2018 | 7月15日発刊 | Vol.32

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

健康増園（リハビリ農園）の杏

すわること、立つこと、そして歩くこと

外科
得居　和義

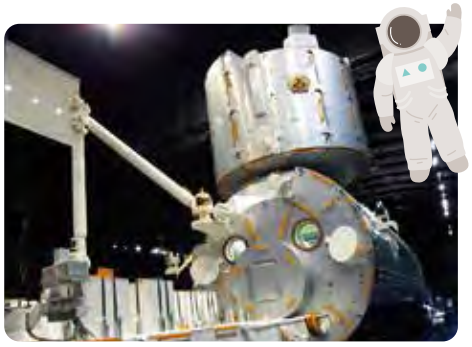
《理　　念》 利用者の幸福

《事　業　方　針》 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

《北辰会ケアコンセプト》 利用者が安心して生活できるようサポートする。

すわること、立つこと、そして歩くこと

外科　**得居　和義**



高校時代からの友人が科学技術庁に務めていて、２年前に筑波で学会があったときに筑波宇宙センター（JAXA）を案内してもらいました。船内は機材がないとずいぶん広く感じられますが、研究機材が入ったり、何人かで数カ月生活するにはさぞ窮屈でしょうね。宇宙空間で数カ月間滞在した宇宙飛行士が地球に帰還するところをテレビで見た方も多いのではないでしょうか。宇宙飛行士達がスタッフに抱きかかえられて降りてきてますが、祝福のためではありません。実は一人では立てなくなっていたのです。なぜそうなったのでしょう。

宇宙ステーションにいると無重力の状態になっています。重力が働いていないと筋肉や骨、循環などの機能が落ちてくるんですよ。訓練を重ねた宇宙飛行士さえ帰還した頃には立てなくなっているのです。そのため宇宙飛行士たちはあの狭い船内で１日３時間は筋トレをしています。ちなみに回復期リハ病棟のリハは１日３時間（１単位20分で９単位）で宇宙飛行士と同じなんです。

私たちの体は環境に適合して変化する部分と変化しない部分（恒常性）があります。使わない機能は落ちてきます。手術をした後や大きな病気をした時は、ベッドで安静にするのがよい、痛みやからだがしんどいときに体を動かすのはかわいそうとつい思ってしまいますね。でも、安静の環境に私たちの体は適応してしまうんです。足腰の筋肉や骨の衰えが出て、すわったり、立つことができなくなります。筋力が低下するだけでなく、心臓や肺の働きが低下して床ずれができやすくなったり、血栓症を起こしたりします。

からだの活動性が落ちると気分も落ち込みます。寝ていて見えるのはほとんどが天井です。横を向いて見えるのは壁。このような時間が長く続けば体だけでなく認知機能などにも影響してきます。ベッドに座ると目の前だけでなく周りが見渡せます。車いすに座れば行きたいところに連れて行ってくれるでしょう。手や足を使って自分で移動できるようになると行きたいところに行けます。

次回はすわること、立つこと、そして歩くためのリハビリについてお話したいと思います。

糖尿病コラム Vol.16

これからの夏! 意外に知らない、アイスの中にこんなに砂糖が!

看護師　山田　賢人

夏になり、アイスがおいしい季節になってきました。
１つ１つがそれほど大きいものでもなく、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。
そこで、代表的なアイスに含まれている糖質量を紹介します。
アイスに含まれている成分が右図のように記載されており、炭水化物＝糖質+食物繊維ですが、アイスにはほぼ食物繊維がないため、実質炭水化物表記＝糖質となり、含まれている糖質を、１個４gの角砂糖の個数に換算しています。（※小数点以下は切り捨てています。）

