

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.20 冬号

take free

ご自由にお持ち帰りください



在宅生活においての健康維持



心身のバランスを取り戻そう

心身のバランスが崩れる理由

コロナ禍で生活に大きな制限がかり、今まで自分を支えていたストレス対処ができなくなってしまうと、身体・精神に悪影響を及ぼし、心身のバランスを崩すことがあると考えられます。コロナ禍前に比べて、悲しい気分が続き、何でも悪い方に考えがちになっっている、タバコやお酒の量が増えたなどのことがあれば、それはコロナ禍の自粛生活が影響しているのかもしれない。ショッピングやコンサート、外食や旅行など、外出することでストレスを解消していた方や、カフェで友人との会話を楽しむ、友人と一緒にスポーツや娯楽を楽しむなど、対人交流の機会によって気分転換や気持ちの整理をしていた方は、特にコロナ禍の制限が辛く感じられることでしょう。

ストレス対処法を考える

「失くして初めて初めてその大事さがわかる」という言葉がありますが、コロナ禍前の自分と今の自分を振り返り、何が自分の毎日を支えてくれたのか、何がストレス対処になっていたのかを改めて考え、理解することが大切です。そして自分がその支えを失ってストレス状態にあると気づいたら、崩れた心身のバランスを取り戻すため、ストレス対処ができない状態に耐えるだけでなく、できない対処に代わる別の対処を獲得していくことを考えてみましょう。

新たな対処法を見つける

大切だったものの代わりになどないと思えるかもしれませんが、ささやかなことでも気分は変わるものです。例えば、ストレッチをする、空を見上げる、近所を散歩する、塗り絵をしてみる、写真を撮ってみる、友人と電話など、新しいことを試してみませんか。

で話す、お笑い番組をみてたくさん笑うなど、自分を支えてくれそうな新しい何かを、この機会に探してみましよう。遠出が好きな方は、近所を散歩し、いつもとは違う通ったことのない道や、新しい道を探してみるのもよいのでは



家族や友人との外食



家族や友人との旅行

新たなストレス対処法



心を落ち着かせる塗り絵



人混みを避けた散歩

フレイルを防ぐ健康管理

口の健康管理と感染予防

口（口腔機能）は食べたり話したり、表情をつくったり多くの役割を担っています。口の機能が衰えると、滑舌や食の機能の低下、心身の老化が加速してしまいます。嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをオーラルフレイルといい、近年注目されています。オーラルフレイルが^{*}フレイルにつながり、やがて^{*}サルコペニアや、引いてはさまざまな病気に関係していることが分かっています。

サンスター調べのインターネット調査（2020年4月）では、コロナ禍で全国20〜69歳の男女1000人に対して調査を行った結果、全体の会話量が減った66%、直接会って話す量が減った79%とのデータが出ています。

