かけて片足の膝をまっすぐに伸ばし、3秒かけて戻す。左右交互に10回ずつ×1～3セット行います。



かかと上げ

イスの背などにつかまり、足を肩幅に開いて真っすぐ立つ。3秒かけて両足のかかとを上げ、3秒かけて戻す。10回×1～3セット行います。



さんさん高陽リハビリ



入所

体力、基本動作の獲得、活動参加の促進など、生活機能の向上を目的にリハビリテーションを行います。個々の状態に応じたリハビリの提供と家庭環境の調整や多職種からなるチームケアを行い、早期の在宅復帰に努めます。



リハビリ教室で利用者様と行った寄せ植え



通所・ショートステイ



通所やショートステイでリハビリを提供し、在宅生活を継続していただけるよう予防の観点からも総合的に支援いたします。



利用者様の作品

介護予防

地域の皆様に開かれた施設として、介護予防を目的に、施設主催の介護予防教室の開催や、委託事業である生活機能維持向上事業への取り組みを行っています

これから暑い季節です。運動時は水分補給をしましょう!



平成 28 年度 介護予防教室開催予定

● 5月・7月・10月・12月・3月
第3火曜日 14:00 開始予定

● 場所：さんさん高陽 4 階リハビリ室

※事前申し込み不要、参加費無料。

初めの方大歓迎、1 回のみ参加も可能です。是非お誘い合わせの上、ご参加ください。

お問い合わせ先 ☎ 845-1211 さんさん高陽リハビリ

揚げなすと夏野菜の和風冷やしサラダ



ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府絢子
●撮影● 今別府絢子

赤パプリカ



肉厚でジューシな赤パプリカのビタミンCは緑ピーマンの2倍以上、β-カロテンは20倍以上と豊富。生でも食べやすいが加熱してもビタミンCの損失は少なく、β-カロテンを効率よく摂取するには油で炒めるのもオススメ。また、カプサンチンという色素成分には強い抗酸化作用があり、造血作用のある葉酸も多く含まれています。



材料



2人分
●291kcal
●塩分0.7g

材料(2人分)

- えび 50g
- 真だこの足 100g
- なす 1個
- 冬瓜 100g
- 枝豆(さやから出したもの) 1/4カップ
- オクラ 2本
- 赤パプリカ 1個
- トマト 1個
- だし 2カップ
- 酒 大さじ4
- みりん 大さじ4
- 揚げ油 適量

作り方

- 1 えびは殻をむいて背わたを取り、たこは小さめに乱切りし、サッと流水で洗って水気を押さえておく。
- 2 なすはヘタを取って乱切りし、170度(中温)の油で素揚げし、熱湯をかけて油抜きをする。
- 3 冬瓜は薄皮をむき、5mmの厚さに食べやすく切る。枝豆はかるく茹でてさやから出す。オクラは塩少々(分量外)を振り、手でうぶ毛をこすって水で流して小口切りにし、赤パプリカとトマトは乱切りする。
- 4 鍋にAを入れて煮立て、1以外を入れて冬瓜が柔らかくなるまで煮る。残りを加えて弱火にしてさらに2~3分程煮たら火を止める。
- 5 そのまま粗熱が取れるまでおいたら冷蔵庫で冷やしてから器に盛り付ける。

なすは20~30秒ほど油通しすることで変色を抑えて色鮮やかになり、甘みも増します。(揚げるのではなく油通し)ただし、どうしても面倒な場合は省いてもOK。



えびとたこは加熱しすぎると固くなるのであとから加えて煮ます。