

# 守と HOT TIME IN TAMASHIMA HOSPITAL 第37号 タイム in 玉島病院

令和3年9月30日発行 編集・発行／公益財団法人弘仁会 玉島病院  
ホームページ <http://www.tamashimahosp.or.jp>

## 特集

心身の健康のため、  
今日から始めよう“ながら運動”

.....2~4

〜低糖質レシピ〜

ティラミス風カップケーキ .....4

玉病探検隊 .....5

玉島病院トピックス .....6

## 病院理念 “玉島病院は病者の為にある”

### 【基本方針】

1. 患者さまの権利を尊重し、満足と安心出来る医療・介護を提供します。
2. 後方支援病院として、各関係機関と連携し、チームケアを行ない、在宅へ復帰する様努力します。
3. 職員一人一人が成長し、喜びを感じ明日がある職場をつくります。

### 【患者さまの権利に関する宣言】

私たち玉島病院職員は、患者さまが真に人間として尊重され、安心して医療・看護が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

1. 患者さまは、十分な説明を受けた後で治療を受ける権利、あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています
2. 患者さまは、いかなる状態にあっても人格的、人間的に扱われ、尊厳を持ってその生を全うする権利を持っています
3. 患者さまは、平等で最善の治療を受ける権利を持っています
4. 患者さまは個人の情報や、プライバシーについて、保護される権利を持っています
5. 患者さまは自ら受けている治療について、情報の提供を受ける権利を持っています

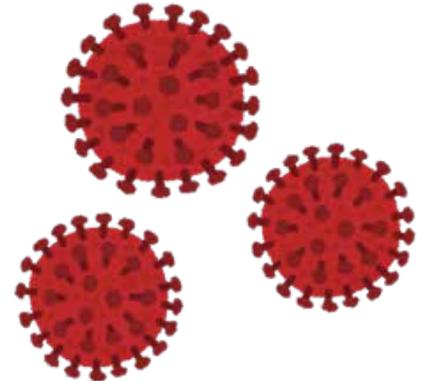


# 心身の健康のため、今日から始めよう

ストレス溜まっていませんか？運動不足が気になりませんか？

“ながら運動”を取り入れてストレスと運動不足を解消しましょう。

コロナ禍となり2年目、長らく自粛生活が続く中でステイホーム期間も延び、窮屈な毎日が続いています。趣味や活動が制限されてストレス発散の機会が持てなかったり、自宅で過ごす時間が長くなり身体を動かす時間が減ったりしていませんか。運動不足が続くことで気分も落ち込みがちになる場合もあり、心身の健康に影響を及ぼす可能性があります。



## 運動不足が続くと…？

筋力低下、身体機能低下ロコモティブシンドロームという言葉を知ったことはありませんか？

ロコモティブシンドロームとは、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念であり、年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。



ロコモティブシンドローム自体は病気ではありませんが、「寝たきりになったり介護が必要になったりする入口」であり、近年注目されている言葉です。特に高齢の方はステイホームで外出の機会が減ったことで、足腰の弱りを感じたり、階段の昇り降りでも今までもよりも息切れしやすくなったり…心当たりはないでしょうか？

影響があるのは体だけではなくありません。家族や友人に会うことや、趣味の活動に参加することで得られていた楽しみの機会が少なくなり、認知機能の低下をきたす可能性もあります。

