

—丸の内病院 広報—

まるのうち

No. **37**

2017年2月2日
発行

運動で早めに リセット!

Contents

- 中土院長あいさつ
- 食事のとり方アドバイス
- おすすめ健康レシピ



社会医療法人 抱生会

 丸の内病院



2017年 年頭あいさつ



丸の内病院 院長 中土 幸男

皆様、新年、明けましておめでとうございます。2017年、平成29年もよろしく願いいたします。当院は2007年に当地に新築移転してから、今年で丁度10年目に当たります。2年前の2015年には、病院開設70周年を経過しました。移転後しばらくは、病院として当地になじみが薄く、院長も交代したばかりで暗中模索の状態が続きました。この10年間は、職員と一緒に、地域において病院としての信頼を得るため、無我夢中でやってきたという感があります。

人口のボリュームが多い団塊の世代は2025年までに75歳以上の後期高齢者に達します。これにより介護・医療費など

社会保障費の急増が懸念される「2025年問題」が徐々に近づいてきました。そのような中、政府は社会保障制度改革において、子ども・子育て、医療・介護、公的年金制度の3つの分野において方向性を打ち出しています。医療・介護では「病院完結型」から「地域完結型」への転換、地域ごとに**地域包括ケアシステム***を構築すること、さらに健康増進、疾病の予防および早期発見等の促進などが提唱されています。われわれ医療法人は、医療・介護、および子ども・子育ての分野でどのように地域に貢献してゆくか、正にその真価が問われていると考えています。

2025年問題を見据えて

「2025年問題」を見据え、現在、医療・介護サービスの提供体制の改革が行われています。その柱は病床機能分化と連携、在宅医療の推進と、地域包括ケアシステムの構築であります。診療報酬改定と**地域医療構想****の両面から、急性期病床の削減と地域における病床機能の再編が進められようとしています。ここで問われて

いるのは、個々の病院が地域においてどのような役割を担うかという、自己の立ち位置を明確にし、それに向け邁進することだろうと思います。地域密着型診療を基本とし、そこに専門特化領域の診療を融合させながら地域の医療に貢献するという、これまで堅持してきた当院の姿勢に変わりはありません。

2017年当院のこれから

今年4月、小児科医の1名増員、歯科が当院としては初めて常勤化されます。また消化器外科、健診センター（小児科医）にそれぞれ医師が着任します。一方、当院は、診療機能の拡大に伴い、手術室と救急外来を中心とした整備拡張計画を立案し、できるだけ早く建設に着手したいと考えています。「2025年問題」が迫る中、増える介護需要に応えるため、今年3月に市内島内に当法人では2番目の介護施設である、地域密着型特定施設生活介護「まるのうちラクシア」が開所します。医療的処置ができ、看取りまで対応する質の高さと、思いやりにあふれ、安心して介

護が受けられる施設になるよう努めてゆきたいと思えます。子ども・子育て支援では、まずは足元である院内保育の「まるのうち保育所」の充実を図る準備を整え、将来、病児保育を併設できれば、一層、子育て支援が充実することが期待されます。

われわれ職員は初心を忘れず、今年も引き続き、患者さんの立場に立った姿勢で仕事に精励してゆきたいと思っていますので、ご協力とご支援をお願い申し上げます。今年が皆様にとって充実した幸せな年となりますよう祈念し、2017年の年頭のあいさつとさせていただきます。

*地域包括ケアシステム

厚生労働省は、2025年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進している。

**地域医療構想

2025年に向け、病床の機能分化・連携を進めるために、医療機能（高度急性期・急性期・回復期・慢性期の4機能）ごとに2025年の医療需要と病床の必要量を推計し、定めるもの。



間食とおやつで一工夫

年末年始でご馳走を食べ過ぎてしまった方、体重が増えてしまった方はいらっしゃいませんか？お正月気分を入れかえて良い1年のスタートを切るために、つつい食べてしまう間食やおよつの調節をしていきましょう。食事をする際気を付けて頂く「ポイント」をあげてみましたので、是非参考に取り入れみてはいかがでしょうか。