（例）裏面などに表示

栄養成分表示	
エネルギー	○○Kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
ナトリウム	○○g

ハーゲンダッツ

バニラ	
容量	110ml
カロリー	244Kcal
糖質	19.9g

チョコ	
容量	110ml
カロリー	291Kcal
糖質	22.6g

バニラ系

スーパーカップ	
容量	200ml
カロリー	380Kcal
糖質	36.3g

爽	
容量	190ml
カロリー	241Kcal
糖質	28.4g

チョコ系

パルム	
容量	90ml
カロリー	232Kcal
糖質	20.6g

ピノ	
容量	10ml×6個
カロリー	186Kcal
糖質	16.8g

モナカ系

チョコモナカジャンボ	
容量	150ml
カロリー	256Kcal
糖質	34.1g

モナ王	
容量	180ml
カロリー	284Kcal
糖質	28g

氷菓系

サクレレモン	
容量	200ml
カロリー	137Kcal
糖質	34.1g

ガリガリ君（ソーダ）	
容量	110ml
カロリー	69Kcal
糖質	11.5g

グリコ　カロリーコントロールアイス

バニラ	
容量	120ml
カロリー	80Kcal
糖質	7.6g

チョコモナカ	
容量	82ml
カロリー	80Kcal
糖質	10.1g

～第17回愛媛地域糖尿病療養指導士認定試験の受験を終えて～

理学療法士　**西村　拓海、徳岡　勇人**
管理栄養士　**宮本　麻美**

糖尿病は生活習慣病の１つとされており、自覚症状が少ないため放置すると網膜症・神経障害、腎症などの合併症を発症する可能性があるので、食事・運動などの生活習慣を見直し、血糖コントロールが改善することが大切になります。しかし、生活習慣を見直し、継続することはなかなか難しいことです。継続するためには患者さんの生活にあわせた内容でサポートする必要があります。当院には愛媛地域糖尿病療養指導士が在籍しており、糖尿病患者さまがより良い療養生活ができるように、患者さまの生活背景にあわせた療養指導を多職種で連携し行っています。私たちも地域の方々に少しでも貢献したいと思い、愛媛地域糖尿病療養指導士認定試験を受験しました。

当院では、愛媛地域糖尿病療養指導士認定試験に管理栄養士１名、理学療法士２名が４月 22 日に受験しました。受験の途中で、昨年度より院内で開催された勉強会へ勤務後に参加し、休日などにも試験勉強に励んできました。試験内容は、筆記試験と面接がありました。筆記試験は勉強の成果もあり、自信を持って挑むことができました。面接では、志望理由や力をいれて取り組んでいきたいことなど質問がありました。緊張しましたが、私自身が感じていることやこれからやりたいことなど思いを伝えました。後日、結果発表で３名とも合格の通知が届き一安心しました。

私たちの愛媛地域糖尿病療養指導士としての糖尿病療養指導はこれからがスタートであるため、より良い療養指導が行えるよう今後も自己研鑽に励みたいと思います。そして、多職種でチームとなり、患者さまがより良い生活が送れるよう、糖尿病について一緒に向き合い、支援していきたいです。

社会参加促進のために 自動車操作リハビリテーションを実施

運転支援チーム　理学療法士　**徳岡　勇人**

当院では、リハビリの一環として自動車操作練習を実施しています。入院患者様とデイケア利用患者様を対象として、一定の条件を満たしている方に対して、運転支援チームが取り組んでいます。

病前より運転を日常的に行っていた方は、退院後も復職または日常生活にあたり、自動車運転が必要となります。まず、セラピスト（療法士）が身体機能、認知機能、高次脳機能の評価を行った後に、首藤 Dr. 同席のもとで実車運転評価を行います。運転コース（写真①）は当院敷地内にあり、平成 30 年６月にアスファルトで整備された運転コースが完成し、このコースを使用して運転練習を実施しています。使用している自動車に関しては６月に新しい車を購入し、助手席の補助ブレーキ（写真②）が新たに設置され、サイドブレーキ、方向指示器、ハンドルには力の弱い方、麻痺の残存している方でも運転可能なように工夫を施しています。患者様が実際に練習を行った感想として「普段のリハビリと違って移動手段確保の不安解消など退院後の生活準備が出来た。」という声が聞かれています。実際に公道での練習を行うことはできませんが、当院の運転コースで十分に練習をした後に退院してもらうことで、よりスムーズに社会復帰できるように支援していきたいと思います。

最後に、更なる自動車運転練習の質の向上の為に、今後も患者様の声を聞き、関係機関の協力を得ながら、運転支援チーム一丸となって取り組んでいきたいと思います。

第13回 リハビリ生活（リハライフ）
～筋肉の種類とトレーニング方法について～

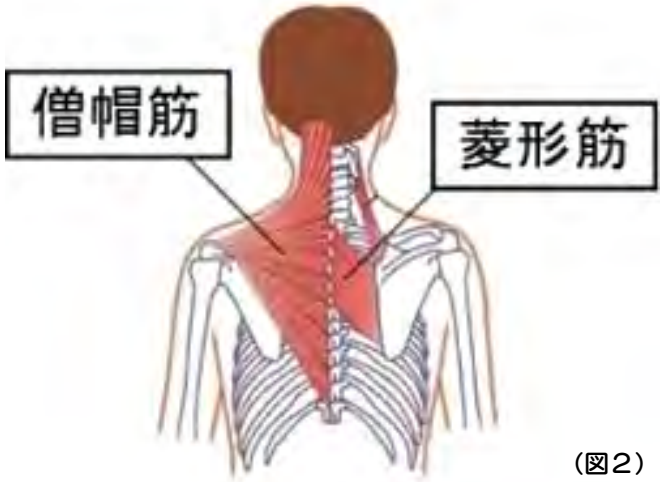
理学療法士　**瀬野　修平**

肩凝りは、平成28年度の厚生労働省の国民生活基礎調査における有訴者率で男性２位、女性１位となっており、現代人の悩みの一つであります。今回は肩凝りについての説明とその対処トレーニングを紹介していきます。