自粛による外出の減少は口腔機能低下に影響を与えると考えられます。また感染予防のためのマスク生活が長くなり、口呼吸や唾液分泌低下、

口腔環境の悪化も問題となっています。かかりつけの歯科を定期的に受診して、感染予防のために口の健康管理を行うことをお勧めします。

口の中を綺麗にして、よく嚙んで、よく話し、よく笑う。楽しい食生活による栄養管理と運動の習慣で免疫力を上げ、感染に負けない身体作りを行いましょう。



コロナ禍での健康管理

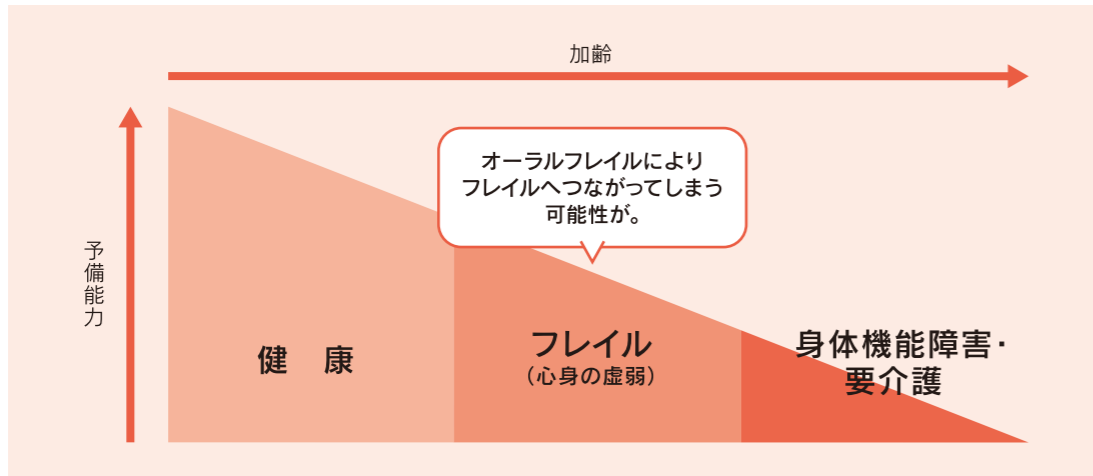
おうち時間が増えたことで食べ過ぎや運動不足はありませんか？

これらによる内臓脂肪の蓄積は、高血圧、糖代謝・脂質代謝異常といった生活習慣病の原因となります。放置するとやがて動脈硬化が進み、脳血管疾患や心疾患を引き起こします。持病がある方は感染症が重症化しやすいといわれています。

また、生活環境の変化などの不安からストレスを感じる方も多くなっています。ストレスのセルフケア方法は、良好な睡眠やリラクゼーション方法を見つけることなどの他に、一人で悩まず相談することです。家族や友人など身近な人への相談や、職場の相談窓口を利用して悩みを打ち明けてみましょう。厚生労働省のメンタルサイト「こころの耳」など公共の相談窓口もお勧めします。

^{*}フレイル 加齢に伴い心身の活力や能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。

^{*}サルコペニア 筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。特に高齢者の身体機能障害や転倒のリスク因子になり得る。

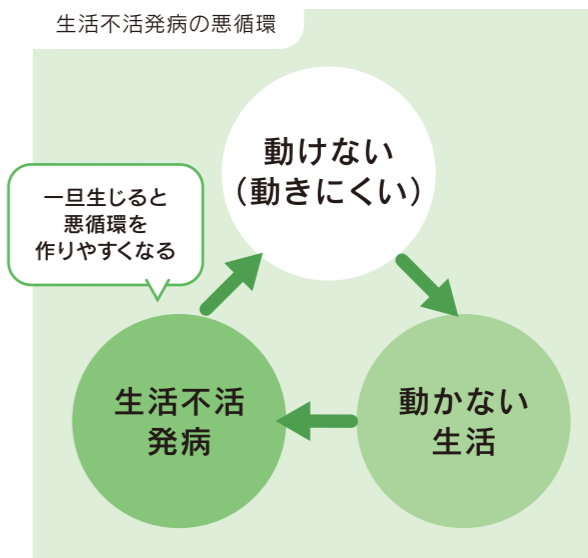


要支援者の生活を活発に 大分豊寿苑の介護予防訪問リハビリテーション

要支援の認定を受けた方を対象とした、介護予防訪問リハビリテーションのニーズが全国的に年々増加してきています。厚生労働省のデータ(2021年4月)によると、2007年と比較して約6.3倍の方が利用しています。新型コロナウイルスの感染拡大により外出機会が減ったことが影響しているようです。当苑では要支援者の生活がより良くなるように、訪問リハビリテーションを通じた介護予防サービスを提供しています。

訪問リハビリテーションとは、その人が自分らしく暮らすために、それぞれの地域に向いて、リハビリテーションの立場から行われる支援のことで、実際に生活している場面で関わるというのが一番の特徴です。要支援者は、食事や着替えなどの身の回りのことはご自身で行えますが、外出や家事などが難しい状態にあります。以前行っていたことがさまざまな理由ででき

なくなると、そこからできないことが増えていくことが多くあります。これを生活不活発病と言います。生活において動けない(動きにくい)ことから『動かない生活』となり、動かないことで生活不活発病へとつながります。生活不活発病になると更に動けない(動きにくい)ことにつながり、悪循環をつくってしまいます。この生活不活発病への対応として、介護予防訪問リハビリテーションが効果的と考えています。



介護予防訪問リハビリテーションとは、ご自宅に伺い、心身の状態や活動する環境を見て、身体機能の維持回復を補助するサービスのことです。日常的に行える運動方法を提案し、ご自身で取り組んでもらえるようにサポートもしていきます。ある時、「一品でもいいから自分の料理を家族に食べさせたい」と言う訪問リハビリテーションを開始した要支援者がいました。生活を不活発にしている要因を探り、活発にするために一緒に調理の手順を踏んで練習していきました。無事にご自身で料理を作れるようになり、活動する機会は増えていきました。現在は地域のボランティア活動に参加するなど、以前より活発な生活を送っています。

