

湖 畔

vol.38 平成27年 7月

医療法人 十全会

発行：医療法人十全会広報委員会

所在地：高知県土佐郡土佐町田井 1372

電話：0887-82-0456 (代表) FAX：0887-82-0459

ホームページ <http://juzen-kai.or.jp/>



名人来訪で蕎麦打ちの実演

6月9日介護老人保健施設
レイクビューさめうらに、越
前そばで有名な福井県から紺
の作業衣を着た男性が、昔か
らなじみのあるそばを打ちに
訪問してくれました。

塗りの捏ね鉢にそば粉を入
れ、水を差し手先で器用にか
き混ぜ突きくずし、また水を
入れ転がすよう混ぜていく
と、だんだん小芋状になつて
きます。「水まわし」と言う
そうですが、見ていた利用者
さんからは「あーやつてする
がやけど、なかなか上手い
事出来ん」の声が聞かれまし
た。「気温・湿度等が関係す
るので、なかなか難しいです
と、そば打ち名人。

し棒で直径50cm厚さ7mm位
まで滑らかに伸ばしていき
ます。利用者様は、じつと食
い入るように、手さばきを
見て「きれいに伸びるもん
じゃ」と感激していました。

角だし、幅だし、仕上げのし
たたみの工程を経て、独特の
包丁でいよいよ切りの作業。
名人が切ると切り口は四角
になります。素人ではい
びつになり、そばの味が損な
われ、喉ごしも違うとのこ
とでした。大きな鍋で、たっ
ぷりの湯を沸かし、そばを
ゆで上げ、熱とぬめりを取
り仕上げていきます。

今回は温かいおそばで利
用者さんに楽しんでいただ
きました。そばはどちら
かと言えば冷たいざるで食
べられる方が多いそうで次
の機会があれば、ぜひ冷た
いもりそばを作っていました。
ごちそうさま!!



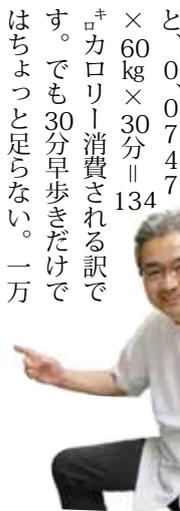
第5回 糖尿病教室 〈後編〉
「運動療法…歩けますか？歩けませんか？それともロコモですか？」
 講師 **日本糖尿病学会専門医 上田圭介先生**

4月22日に開催した第5回糖尿病教室の講演要旨の後編を掲載します。

歩数を増やすには

運動療法と普段の生活と関わりがあります。生活活動という、肥満の方は座っている傾向に、痩せている方はちよこまかとよく動く傾向があります。歩数を増やすにはスーパーマーケットのポイントではないですが一遍にどーんと稼ぐのは無理です。こまめに稼ぐということで職場では遠回りに歩いて階段を利用することで、筋トレにもなります。スーパーの駐車場は出入り口から遠くに車を停めると、帰りは重い荷物を持つての筋トレになります。また、家の周りをこまめに歩き、大丸やイオン、帯屋町に行ったときには、買い物予定が無くてもいろいろな店を見て歩き廻ること。

運動療法の実際、消費エネルギーとして160〜240^キカロリーを消費すれば良い、ということになりますが大体どれくらいの歩行をすれば良いのか。消費エネルギー量は1分間のエネルギー消費量(キカロリー)×自分の体重(kg)×持続時間(分)で算出されます。1分間のエネルギー消費量は、早歩き0、0747^キカロリー・散歩0、0464・体操0、0552・自転車平地0、0800で、消費量が一番少ないのが散歩、一番多いのが自転車です。散歩をだらだらするよりは時々早く歩く、ということになります。消費量は増える、ということになります。例えば、早歩きを体重60kgの人が30分します



と、0、0747×60kg×30分=134^キカロリー消費される訳です。でも30分早歩きだけではちよつと足りない。一万歩歩くと歩幅が60cmとすると6km歩きます。歩くのに70分かかるとすると、0、0464×60kg×70分=194、88^キカロリーですから、一万歩歩けば何とか消費エネルギーをクリアできます。

歩く人、歩かない人の、合併症を起こす率、そして死亡する率を調べてみますと、8年後に脳卒中を起こす確率は、ぜんぜん運動しない人に比べて1時間位歩く人の方が少ない。歩けば中風になる率は低いということです。死亡率も同様ですから1時間位は歩いた方がよろしいでしょう。