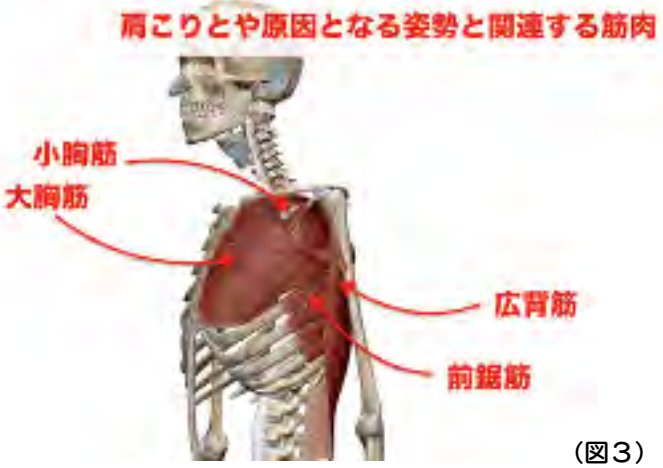
● 主動筋と拮抗筋について

まず、主動筋と拮抗筋というものをご存知でしょうか。動作をする際の筋肉の関係です。１つの動作をする時に主に使われる筋肉を主動筋といい、その動きと逆に働く筋肉を拮抗筋といいます。例えば、腕を曲げる時に表側の筋肉（上腕二頭筋）が収縮し、裏側の筋肉（上腕三頭筋）が弛緩します（図１）。このように拮抗筋は主動筋が動いている時には弛緩しています。拮抗筋が緩む事によって、主動筋の動きがスムーズに活動できるようにサポートしています。人間は動作を行う際は、基本的に主動筋、拮抗筋の関係が成り立っています。

（図１）



（図２）



（図３）

今回は、肩凝りを主動筋、拮抗筋の観点から考え、そのトレーニング方法を紹介します。肩凝りの症状が出ている筋には、僧帽筋や菱形筋等があります（図２）。原因としては、パソコンや携帯電話を操作する際や本を読む等、長時間うつむくことが多くなっていることが考えられます。この際の拮抗筋としては、大胸筋、前鋸筋等があります（図３）。体が前かがみになることで前側に位置する大胸筋や前鋸筋等が収縮したままになり、後方にある僧帽筋や菱形筋は伸張された状態が続き、肩凝りとなります。表裏ともに力が入っているのです。このような状況で僧帽筋や菱形筋に対し、マッサージやストレッチをかけても対症療法にしかなりません。その為、主動筋、拮抗筋の表裏のバランスを整えることが大切になります。そこで、前方、後方のトレーニングを簡単に紹介します。