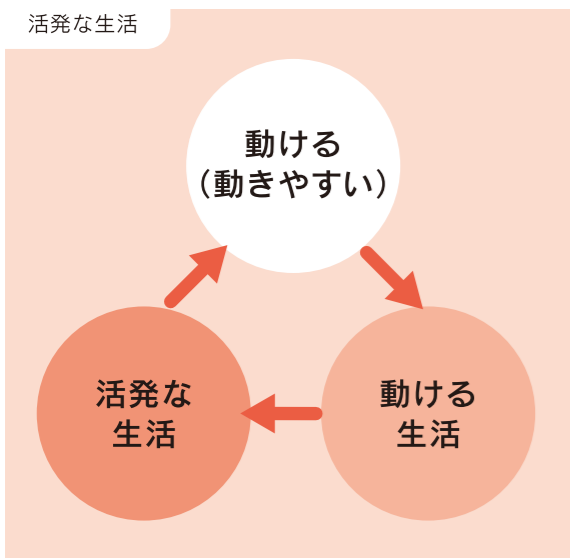
このように、生活が活発になると動けない(動きにくい)部分と

改善され、動ける(動きやすい)ようになり、『動かない生活』が『動ける生活』に変わること、活発な生活へつながり、生活不活発病が改善され、さらには「またできるようになってうれしい」「家族から前のように元気になったね」と言われた「などのうれしい声が聞かれています。

まだまだ、コロナ禍で地域の行事や通いの場が中止になっており、外出や活動する機会は増えていません。生活範囲が狭くなった時は生活不活発病に注意が必要です。これからも地域の方々のニーズに応えられるよう、取り組みを継続していきます。



訪問リハビリテーション時の調理の様子



「地域の栄養を見守る」 自分らしさを大切にしたい食支援

在宅支援クリニックすばるは、地域の皆様に栄養ケアを提供する地域密着型の拠点として診療所内に2020年4月「すばる認定栄養ケア・ステーション(以下CS)」を設立しました。認定栄養CSは、日本栄養士会が栄養ケアのネットワーク体制を整備するために、2018年度からスタートした認定制度です。活動内容には、訪問栄養指導、外来栄養指導、講師の派遣、料理・健康教室の開催などがあります。

食事の時間を楽しく過ごすことは自分らしく暮らし続けるために必要なことです。食事はフレイル予防の柱のひとつです。台所に立つことが体力的にきつくなる。コロナ禍で感染予防のために外出を控え、買い物に行く回数が減る。単調な食事で済ませてしまい、栄養価が不足するケースや活動の機会が減ることなどで食欲が減るなど、毎日の食事がおろそかになりがちです。栄養が不十分な状態が続くと筋力が低下し、転倒などのリスクが高まります。

入院中に食事の内容をどれだけ整

えても、自宅での継続は難しく数か月後には再入院してしまうことや、食事に関する課題で在宅療養をあきらめなければならぬケースもあります。患者さんが在宅で療養しながら自分らしく暮らすためのサポートができるように、無理なく取り入れられる献立の提案をするなど、食生活の専門家として管理栄養士が関わっていきます。

敬和会ヘルスケア・スマートリンクの特性を生かして多職種との強固な連携を軸に、元気な時から最期の時間まで、自分らしさを大切にしたい食支援に努め、食生活から健康をサポートしてまいります。



利用者の健康増進に取り組む

けいわ訪問看護ステーションに所属する看護小規模多機能型居宅介護「そら」では、コロナ禍で自宅に閉じこもりがちになっている利用者さんに対して、通いサービス利用時にしっかりと身体を動かしていただくために、運動プログラムを導入しました。リハビリと介護のスタッフがテレビで放送されている体操や、大分県ホームページに掲載されている「めじろん体操」に合わせて利用者さんを補助しながらストレッチを行っています。運動の内容は、利用者さんの体調

や心身状態によって選択しています。利用者さんは映像の動きに一生懸命ついていこうとするため、動きが早くないことが大半です。利用者さんそれぞれの動きを見て、リハビリスタッフが効率的なストレッチができるようにアドバイスをしています。