また、運動量や活動量の低下で体重の増加、いわゆるコロナ太りに悩む方も増えています。

外に出る機会が少なくなると自宅でゴロゴロ…ついつい間食の量が増えてしまいます。

若い人でも痛風を患う方がコロナ禍以前より増加し、新陳代謝が低下している人も増えています。



# よう“ながら運動”

そこで今回は、運動が苦手と言う方や高齢で運動に自信がない方でも取り組みやすい、日常生活の中でできる“ながら運動”を紹介します。

## 1 歯みがきしながら『片脚立ち』

歯みがきをしながら片膝を上げた状態で10秒キープ。左右交互に行う。おなかにしっかり力をいれることで腹筋や骨盤周りの筋肉まで刺激できる。



## 2 お皿を洗いながら『踵上げ』

お皿を洗いながら踵を上げる。5~10秒、自分のペースで。骨粗鬆症予防にはストンと踵を下ろすと効果的。



## 3 テレビを見ながら『貧乏ゆすり』

リラックスして両足をゆらす。筋肉をほぐしたり、循環改善にも効果的。



## 4 新聞を読みながら『座り腹筋』

背筋を伸ばしおなかを凹ませたまま10秒キープ。背中を椅子に押し付ける感じで。深い呼吸を意識して。



### 新型コロナウイルスに負けずに運動を続けるための4つのヒント

#### ①とにかく体を動かす

生活の中で少しずつ、身体を動かす機会を作りましょう。お皿を洗いながら…歯磨きしながら…

#### ②運動強度を軽くする

無理をしない範囲で行いましょう。ランニングじゃなくていいんです。ウォーキングでいいんです!

#### ③なるべく立ち上がって体を使う

座りっぱなしは良くありません。循環を良くするためにも、座ったり立ったりする機会を増やしましょう。

#### ④カレンダーに運動の予定や実施を書き込む-継続は力なり!

こつこつと取り組むことで運動する習慣ができます。少しずつの積み重ねで達成感が得られます。

# 低糖質



## 運動とストレスの関係

厚生労働省によると、運動が将来的な疾病予防だけでなく、気分転換やストレス解消につながり、メンタルヘルスの不調に有効であるとされています。運動をすることで交感神経が優位になる時間が長くなり、前向きな気持ちになりやすいと近年の研究でわかっています。軽い運動であってもストレスを解消させるホルモンが分泌され、心の安定が図れます。



また、運動はストレス発散になるだけでなく、ストレスに強い体と心を作る上でも効果的です。激しい運動を短期間するよりも、軽い運動を続けてすることが大切です。運動をすると

程よい疲労感が良質な睡眠につながり、疲労回復やストレス解消効果が得られます。

適度な運動がロコモティブシンドロームを予防し、ぐっすり眠ることで疲れが取れて免疫力の向上にもつながります。



運動することは体の健康だけでなく、心の健康にとっても大切です。

コロナウイルスのまん延により制限のある生活を強いられています。心身の健康のため、今日から“ながら運動”を始めてみませんか。



一人前/148kcal(糖質9.2g)

## ティラミス風カップケーキ

### 栄養士よりコメント

甘くておいしいスイーツには糖質が多く含まれています。今回のレシピでは、小麦粉や牛乳、生クリームなど糖質の多い食品の代わりに、おからパウダーや豆乳、豆腐といった低糖質な食品を使用しています。糖質が気になる人にも、スイーツを楽しんでいただけるレシピです。

### 材料(カップ5個分)

- |   |                |                 |
|---|----------------|-----------------|
| A | ○おからパウダー…20g   | ○絹豆腐…150g(1/2丁) |
|   | ○ベーキングパウダー…4g  | ○クリームチーズ…120g   |
|   | ○砂糖…大さじ1       | ○砂糖…大さじ2        |
|   | ○卵(Mサイズ)…1個    | ○レモン汁…小さじ2      |
|   | ○豆乳…70cc       | ○湯…大さじ2         |
|   | ○インスタントコーヒー…4g | ○ココアパウダー…小さじ1   |

### 作り方

- 1 Aをボウルに入れて、ダマができないように混ぜ合わせる。
- 2 カップに①を入れて軽く空気を抜き、電子レンジ(500W)で3~4分加熱する。
- 3 豆腐をザルでこし、なめらかにする。
- 4 クリームチーズを泡だて器で混ぜてやわらかくになったら、③と砂糖、レモン汁を加えてしっかり混ぜる。
- 5 粗熱を取った②に湯で溶かしたコーヒーをかけてしみ込ませ、④のクリームを乗せる。
- 6 冷蔵庫で1時間ほど冷やし、食べる直前にココアパウダーをふりかける。

### 試食のコメント

おからパウダーは小麦粉に比べ、あっさりしていて腹持ちも良かったです。低糖質の食材に変えることで糖質は60%カット。食べても罪悪感はないので嬉しいです。

サービス付き高齢者住宅 サンヒルズてまりに行ってきました。

**（探検隊）サービス付き高齢者住宅とはどんなところですか？**

（管理人）高齢者が住み慣れた地域で安心して生活出来るように「見守りサービス（安否確認）」と「生活相談サービス」がプラスされたバリアフリーの賃貸住宅です。一般的な賃貸住宅よりも高齢者が住みやすく借りやすいのが特徴で、略して「サ高住」と呼ばれています。