前方トレーニング（前鋸筋）

① 両手を斜め上に伸ばす（角度45度）

② 両手の親指を下にし、手の甲を合わせる

③ 肩がすぼまないように注意して10秒間手を伸ばします。
（これを3～5セット行う）

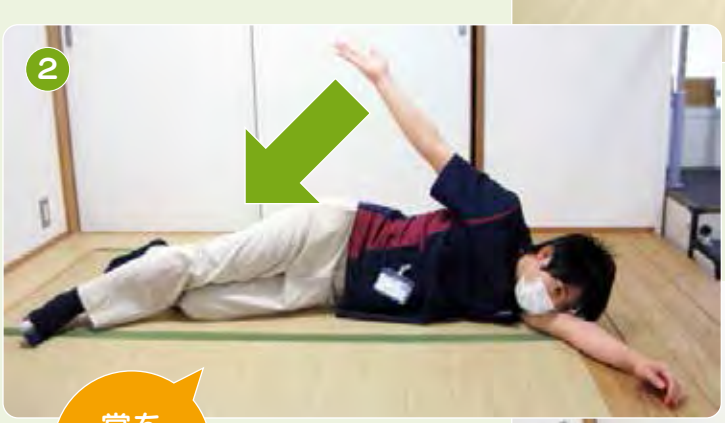
後方トレーニング（菱形筋）

① 横向きに寝て下側の腕に頭をのせる

② 上側の腕を上に伸ばし、掌を天井に向け少し後方へ動かします。

③ 右肘を伸ばしたまま、背中の中心に向けて下ろせるところまで下ろし、10秒間キープします。
（これを3～5セット行う）

横向き



第53回日本理学療法学術研修会に参加しました。

リハビリ連載

「エンジョイ リハマインド ～のびのび活気あふれる生活のために～」

理学療法士　**西村　拓海**

平成30年5月25日・26日の2日間、茨城県つくば市にある、つくば国際会議場で「第53回日本理学療法学術研修会 in 茨城 2018」に参加させていただきました。自分自身、このような大きな学会に参加することは初めてで、学会を行う会場の規模の大きさや、2000人を超える参加があり、人の多さに圧倒されました。また、これまで茨城県を訪れたこともなく、初めての土地ということもあり、会場に到着するまでは緊張していたのを覚えています。

今回の学会は「自立を支援する臨床技能を極める」をテーマとして、座学での研修に始まり、実際の診療や評価に応じた実技研修など、2日間を通して、臨床に特化した内容がたくさんありました。

理学療法士として、患者さんの治療に関わらせていただく上で必要な臨床技能や多世代・年齢に応じた階層別の臨床技能など、社会から求められている必要な課題別の臨床技能を高めていく必要があると感じました。患者様やご家族様のNeedsに少しでも応えられるような理学療法士を目指し、今回の経験を生かして、よりいっそう日々の業務に努めていきたいと考えています。

♥ハッピーウェディング♥

理学療法士　**石川　咲菜**

昨年9月に入籍し、今年4月に挙式・披露宴を行いました。準備は大変でしたが、楽しかったよ、と言っていただけることが多く、頑張ってよかった、楽しんでもらえてよかった、とてもいい思い出になりました。天気は生憎の雨でしたが、雨降って地固まる、という言い伝えもあるように、これからも二人で力を合わせて家族愛にあふれた温かい家庭を築いていきたいと思います。

おむつフィッターコラム⑬

排便障害の原因と対策

2病棟 介護福祉士
おむつフィッター２級
福本 丈明

【痙攣性便秘の原因と対策】

◆痙攣性便秘（けいれんせいべんぴ）とは

機能性便秘の一種で、精神的なストレスや生活環境などの影響で発生する便秘です。
現代社会ではいたるところにストレスファクターがありますから、誰の身にも起こりうる便秘だと言えます。

◆痙攣（けいれん）性便秘に特徴的な症状

◎便秘と下痢が交互に起こりやすい

痙攣性便秘の最大の特徴が「便秘と下痢が交互に発生する」ということです。
腸機能が活発になりすぎているということは、消化・吸収のスピードと腸の運動が釣り合っていないということでもあります。そのため、便秘の狭間に、まだ水分の吸収が満足に行われていないままの便が下痢として出てしまうことがあります。

◎下腹部に痛みをともなう

大腸の過剰な運動が原因ですから、特に胃腸が活発に動く食後に下腹部痛をもよおす場合が多く見られます。

◎硬くコロコロした便の場合が多い

便がうまく運ばれないため、便秘の時は硬くコロコロとした便になりやすく、排便後も残便感が気になることが多い傾向があります。

◆痙攣（けいれん）性便秘の主な原因

◎精神的ストレス

生活環境の変化や不規則な生活、人間関係の悩みなどによって、私たちは知らず知らずのうちに精神的ストレスを溜めています。
過度なストレスは、交感神経と副交感神経のバランスを崩します。この２つの神経のバランスが乱れた状態が、いわゆる「自律神経の乱れ」なのです。
精神的ストレスが痙攣性便秘の原因となるのは、この自律神経が乱れるためです。

◎過敏性大腸炎

痙攣性便秘は、過敏性大腸炎を原因とするケースもあります。
これは、大腸や分泌機能の異常によって起こる病気です。しかし検査をしても、目に見える異常があるわけではなく、ストレスや自律神経の乱れが原因とされています。

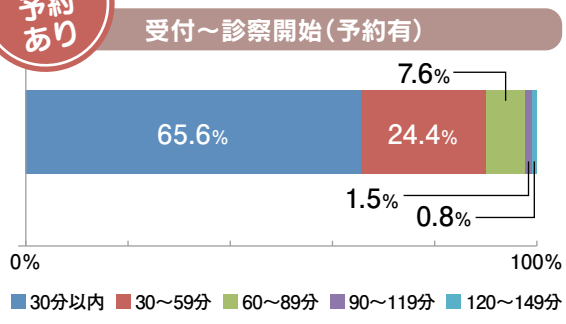
平成29年度 待ち時間調査結果

調査期間：平成30年２月５日㈪～２月９日㈮ ５日間

- **調査対象者**：診察時間内に外来診察を受けられた患者（救急車来院患者を除く）
  併科受診時は早い方の科を対象とする
- **調 査 人 数**：377名