レジスタンス運動

筋トレの話をしませう。筋トレで一番いいのは、有酸素運動とレジスタンス運動の両方を兼ねているというのが、プールでやるのがいいですが、プールが無ければ別のやり方をやりましょう。レジスタンス運動としては、仰向けで行う場合①膝を真っ直ぐに伸ばして仰向けに寝る、②膝の後ろ側を床に押し付



けるように力を入れる(膝の下に巻いたタオルを置いておくといい)、③同時に太ももの筋肉に力を入れ、膝の皿が動くようにする、④力を入れたままゆっくり5つ数え力を抜く、②④を10セット繰り返す。

いすを使って行う場合

- ①いすに腰掛け、ひざを真っ直ぐに伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたまま5つ数える。
- ③ひざを曲げておろす。
- ④③を片方ずつ10回、無理なら5回でもいいです。これだと転倒する危険はありません。危ないですから、必ず背もたれのある所でやってください。椅子に座って行う運動は椅子に座った状態で体操をすることで、膝にかかる負担をへらせます。とくに肥満の程度が高い方などにお勧めしたい方法です。



上半身だけを使う運動は水を入れたペットボトルを両手に持って腕を上下させることで、足腰に負担をかけることなく筋肉を鍛えることが出来る。膝が痛い人は上半身だけを使う運動をします。ペットボトルではちよつと軽いので、1kgくらいの鉄アレーでやってみたらいいと思います。



ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームはロコモとも言われ運動器症候群のことですが、脚、腰の調子が悪くなり要介護になる確率が高くなります。「動けなくなれば寝たきりですよ」ということですね。その原因は大きく3つ

後期高齢者医療の被保険者証が変わります!!

平成27年8月1日から、後期高齢者医療の被保険者証の色が黄色から緑に変わりますので、お手元の保険証をご確認をお願いします。また、限度額適用・標準負担額認定証も更新されます。詳しいことは、お住まいの市町村または高知県高齢者医療広域連合(☎088-821-4526)までお問い合わせください。

15分でできるお夜食にぴったりのスナック **地産地消 レシピ**

コーンと桜えび焼き

1. ボウルにコーン、小口切りの万能ねぎ、桜えびを入れ、卵を割り入れる。小麦粉、塩を加え、箸で大きく全体をよく混ぜる。
2. フライパンに薄く油をひいて、2のたねをスプーンで丸く平たく入れ、弱めの中火で焼く。底の面がカリッとしてきたらへらで返して裏面も色よく焼き、器に盛る。
3. ケチャップとウスターソースを混ぜて器に入れる。青のり、プチトマトを添える。

＜材料＞ 2人分
 ゆでたコーン…2本
 万能ねぎ…6本
 桜えび…大4
 卵…1個
 薄力粉…大3
 塩…1つまみ
 ケチャップ…大3
 ウスターソース…大1

あります。まず、脊柱管狭窄症といって背骨が狭くなって神経を圧迫して足が痛みシビレが起きます。変形性膝関節症は膝の軟骨がすり減って痛い、という症状が出ます。あとは骨粗鬆症で骨がすかすかになります。

要介護、要支援となった原因は脳卒中、脳梗塞、脳出血が多いですね。あとは認知症、加齢によります。でもよく見ると関節疾患とか骨折転倒、脊髄疾患、ロコモで併せますと22%で、いわゆる寝たきりになるものが多いのはロコモです。そしてロコモになると転倒します。骨が折れ、寝たきり、ということになるのです。

ロコモチェックポイント

*7つのロコモチェックを紹介します。

<input type="checkbox"/>	片脚立ちで靴下が履けない。
<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたり滑ったりする。
<input type="checkbox"/>	階段を上がるのに手摺りが必要である。
<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない。
<input type="checkbox"/>	15分位続けて歩けない。
<input type="checkbox"/>	2kg(1ℓの牛乳パック2個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である。
<input type="checkbox"/>	掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど家のやや重い仕事が困難である。

これらをチェックするのは危ないので倒れてもいい所でやってください。

ロコモチェックをして1つでも該当すれば、専門医による診察を受けていただき、ロコモの診断をされた場合は、ロコトレ、ホームエクスサイズ指導、定期的に医療機関でのチェッ

クを受けていただく、あるいは運動器不安定症として医療施設でのリハビリが必要になります。整形外科医にかかるのが面倒臭いという方が多くおられますが、何で糖尿病の専門医が整形の話をするかというと糖尿病があり、ロコモとなります。