**（探検隊）どんな方が入居できるのですか？**

（管理人）60才以上の高齢者、あるいは要介護・要支援の認定を受けている60才未満の方がご利用できます。

**（探検隊）確か希望すれば、食事（有料）、外出支援のサービスが（玉島病院通院以外は有料）が受けられますよね。**

（管理人）はい。自炊出来ない方や、自家用車等ない方は、利用されています。

**（探検隊）昨年は、駐車場の空きスペースにトマトなどの野菜を植えていましたが、今年は花を植えているのですか？**

（管理人）はい、入居者さんも増えましたので、今年は皆さんの心の癒しになればと季節の花を植えています。

**（探検隊）花があると癒されますね。サービス付き高齢者住宅になり2年が過ぎましたが、いかがですか？**

（管理人）入居者さんに喜んで頂こうとイベントを計画しているのですが、残念なことにこのご時世で開催できていません。令和元年に一度だけクリスマス会を開催しました。その時は、ケーキやサンドイッチ、自家製力ボチャスープを食べながらカラオケを楽しみました。コロナが落ち着いたら開催を計画しています。心温まる話題として、以前からの入居者さんが、新しい入居者さんを助けていたり、体調の悪い入所者さんがいたら他の入所者さんが気づかいをしている所を見かけます。また、入所者さんの安全安心のために、スタッフ全員と玉島病院職員でミーティングを開催するようになりました。サービス付き高齢者住宅になる前からですが月一度、ボランティアで訪問看護の看護師と医療相談員が各部屋を訪問してくれています。専門的立場から話してくださるので助かっています。

**（探検隊）それは助かりますね。早くイベントなど再開出来る日が来るといいですね。ありがとうございました。**



職員紹介

- ①氏名 ②血液型 ③星座  
④趣味 ⑤一言

（写真左から）

- ①友本稔（リーダー） ②O型 ③双子座 ④セーリング ⑤日々安心して生活できますように  
①滝澤博史 ②A型 ③やぎ座 ④釣り ⑤日々楽しくしていきたいです  
①亀山和生 ②O型 ③やぎ座 ④マラソン ⑤楽しく生活できるようお手伝いしたいです  
①松原由布子 ②B型 ③やぎ座 ④ガーデニング ⑤皆さまが元気に過ごせますように

お問い合わせ 株式会社ワイケイマネジメント ☎086-430-4550  
(運営)公益財団法人 弘仁会 玉島病院 ☎086-525-0412 9:00~17:00対応可能

## ●介護医療院では、レクリエーションに力を入れています

令和2年11月から介護医療院となり、介護施設としてレクリエーションに取り組んでいます。週3回のレクリエーションの内容は、音楽鑑賞、体操、習字、塗り絵、貼り絵等です。月に1回季節の行事を行い、また3ヶ月毎には企画行事をしています。

コロナ禍なので、感染防止対策を徹底し、密にならない、声を出すことは控えるなど気をつけています。ご家族との面会が出来ない状況で、利用者さんは日々我慢を強いられておりますが、少しでも気分が晴れるように楽しい時間を持ち続けたいと思います。

..... 季節・企画行事の様子 .....



新春ショー



ハワイアンビアホール



夏まつり



七夕会

## ●令和3年5月24日よりオーダーリングシステムを導入しました

オーダーリングシステムとは医師の指示内容を直接コンピュータに入力して正確にかつ迅速に各部門へ伝達するシステムです。従来は手書きのため、伝達に時間がかかり、患者さんをお待たせする要因のひとつになっていましたが、システムの導入により、待ち時間の軽減が期待されます。



公益財団法人 弘仁会  
**玉島病院**

ごふー よいよい  
Tel.086-522-4141 Fax.086-522-3473  
〒713-8103 倉敷市玉島乙島4030  
URL <http://www.tamashimahosp.or.jp>

●JR新倉敷駅より住友重機行きバスで日ノ出町下車バス停より徒歩約8分  
●JR新倉敷駅よりタクシーで約10分  
●山陽自動車道 玉島ICより車で約15分