外来 予約あり　予約時刻から診察開始（呼び入れ）までの時間

（予約時刻と来院時刻を比較し、遅い時刻から診察開始までの時間を調査）



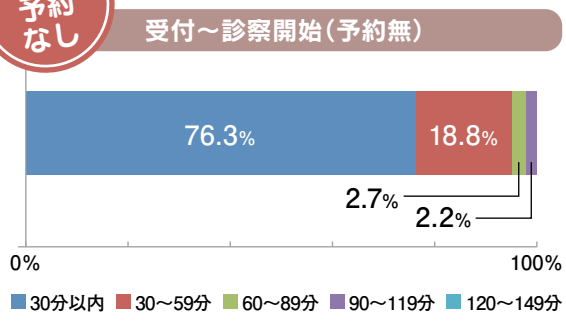
平均時間
24分
午前：**21.8分**
午後：　**16分**

専門外来日
月曜日午後／平均時間：**15分**
火曜日午前／平均時間：**26分**
水曜日午前／平均時間：**55分**

予約のある方は、予約時刻の平均22分前には来院されていました。診察開始までの時間には、検査待ちの時間も含まれますが、長い時には120分と長時間お待たせしてご迷惑をおかけしました。救急対応や入院対応、検査などの混雑が重なり長くなってしまいました。

外来 予約なし　来院時刻から診察開始（呼び入れ）までの時間

（午前診察開始8:30・午後診察開始15:30と来院時刻を比較し,遅い時刻から診察開始（呼び入れ）までの時間を調査）



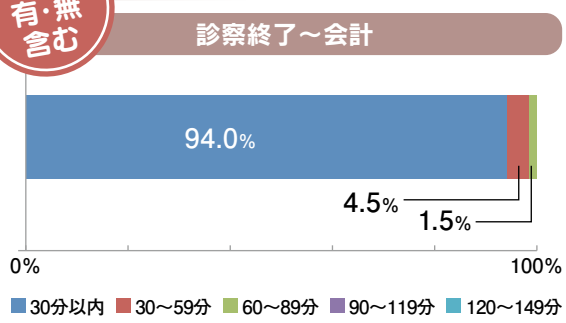
平均時間
17.6分
午前：**19.8分**
午後：　**10分**

専門外来日
月曜日午後／平均時間：　**5分**
火曜日午前／平均時間：**26分**
水曜日午前／平均時間：**32分**

リハビリのための診察の方は、予約なしで平均5分以内の待ち時間で対応させていただいており、予約なしの方の待ち時間は予約ありの方より、見かけ上は短くなっております。しかし、23.7%の方は純粋な待ち時間が30分以上であり、90分以上の方が予約ありの方より0.7%多くなっております。つまり、予約なしの方の方が待ち時間が長くなっていることになります。

予約 有・無含む　診察終了（退室）から会計までの時間

（診察終了（退室）してから、請求書を発行するまでの時間調査）



平均時間
11.4分
午前：　**10分**
午後：**13.8分**

専門外来日に関係なく、均一な会計の待ち時間になっております。待ち時間が30分以上になる方は、診察後にリハビリに行かれ、終了後に会計をされた方でした。今後もスムーズな会計作業を心がけ、待ち時間が少なくなるように努めてまいります。

お待たせしている方々には理由などを説明し、待ち時間の工夫も考慮するように努めてまいりたいと思います。
また、売店や院内図書、広報誌、電子掲示板などの提供もさせていただいておりますのでご利用下さい。
なお、今後も専門外来のある日は大変混雑することが予想されます。
混雑を回避するためにも、ご都合のつく方は事前にご予約をとられてからの受診をお勧めします。
ご協力をいただけると幸いです。
待ち時間以上に満足していただける対応を心がけてまいります。

地元のお店紹介 第8回 シリーズ

黒猫パン総本店

◆〒793-0041 西条市神拝甲514
◆Tel：0897-55-3253
◆営業時間：8時～20時　◆定休日：日曜日

今回は、西条市役所南側にある黒猫パン、総本店を紹介します。

（スペシャルクッキー）チョコでコーティングされたクッキーでクリームを挟んでいます。サクサクとしていて昔ながらの味です。私が子供のころに食べたクッキーを思い出すような、とても懐かしい味です。（上にアーモンドがトッピングしてあるタイプが好きでした）