～つつい食べてしまう間食の調節ポイント～

1 食べない工夫！

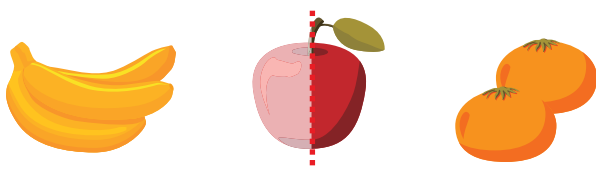
- 気分がいらした時は、甘いものに走らない。お茶やブラックコーヒー、甘い香りのフレーバーティーを飲んでみることをお勧めします。
- 食べたくなくなってしまったら直ぐに食べるのではなく、10分間我慢してみる。

2 間食は生果物や乳製品がおすすめ！

- 生果物や乳製品は必要な栄養素を取ることができます。生果物はビタミン、ミネラル、食物繊維を含んでいます。乳製品は特にカルシウムの供給源として重要です。生果物や乳製品の1日の目安量は以下の例をご参照ください！

【1日の目安量】

▼果物は1個程度



バナナ1本 または りんご半分 または みかん2個

▼牛乳は1合（180ml）



または
プレーンヨーグルト 180g

3 食べる量について

- 間食、おやつの際は大量のものではなく、食べきりサイズのものでおすすめ。（お買い物時の購入の際のポイント）
- 食べる分だけ出すこと。大量のまま出す場合や食べる量以上出すと必要以上に食べてしまいます。



4 食べる時間帯について

- 夕食後や寝る前は避けて、日中やエネルギーを消費する活動前・運動前に食べる!
- 夜更かしをすると小腹が減るので早く寝るのがポイント。



5 食べ方・選び方

- 食べる際は、早食いせずに少しずつゆっくり味わう!
- 何かを見ながら、しながら「ながら食べ」をしない! (例: テレビを見ながら食べること)
- 間食を習慣にせず、食べるときのルールを決めて食べる。(例: 週1回にする、食べる量は、1個までにする等)
- 選び方として、購入の際は買いためをしないで、食べる分だけを買う。



6 食品の表示内容について

- 表示内容に注意が必要です。

表示の例	意味	商品の例
「無」「ゼロ」 「ノン」「フリー」 など	エネルギーや糖類などの量が、決められた量未満で、ほとんど含んでいないと言える	「ノンカロリー」と書かれた飲料は100mlあたり5kcal未満のエネルギー量があります。
「低」「ひかえめ」 「少」「ライト」 「ダイエット」「オフ」 など	エネルギーや糖類などの量が、決められた量以下である	「カロリーオフ」と書かれた飲料は100mlあたり20kcal以下のエネルギー量があります。

500mlだと100kcal近くになるものも!

7 栄養成分表示を活用しましょう!

- 栄養成分表示でエネルギー量を確認して、低いものを選びましょう。

エネルギー量とともに、どのくらい当たりの栄養成分量が記載されているか確認しましょう。



栄養成分(140g当たり)
エネルギー 323kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 23.7g
炭水化物 71g
ナトリウム 662mg

運動で 早めにリセット!



お正月は「食べて・飲んで・寝る」という生活を送ってしまい、体重が増えてしまったなんて方は多いのではないのでしょうか。増えてしまったものは勝手には減りません……今回はお家の中でも行える運動をご紹介します!生活の中に少しずつ運動を取り入れ、消費していきましょう!

下半身の大きな筋肉(太もも、お尻)を鍛えて代謝UP!

※動作はゆっくりと、呼吸を止めずに、無理なくできる回数を行いましょう



1.スクワット

- ① 肩幅くらいに足をおきます。
 - ② 背すじを伸ばしたまま、椅子に腰かけるようにお尻を落としていきます。
- ※膝がつま先よりも前に出ないようにします。

2.ヒップリフト



- ① お腹に軽く力を入れ、お尻を持ち上げます。
 - ② お尻や太ももの裏側の筋肉に力を入れることを意識します。
 - ③ 少し疲れを感じるまで姿勢をキープです。
- ※まずは5秒キープから始めてみましょう。

3.ランジ



1.2で
物足りない方は



- ① 片脚を前に踏み出して、腰を落とします。
 - ② 背すじをしっかりと伸ばしましょう。
 - ③ 姿勢を維持したら立位に戻ります。左右交互に行いましょう!
- ※踏み出した足が遠いほど、負荷が高くなるので注意。

体力に自信のある方→1~3の筋トレを休憩を挟みながら連続で行っていきましょう!