最近、利用者さんのケアで感じることは、排便が困難で、座薬や浣腸を使用している方が増えているということです。運動不足が原因の一つと考えられますが、ケアプランに排便処置のケアが組み込まれている利用者さんに対しては、積極的に運動を取り入れるようにしています。ただ、運動と排便の因果関係は明らかでないため、今後はデータをとり、運動を促すタイミングを明らかにできるようにしていきたいと考えています。

テレビ放送の体操やめじろん体操は自宅でも手軽に行える運動メニューです。首や肩が凝る、気分を変えたい、というときには気軽にこれらの運動を取り入れ、ストレス解消やリフレッシュに役立ててください。



在宅生活においての健康維持

最近、新型コロナウイルス感染症の陽性患者が全国的に低い数値となっておりますが、今冬には第六波がやってくるといわれており、まだまだ安心はできません。そのため外出自粛等による生活様式の変化により、ストレスを抱える人が増加しているとよく聞きます。

ここでは佐伯保養院が提案する在宅生活においての健康維持について、三つ紹介します。

一つ目は運動です。コロナ禍では、思うような運動ができないかもしれませんが、ストレス対策においては激しい運動は必要なく散歩や軽いストレッチで十分効果があります。

二つ目は睡眠です。忙しい毎日で十分な睡眠時間が取れずに生活をしている方もいますが、ストレスや疲れを感じるようであれば、いつもより早めの就寝を心がけるようにしましょう。

三つ目は日光浴です。日光浴は身体だけではなく心も健康にしてくれる効果があります。天気の良い日にはウォーキングなどで日光浴をする機会を作ってみましょう。春夏は15分、秋冬は30分

の日光浴をおすすめしていますが、地域や季節によって紫外線の量が変わるので、体の負担にならないように注意しましょう。また、水分補給をしながら熱中症予防もしっかりと行うようにしてください。

以上紹介しましたが、「ストレス解消法」のつもりでやっていたとしても、度が過ぎると体調不良を招き、その反省がまたストレスになることもあります。

もし、ひとりでストレスを上手に解消できず気分や体調に異変を感じたら、無理をせず専門家に相談してください。自分に合った解消法を見つけて、ストレスと上手に付き合い合いコロナ禍を乗り越えましょう。



緊急事態宣言の中での健康維持

東京都では、2021年9月30日で緊急事態宣言が終了しましたが、1月から9月まで緊急事態宣言が出ていた日は273日間にも上ります。この間、不要不急の外出・移動の自粛が要請されました。解除後となった現在は、人出も戻りつつあり、新橋駅周辺では、多くの人が動く姿が見られ、飲食店にも人が入っています。

緊急事態宣言による外出の自粛により、人々の身体活動の機会が減少した結果、筋肉量の低下や脂肪の沈着、高血圧や糖尿病などの基礎疾患の悪化、認知機能の低下などの「健康二次被害」も認められています。特に高齢者では、数週間程度の活動量の低下により、かなりの筋肉量が低下するとの研究結果も示されています。筋肉量の低下は身体活動の低下につながり、フレイルや^{*}ロコモティブシンドロームの危険性が高まります。スポーツ庁では「ウィズコロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために、スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン」を出して健康維持を呼びかけています。

感染リスクの低いウォーキング、ジョギングやテニスなどのスポーツ、また、混雑した場所や時間を避けて散歩や買い物を行い、身体活動の低下を防ぎましょう。

ウィズコロナ時代に外出を控えている方で、ご家族と離れている場合は、積極的に電子メールやデジタル写真、テレビ電話などで身体の状態を確認し、つながりを持つことが勧められています。心の健康を保つためにも、遠方に住む家族とこまめにコミュニケーションをとることがストレス解消につながります。

^{*}ロコモティブシンドローム
(ロコモ、運動器症候群)
加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになるなど、そのリスクの高い状態を表す。





エネルギー205kcal／塩分0.7g

敬和会管理栄養士の とっておき レシピ

具たくさんにすることで
汁の量を減らせるため
減塩につながります。
舌触りのよい、まろやかな豚汁は
単品で主菜にもなります。



管理栄養士
石渡由夏さん

【作り方】

- 1 豚バラ肉を一口大に切る。大根、にんじんは皮をむいてちょう切りに、ごぼうは斜め切りにする。しいたけは石づきを落として薄切りにする。生姜は皮をむいて千切りにし、トッピング用に少量取り分けておく。
- 2 鍋にごま油をひいて熱し、生姜と豚バラ肉を炒める。肉の色が変わったら、大根、にんじん、ごぼう、しいたけを加えて炒め合わせる。全体に油が回ったら、だし汁を加えて5～7分ほど煮る。アクを取り除き弱火にして豆乳を加える。
- 3 ひと煮立ちしたら火を止めて、味噌を溶かし入れて器に盛り付ける。お好みで生姜や青ねぎを散らし、七味唐辛子を振る。