パンやケーキ、洋菓子など、どれも美味しくおしゃれなものでいっぱいのお店です。

おくすりのはなし

⑭日本の偉人　高峰譲吉（たかみねじょうきち）

薬剤師　兵頭　正員

興奮したときに「アドレナリンが出る」と言いますが、そのアドレナリンを発見したのが高峰譲吉（1854-1922）です。「まいう～」でおなじみの石塚英彦がCMをしている、第一三共胃腸薬の三共の創業者でもあり、理化学研究所の創立者の一人でもあります。

高峰譲吉は、幼い頃から勤勉で、工部大学校（後の東京大学工学部）を首席で卒業します。1887年には、アメリカの酒造会社から「高峰式元麹改良法」を使用して、ウイスキーを製造したいという要望がきます。この方法は、従来、麦芽を使ってウイスキーを製造するところを、日本の麹を使って製造する画期的な方法です。麦芽を使えば、広大な農地と時間が必要でしたが、麹ならば工場内で短時間でウイスキーが作れます。しかし、当時の白人の人種差別はひどく、我々日本人などの有色人種は、サル以下の存在でしかありません。古い製法に投資をしていたり、新しい製法で職を失ってしまったりする白人からしてみれば、「有色人種が何をやってくれるんだ。殺してしまえ。」となるわけで、工場に火が放たれました。高峰は何とか難を逃れています。そして、麹をさらに研究して、胃薬である消化剤の「タカジアスターゼ」を発明しました。高峰のタカに、酵素のジアスターゼを合わせて命名しています。先述の第一三共胃腸薬の有効成分です。この消化剤は世界中でヒットしました。

そして、1900年、高峰は世界で初めてアドレナリンの抽出に成功します。当時シカゴに住んでいましたが、そこはアメリカの中でも有数の肉製品の産地でした。そこで、大量に廃棄される内臓物の中からアドレナリンを抽出させました。アドレナリンと言えば、心臓が止まりそうになった時に使ったり、スズメバチに刺されたなどのショックに使ったり、止血に使ったりと、医薬品の中で最も重要な薬の一つです。それを発見したのですから、とてもすごい事です。しかし、ここでも人種差別が起こります。「白人じゃない人間がすごい発見をするな。」というわけです。アメリカのエイベル博士という人物が「高峰は盗作をした。アドレナリンではなく、エピネフリンだ。」と言って、その主張が通ってしまいます。長らく、アドレナリンがアドレナリンと呼ばれず、エピネフリンと呼ばれていましたが、2001年、アドレナリン発見100年を記念してシンポジウムが行われ、「本当の発見者は高峰だ」と報告されました。日本でも2006年より、アドレナリンが正式名称だと改められました。

ようこそ 藤岡体育大学へ

第４回目

女子体育学部

1 女性の健康、体力づくりの課題

平成28年度の調査によると100才以上の方が６万５千人を超え、そのうちの87%が女性であると発表されています。またそのほとんどが要介護状態と推定されています。また配偶者がいるかその割合をみると、75才を超えた女性では急激に低下し、一人暮らしが増えることが懸念されています。

女性が高齢期を自立し、生き甲斐ある生活を送るため、いかにして健康寿命を延伸させるかが、私どもスポーツインストラクターの仕事であり、今後の課題となります。

2 病気、体調不良での通院率は、20代以上では女性が男性より高い傾向にあり、過齢とともに上昇しています。

また肥満者の割合は減少傾向ですが、逆に低体重の方が増加傾向にあり、この低体重は、身体機能や、体力の低下だけでなく、妊娠、出産、育児などに問題が出ることもあり、女性の体力、健康維持のためには運動実践が必要となってきます。

3 女性のライフステージ

1）ライフステージ

思春期　成人期　更年期　高齢期に大別されます。

2）ライフステージ別の特徴

❶ 思春期

成長ホルモン、女性ホルモンの影響で骨が成長し身長が伸びるこの時期運動が骨量を増やすため、この時期の運動が将来の骨量に影響します。ダイエット志向になり過度のダイエットで低栄養となり無月経になることもあります。食事制限による摂食障害、運動性無月経、骨祖鬆症など以前から指摘されています。