(例) スクワット 15回→30秒休憩→ヒップリフト 30秒→30秒休憩→ランジ 10回……
のように種目を連続で行う事で効率的に活動量を上げることができます。

補足の運動

● 背中～おしり、お腹



- ①四つ這いになります。
 - ②片脚と対角線の片腕を持ち上げます。
 - ③指の先から足先まで真っすぐを意識しましょう。
- ※腰が反らないように意識しましょう。

● 肩甲骨周り



- ①タオルを両手で持ち、頭上へ。
 - ②両手の肘を曲げながら、頭の後ろへ降ろしていきます。
- ※肩甲骨を動かす意識で行いましょう。

「有酸素運動」も取り入れましょう！

効率的にカロリーを消費するには、やはり有酸素運動！自分の体力レベルに合わせて、ウォーキング、ジョギングなどを選択して行う事が大事です。有酸素運動時間が長いほど、消費するカロリーも多いですが、長い時間ががんばるのは辛い…という方には日常生活で「**ちょこちょこ動く**」ことをおすすめします。

(例)階段の昇り降り 10分 + 掃除機等での掃除 20分 + 買い物などの移動を歩きに変更 20分
→約 100 キロカロリー消費に値します！

忙しくて時間が取れない、寒いのが苦手と外に出たくないという方は、お家の中で階段昇降や家事をこなすなど生活の中で「**ちょこちょこ動く**」ことを意識しましょう！
塵も積もれば山となります。ちょこちょこ続けてみてはいかがでしょうか。

健康運動指導士の紹介

健康運動指導士 **東 良道**
丸の内病院リハビリテーション部所属



【健康運動指導士の役割】

その方の心身の状態に応じ、医師及び理学療法士その他の職種とも連携し、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成や指導を行います。

【担当】

外来スポーツリハビリ、介護予防教室、姿勢評価(健診項目)等そのほか幅広い領域に関わっています。

【本人より一言】

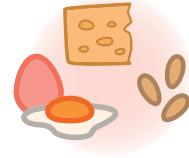
運動を通して皆さんのお役に立てればと思っております。
よろしくお願いいたします。

ロコモティブシンドローム*の予防にはバランスの良い食事に加え、骨や筋肉の素になる栄養素(たんぱく質、カルシウム、ビタミンDなど)も積極的に摂りましょう。

たんぱく質



筋肉、内臓、皮膚などをつくる栄養素。
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。



カルシウム



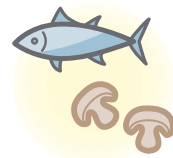
骨や歯をつくる栄養素。乳製品、小魚、
緑黄色野菜、大豆製品などに多く含まれます。



ビタミンD



カルシウムの吸収や定着を助けてくれる栄養素。
筋肉を強くする役割も明らかになってきています。
魚(鮭、さんま、ぶりなど)、卵、きのこ(しめじ、
天日干しいたけ)などに多く含まれます。



• おすすめ健康レシピ •

豆乳茶碗蒸し

〈材料〉(2人分)

卵1個
無調整豆乳100ml
だし汁50ml
塩少々
醤油少々
お好みの具(鶏肉、かまぼこ、きのこ、三つ葉など)

〈作り方〉

- ① だし汁に塩と醤油を混ぜ合わせておく。
- ② ①のだし汁に、割りほぐした卵と豆乳を混ぜ合わせる。
- ③ 器にお好みの具を入れ、②を流し入れる。
- ④ 蒸し器で蒸す(電子レンジで加熱も可)。



*運動器が衰え、立つ、歩くといった移動動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、その危険が高い状態を「ロコモティブシンドローム」、略して「ロコモ」と呼んでいます

社会医療法人 抱生会

 丸の内病院

広報 まるのうち No.37

発行日/平成29年2月2日 発行者/社会医療法人抱生会丸の内病院 発行責任者/中土幸男
住所/〒390-8601 松本市渚1丁目7番45号 TEL.0263-28-3003(代) FAX.0263-28-3000(代)
URL <http://www.marunouchi.or.jp> E-mail kanri@marunouchi.or.jp