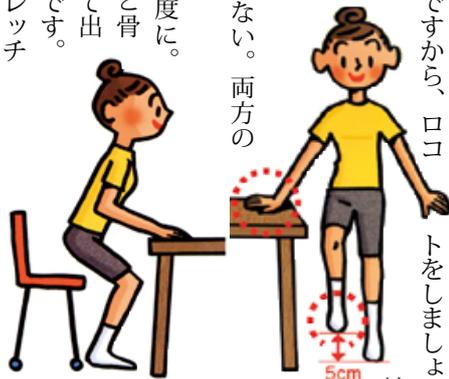
そうすると動きが悪くなったり、寝たきりになりコントロールが悪くなると合併症が進んだり悪くなったりする訳ですから、ロコモの対策が必要になる訳です。ロコモーションコントロールニング(ロコトレ)には次のようなものがあります。

①開眼片脚立ち。眼はつぶらない。両方の手をつけて約1分間。

②スクワット。痛くない程度に。高齢者の方は万一転倒すると骨が折れますので、両手がついて出来るような運動のほうが安全です。その他のロコトレは *ストレッチ

一石二鳥の運動療法

運動療法は一石二鳥です。歩ける方は歩きましょう、ただし時々早足で。膝が痛くて無理な方は筋トレをしましょう。ロコモの可能性のある方は、片足立ち、スクワットをしましょう。そうすることによって



糖尿病のコントロールが良くなり、寝たきりの予防にもなります。寝てちゃだめです。動けるうちはなるべく動いて糖尿病のコントロールを良くして寝たきりを防ぐ、ということですよ。次回の糖尿病教室は7月29日開催の予定です。ふるってご参加ください。

リハビリテーションワンポイント講座

認知症の予防体操①

ある追跡調査によると、ハ

イキング、散歩、自転車、水泳などの参加頻度を調査したところ、週3回以上運動に参加した高齢者は、頻度の少ない高齢者に比べ、認知症と診断された割合が34%少ないことが



わかりました。

さらに、腕の機能低下よりも足の機能低下の認知症発症リスクは2.3倍高い結果でした。

認知症の予防には足腰の強化が条件の一つのようです。

リハビリについて聞いてみたいことはありませんか? 理学療法士がご質問にお答えします。

思い出のアルバム



大久保 幸子様 老健入所利用
大正14年1月12日生 90歳

幸子さんは、本山町松村(現一区)で2男2女の長女として生まれましました。19歳で農林業の夫に嫁ぎ、男の子2人に恵まれました。

以来、吉野川のほとりの木能津で暮らし、四季折々の花々や川の景色に慣れ親しんできました。



本山東大橋から見た木能津の遠景

中でも春から初夏にかけて、川岸を彩る岸つじや藤の花のやさしい色合いは、いつまでも忘れられない大切な原風景です。若い頃、句会に参加していたこともあって、最近少しずつ俳句を始めました。



合歓の花



家の付近



ホテルブクロ

早 明 浦 文 芸 歌 壇 ・ 俳 壇



風に舞心 揚羽の蝶や 雨上がる	大輪の 梔子匂ふ 垣根かな 西峯 美恵子様	山鳩の 声ののどかな 我が家かな	虫送り 人の行き交ふ 田園道 大久保 幸子様	梅雨寒や ほんのり紅し たなこころ 掌	青笹の 葉裏にゆるる ひとしづく 石川 純子様
-----------------------	--------------------------------	------------------------	---------------------------------	------------------------------	----------------------------------



井フエア開催

6月に入ってレイクビューさめうらで井フエアを行いました。エームサービスより2名の男前が美味しそうな匂いと共に現れ、各々注文してあった井を作ってくれました。最初「私は注文したろうか？」と不思議そうにされていた方も、井が目の前に来ると、わき目も振らず、箸を一度も置くことなく、あつと言う間に完食されました。

れ、まだ食べている利用者様を横目でちらちらと見ていらっしゃる方もいらっしゃいました。「また、食べたいねー。」と五感に働きかけてくれた井でした。

6月18日南国市佐野獣医療病院から小型犬、大型犬と猫がやってきました。小型犬、猫には「まあかわいい。早う来てみいや。」と膝に抱いたり、頬ずりをする姿を見られ、あちこちからかわいいと言っ葉も聞かれました。動く姿はとも愛らしくぬいぐるみのようでした。

動物に触れると自然に笑顔がこぼれます

アニマルセラピーで癒しの時間

しかし、大型犬になると、「まあ、大きいねえ」と一瞬手が止まりましたが、慣れてくると頭をなでたり、「早う、ワシンコちゃんきてみいや。」と声をかけていました。

さめうらギャラリー 霊人生風様日本画作品展

本山町寺家にある金剛寺ご住職、越智寛など、精力的に活動されています。今回は、順様による日本画を展示致します。越智様鳥の画を中心に新しい作品をお借りしておりますので、ぜひこの機会にギャラリーにお立ち寄りください。7月末まで開催