❷ 成人期

一般的な男女の体力差（男子の各能力を100とした場合）

	筋力	筋パワー	全身持久力	敏捷性	スピード
男子	100	100	100	100	100
女子	60	70	65	85	80

筋力の差が影響していますが、柔軟性や平衡性に関しては差がありません。
ウォーキングなどの有酸素運動を行い呼吸循環器機能の維持改善のため筋力保持のための運動が合っていると思います。

❸ 更年期

更年期とは、個人差はありますが、閉経前後の約10年間をいいます。様々な更年期症状により、自律神経失調症、神経症状が見られますが、適度な運動を行うことでその症状は軽くなると言われています。筋肉量が減り、筋力の低下が見られます。疾病予防改善のための運動が必要となります。ウォーキング、水泳などの有酸素運動を無理なく行うと効果的です。また骨粗鬆症予防のためには筋力トレーニングも取り入れることが望ましいですが、こちらも無理をしない程度で行って下さい。

❹ 高齢期

バランスの低下で些細なことで転倒を起こすことがあります。それにより骨折などの原因となりますので注意が必要です。大腿の筋力アップの筋トレがよいでしょう。もちろんウォーキングなどの有酸素運動を取り入れることが望ましいです。栄養面も大切です。

全ての年代の女性におすすめのエクササイズ

今回はメディシンボールを使ったエクササイズを紹介します。

❶ ランジ

体幹が強化され腸腰筋などインナーマッスルに効果的

❷ ランジからの捻り

ウェスト周りを引き締めます

❸ 腹筋

腹直筋の強化と体幹強化

❹ 腹筋捻り

腹横筋の強化、背筋強化

❺ 腕立て

上腕三頭筋強化

今回メディシンボールを使用しましたが、メディシンボールがない場合はバレーボールなど身近にあるもので代用してもかまいません。

メディシンボール

ボクサーなどが腹の上に落としたりして使用しているそれです。バスケットボールのようなものですが重さに変化があり、2～7 kgなど広い重さのものがありますので体力に合わせてお使い下さい。

私はまだ大丈夫、面倒くさいと思ってるうちに老化は進みます。
ぜひ参考になさって下さい。明るい楽しい未来を過ごしましょう。

監修 日本スポーツ協会公認フィットネストレーナー 日本ノルディックフィットネス協会ベーシックインストラクター **藤岡 政司**

「２人のトド」

診療放射線技師　**石田　光孝**

某日、三女が彼氏とあいさつに来る。父親としての葛藤…割愛します。「里奈さんをください、結婚式はハワイでする」と言うような内容だったと思います。親とも顔見知りで、ハワイは行ったことがないので「わかった…」最後の砦三女まで嫁ぐこととなりました。１週間後、再度、２人で神妙な面持ちで「申し訳ありません、赤ちゃんができました…」～略～「ハワイはどうするんぞ」「無理なので、赤ちゃんが生まれてから沖縄でることを考えています」とのこと…？

そのころ、我が家には暗い影が忍び寄っていました。母が脳出血。２年前に嫁いだ二女が、「しこりがある（乳がんではないか？）」マンモグラフィ、エコー、MR最終的に細胞診と不安な日々を送っており最近やっと疑いが晴れたのですが、三女に妊娠を先こされ再びナーバスになってしまいました。半月後には自分の妊娠を知りそれまでのことは何だったのか、我が家の暗い影はだいぶすっきりしました。

二人の予定日は５月と６月、冗談で同月に出産、双子のように２人の赤ちゃんが我が家にやってくるかもしれない、ただ３人娘の旦那は、男兄弟しかいない男系家族。長女の子が男の子（５歳と２歳）、三女のお腹の子は男の子と判明しており、まして二女の旦那は男５人兄弟の真ん中、男しか生まれないのではと危惧していましたが、女の子らしいとのことで大変喜んでいました。安定期を過ぎお腹がずいぶん大きくなった三女の健診日に、医師より産道（子宮頸管）が２cmで切迫早産の恐れがあるとのことで、臨月までの２か月間入院です。その１か月後、二女も健診にて産道が短くなっているとのことで自宅安静の指示があり、我が家にトド一匹滞在することとなりました。その１か月後、三女がめでたく10か月を超えたため退院許可が下り、もう一匹のトドが我が家に滞在することとなる！想像してください、役に立たないトド２匹…（奥さんいわくあなたもね）

なんやかやあって４月末に三女、５月中旬に二女の赤ちゃんが誕生し、今現在かわいい男の子と女の子と、腹が少しすっきりしたトド２匹、我が家で悪戦苦闘しています。じいじは、かわいいかわいいと喜んで旦那とお酒を飲んでいますが、我が奥さんは大変な日々であったと、いえ、まだ普通の生活に戻るのは先ですが、うちの奥さんに大感謝です。旅行でも連れて行ってやらねば、で11月沖縄に旅行します！