【大豆】

「畑の肉」と呼ばれるように肉と同じくらいの良質なたんぱく質やビタミンB群、脂質を多く含んでいます。大豆に含まれる大豆サポニンには抗酸化作用があり、コレステロールや中性脂肪の低減に役立ちます。大豆レシチンはコレステロール低減や認知症予防に効果があると言われます。大豆イソフラボンは骨粗しょう症の予防や更年期症状の緩和に効果があると注目されています。大豆製品：納豆・味噌・醤油・きなこ・豆乳・おから・豆腐 など。



【材料 3人分】

無調整豆乳	100ml
豚バラ肉	100g
大根	5cm
にんじん	1/4本
ごぼう	1/2本
しいたけ	2枚
生姜	1/2片
ごま油	小さじ1
だし汁	300ml
味噌	大さじ1と1/2
青ねぎ	適宜
七味唐辛子	適宜

フォーカス VOL.16

あなたのことをもっと知りたい。敬和会で働く輝く人にインタビュー！

精神科病院の公認心理師として

2021年4月から佐伯保養院で臨床心理士として働いています。主な仕事は患者さんへのカウンセリング(相談支援)と心理検査(知能検査、性格検査等)ですが、最近はず看護学校で心理学の講義も行っていきます。

勤務時間の大半を占めているのはカウンセリングです。「受容・共感・傾聴」という態度を基本として、患者さんと話し合いながら一緒にこのころの問題を解決するカウンセリングを行っています。受容や傾聴をメインとする場合や、*認知行動療法を用いることもあります。カウンセリングを重ねると、最初の面談のときと比べて、表情が和らぎ、笑顔が増える患者さんがいます。そんな



佐伯保養院 患者相談室
公認心理師・臨床心理士

山平 友里菜さん

患者さんを見るととてもやりがいを感じます。もちろん順調に進んでいく方ばかりではないので、さらに知識と経験を積み重ねて、柔軟に対応できる公認心理師になることが目標です。

また、新しく挑戦したいことがあります。私は2020年度まで、児童養護施設と児童福祉で培った経験(特に発達障害の方への対応)を精神科医療で活かしたいと考えています。タイミングよく、2021年11月30日に佐伯市にも児童家庭支援センターが立ち上りました。これから、市役所や学校だけではなく、児童家庭支援センターなどの他機関との連携を強化して、発達障害の患者さんに向き合ってい

きたいと思っています。

*認知行動療法
自分を苦しめる考え方の歪みを適切に修正していく方法

この街・この人

試行錯誤を重ね看板メニューとなった母の味・焼き鯖寿司を地元の方にも食べていただきたいと語る毛利さんにお話を伺いました。

オーナー 毛利亜衣さん

大分市鶴崎在住。2019年まで事務の仕事に携わっていたが、母の手作り焼き鯖寿司を広めたくて2021年4月に春美堂をオープン。仕込みから寿司作りまですべてを担っている。



—どんなメニューがありますか—
焼き鯖寿司と炙り鯖と戸次こぼうのちらし寿司がメインです。そのほかにはその時々で気分で作ったり、季節のイベントに合ったお弁当やお惣菜を並べたりしています。お弁当を購入される方が多いので日替わりで毎日違った食材をいろいろ楽しめるように工夫しています。

—お店をオープンするきっかけは?—
人の集まりがあるたびに母が作って喜ばれていた焼き鯖寿司を、より多くの人に食べてもらいたいという思いから、商品化して販売することにしました。商品化したものを一年ほど川の駅で販売していましたが、ちょうどよい店舗が見つかりお店をオープンすることを決めました。

—苦勞されたことは—
母がつくっていた形から少しずつ変えていき、食べやすい大きさにしたり、味のバランスを変えたり、また、昆布を上に乗せてみたり中に入れてみたり工夫を重ねました。食べるときに骨が邪魔になると感じ、手作業で骨を全部抜いたりにして、何度も調整を重ねてようやく今の形に落ち着きました。

—アピールポイントは—
焼き鯖寿司は物産展でも見かけることがあると思いますが、中に昆布が入っているのは珍しく特徴的だと思います。ちよっとした手土産にも喜んでいただけると嬉しいです。
焼き鯖寿司は店頭に並んでいなくても、材料があればお作りすることも可能です。ご予約いただければ取り置きすることもできます。お気軽にお越しください。



春美堂
大分県大分市鶴崎353-1
TEL:097-535-9595
営業時間:11:00~18:00
定休日:水曜(臨時休業あり)



ひらかわ産婦人科医院
院長 平川東望子先生

ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面!