旬のレシピ

メタボ予防!ヘルシー中華丼

肉を使わずに中華丼が出来ちゃう!? エネルギーもコストも抑えられるおすすめの一品です。【調理時間のめやす：20分】

作り方

① 人参と玉葱は千切り、白菜は1㎝程度の幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
② 炒り卵を作る。
③ 高野豆腐は水で戻したあと水分をしっかり絞り、10等分に切り、塩コショウをする。
④ にんにくを油で炒めて香りを出し、人参・玉葱を加えて炒め、火が通ったら白菜と③を加えて炒める。
⑤ ④に②を加え、★の調味料を加えてひと煮立ちさせる。
⑥ 食器にご飯を盛り、その上に⑤を盛り付けると出来上がり。

【材料】《3人分》

- ご飯 …… 450g
- 人参 …… 1/2本
- 玉葱 …… 1/2個
- 白菜 …… 90g
- にんにく …… 少々
- 卵 …… 1個
- 高野豆腐 …… 3枚
- 塩コショウ … 少々
- サラダ油 …… 適量
- ★水 …… 200ml
- ★中華だし … 小さじ1
- ★醤油小さじ … 2と1/4
- ★砂糖 …… 小さじ1
- ★酒 …… 大さじ1
- ★片栗粉 …… 大さじ1

【栄養価】《1人分》

エネルギー	450kcal
蛋白質	16.1g
食物繊維	2.2g
食塩	1.6g

老健まなべ便り

あじさいロード

老健まなべです。6月12日、あじさいロードへ行ってきました。

とても天候が良く、まだ6月なのに太陽がじりじりと照りつけています。

入所者様は帽子をかぶり日差しの対策をしながら、あじさいの観賞をされていました。

中には、久しぶりの外出をされた入所者様もいらっしゃいましたが、外の空気に触れると共に満開のあじさいを見て大変喜ばれていました。これから暑さの厳しい季節になってきます。皆様脱水や熱中症に気を付けてお過ごしください。

第3回 いきいき Healthy Day（ヘルシー デイ） in 西条市民病院

～いつまでも笑顔で生活するために～

平成30年

日時 9月8日(土) 9:40▶16:00

雨天決行（一部中止）（9:00受付開始）

小松町妙口甲1521番地

入場無料

テーマ 口からはじめる健康づくり

乳がん検診（検診料2,000円）献血できます

いきいきチェック

- 口腔チェック
- 歩行能力チェック
- 10年以内の骨折率測定
- 測定結果相談
- 血圧、筋力、身体計測

マンモグラフィ検査（要予約）

- 愛媛県総合保健協会検診車
  ※先着40名
  （対象40歳以上の女性）

いきいきアドバイス（講演会）

虚弱高齢者にならないために

日本整形外科学会 日本リハビリテーション医学会 専門医

首藤 貴 医師

(仮)無理なくできる 肥満・糖尿病・認知症予防

高田 康徳 医師

〈好評につき今年も開催〉

- 多肉植物の寄せ植え
  ～丹原高校の生徒と一緒に寄せ植えをしよう～
- おやじバンド演奏会
  ～戸田道尚と一文無し～
- ビンゴ大会
  ～ダイソンハンディクリーナーも当たる～
- 地産地消
  ～周辺農家・利用者さんの産直市～
- ちびっこ絵画展
  ～みんなと笑顔に～
- 相続診断士
  ～無料個別相談会～

〈初 企 画〉

- パン豆 ひなのやさん
  カラーミーショップ大賞2017「にっぽん文化奨励賞」受賞
  ～美味しいパン豆販売～
- よさこいダンスショー
  ～みんなで一緒に踊ろう～
- 西条絆太鼓
  ～親子による迫力満点の和太鼓演奏～
- 福祉用具展
  ～見て、触れて、体験しよう～
- レッツおたのもさん
  ～伝統行事を楽しみませんか～

KIDS（キッズ）コーナー

- ★シャボン玉
  ～法安寺の住職さんと一緒に楽しもう～
- ★かき氷
- ★射的
- ★ボールすくい
- ★ふわふわバルーン
- ★バルンアートつくり

青空ランチ

- ★冷やしうどん
- ★やきそば
- ★フランクフルト
- ★やきとり
- ★わかめご飯
- ★赤飯

癒しコーナー

- ★リハビリ機器体験会
  ～腰痛・肩こりの方へ～
- ★ハンドトリートメント
  ～庄野薬局スタッフによる～

発行：広報委員会