赤いリヤカーで 愛犬とお散歩

2020年11月から「ひらかわ産婦人科医院」で院長をしています。山口大学医学部卒業後、大分岡病院で初期研修を行いました。産婦人科医になることは大学時代から決めており、地域に根付いたクリニックの開設を目指しておりました。これからも皆様のお役に立てるよう努力しますので、どうぞよろしくお願いたします。さて、開業をしてからというもの、自宅を離れることが難しくなりました。旅行やスポーツ観戦と

いった趣味はしばらくお預けですが、我が家には老犬のダックスフントがおり、この犬との生活を楽しんでいきます。腰が悪くなった彼のために赤いリヤカーを購入しました。リヤカーの縁に顎を乗せて外を眺めるのが彼の幸せです。で、犬と会話をしながら近所をまわっています。大分地区でダックスの乗ったリヤカーを見かけたら是非お声かけください。



ひらかわ産婦人科医院
〒870-0254 大分県大分市横塚2丁目4-5
TEL.097-592-1000(平日9:00~18:00)

診療科目
妊娠・分娩・月経異常・腫瘍・不妊・更年期障害・排尿障害・母乳外来・ヨガ・産後ケアなど

診療時間
月・水・木・金 午前 9:00~12:00
午後 14:30~18:00
火・土 午前 9:00~12:00
休診日 日祝日、火・土午後、盆・年末年始

社会医療法人敬和会



大分岡病院

大分岡病院

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11
TEL.097-522-3131 FAX.097-503-6606
TEL.097-503-5033(地域・患者総合支援センター)



大分 リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地
TEL.097-503-5000 FAX.097-503-5888



介護老人保健施設 大分豊寿苑

大分豊寿苑

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック すばる

敬和会すばる

〒870-0147 大分県大分市小池原1021
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722

けいわ 訪問看護ステーション

けいわ訪問看護ステーション

TEL.097-547-7822 FAX.097-547-9080



佐伯保養院

佐伯保養院

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063

敬和国際医院

敬和国際医院

〒108-0072 東京都港区白金1丁目25-27 布施ビル2階
TEL.03-6432-5070 FAX.03-6432-5071

敬和会 Topics

コロナ禍のオンライン面会

【大分岡病院】

面会制限が続く中、LINEを利用したオンライン面会を行っています。自宅からLINEで予約可能。完全予約制で、ご家族は自宅から、患者さんにはスタッフが付き添ってタブレット設定などを行いますので、安心してご利用いただけます。

【日時】平日14:00～15:30(病棟ごとに曜日が異なります)

(月)2病棟 (火)3病棟 (水)4病棟 (木)5病棟 (金)予備日

【面会時間】1回5分(1患者さんにつき1週間に1回まで)

【対象】1週間以上入院している患者さんのご家族のみ

【予約方法】電話での受付(平日9:00～16:00)

利用2日前の16時までに予約。 TEL 097-522-3131

【大分リハビリテーション病院】

事前予約をすれば、いつでもオンライン面会が可能。来院時に院内のタブレットを使用して、顔を見ながらお話ができます。

【日時】平日14:00～16:00

【面会時間】1回15分(月に1～2回まで)

【対象】希望されるご家族

【予約方法】電話で事前予約。 TEL 097-503-5000

【大分豊寿苑】

苑内でタブレットを使用してのオンライン面会だけでなく、事前予約制で対面面会も行っています。対面面会については施設にお問い合わせください。

【日時】平日10:00～16:00

【面会時間】1回15分程度

【対象】希望されるご家族

(タブレットが空いていれば予約なしでもオンライン面会が可能)

【予約方法】電話または1階受付で申し込む。 TEL 097-521-0110

【佐伯保養院】

院内の談話室でタブレットを使用し、病室にいる患者さんと会話ができます。

【日時】平日10:00～16:30

【面会時間】1組15分程度(1日3組まで)

【対象】希望されるご家族

【予約方法】電話で事前予約。 TEL 0972-22-1461

