

すてっぴ

2021
12
No.529

健やかな暮らしのために



病院のおしごと 薬剤師 (遠州病院)

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

特集：水治運動療法 ～水中歩行の筋の特徴～

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会

すいち 水治運動療法

～水中歩行の筋の特徴～



リハビリテーション中伊豆温泉病院
理学療法士

齊藤 哲也

はじめに

水治運動療法とは、運動療法と物理療法を組み合わせた理学療法の一つであり、水の物理的特性を利用することで、安全かつ効率的に歩行や運動を遂行することが可能な運動方法です。水中は陸上と比較し、転倒リスクが少なただけではなく、陸上で困難な運動なども行うことができる環境にあります。当院では筋力強化、持久性の向上、全身運動などを目的に水治運動療法を提供しています。

水の特性

水には①水温、②抵抗、③浮力、④水圧の4つの物理的特性があり、これらの特性を利用することで、より安全で効果的なリハビリを提供しています。

①水温

・水の熱伝導は空気の約23倍で空気に比べて熱を伝えやすい特徴があります。そのため、体温より水温が低い場合、体が冷えやすくなることで、エネルギー消費量が大きくなります。水治運動療法には水温管理が非常に大切になります。
・不感温度とは、冷たくも温かくも感じない温度のことを指し、不感温度に設定することで、副交感神経が優

位に働き、体の緊張がほぐれリラックスした状態で運動することができ、また、運動中の脈拍・血圧・呼吸などへの影響が最も少ないとされており、ります。

自覚的不感温度：日本人34～35度
他覚的不感温度：心拍数、血圧、呼吸、酸素消費量などに最も影響のない温度帯33～35度といわれています。

②抵抗

水の粘性は空気の約44倍で、水の密度は空気の約827倍です。水中では空気中の約19倍の粘性抵抗を受けることになり、この抵抗の大きさは動作の速度が速くなると速度のほぼ2乗に比例して大きくなることから、水中で運動することで筋力向上にも期待ができます。

③浮力

当院の運動浴の水深は、約100～120cmの深さとなっています。
乳頭の高さで約70%、肩の高さで約90%の浮力を体に受けます。
陸では関節への負担が大きく運動が困難な方でも水中では関節への負担が小さくなります。
例：体重50kgの人が肩まで浸かった場合、90%（45kg）の浮力を受けることになり、水中での体重は5kgとなります。

④水圧

水圧は水深が深くなれば深くなるほど強くなります。そのため、水中では股関節より膝関節、膝関節より足首といったように体の下の部位に行けば行くほど水圧の影響を受けやすくなります。そしてこの水圧は、呼吸をする際に胸が圧迫されるため、努力呼吸が必要となり呼吸筋のトレーニングや心肺機能を高める効果、また水圧により足が圧迫されることで、足に溜まった血液が上へ上へと押し上げられることにより、足のむくみを予防できる血流改善にも期待できます。

中伊豆温泉病院の水治運動療法

1) 発端

昭和42年の開院以来、理学療法訓練の一環として温泉を利用した水治運動療法を開始。

2) 環境設備

広さ：歩行スペース
幅約3m×長さ約10m
集団体操スペース
幅約4m×長さ約4m
水温：34～36度（温泉利用）
深さ：約100～120cm

3) クラス分け

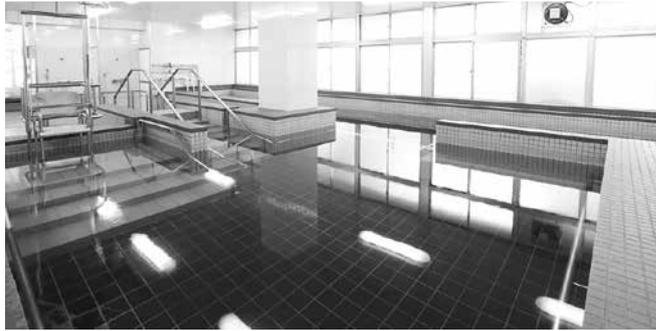
当院水治療法では、それぞれの身体

状況に合わせて、3つのクラスに分けて運動訓練を行っています。

①歩行クラス…身体機能が良好であ



※歩行訓練スペース



※集団体操スペース

り、自立して運動が可能なレベル。自主トレーニングをメインで行い、時折理学療法士より動作アドバイスをします。

②集団クラス…自立訓練を行うにはやや不安なレベル。

理学療法士1人に対し、2～3人の患者で運動を行い、個々にあった自主トレーニングを指導する。

③個別クラス…介助を必要とする方や、不安が強い場合にマンツーマンで行うレベル。

水の特性を生かし、身体機能の向上を目指していく。

4) 効果と目的

①リラクゼーション（痛みの軽減）

②スタビライゼーション（関節の安定）

③バランスの向上

④関節可動域の拡大

⑤筋力増強

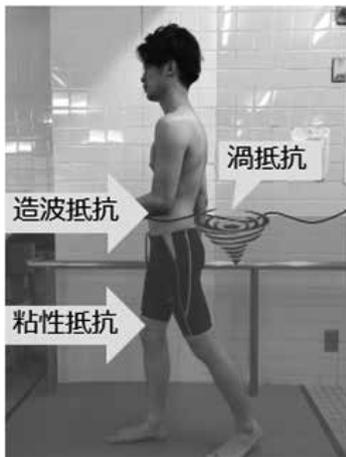
⑥体力・耐久性の向上

⑦免荷歩行、歩き方の改善

5) 水治療法の訓練内容

■歩行訓練

まず、水中歩行を語る際に知っていただきたいことがあります。それは先ほどの水の特性で出てきた「抵抗」についてです。前述した「粘性抵抗」以外にも水中では抵抗が発生します。水中で、動いた際に運動方向の前方にできる波がありますが、これを「造波抵抗」といいます。反対に、運動方向の後ろには波ではなく渦ができるのですが、これを「渦抵抗」といいます。水中での前歩きでは、この「渦抵抗」により、腰背部が反りやすくなるという特徴がみられます。水中歩行は陸上歩行に比べ、より多くの推進力が必要とすることがわかっています。また、下肢を前方に振り出すために大腿直筋・大腿二頭筋の働きの著明に強くなることも示唆されています。浮力による影響で踵接地時の衝撃吸収の役割は軽減しますが、前方への推進力を生み出すために大腿四頭筋・ハムストリングスの筋収縮は大きくなっていることがわかっています。



・前歩きの特徴と目的

浮力により関節への負担が少ない状態で歩くことができ、歩くスピードを上げることができ、体幹・下肢の筋力増強になります。

注意点…渦抵抗により腰背部が反り

やすいため、お腹に力を入れながら歩きます。

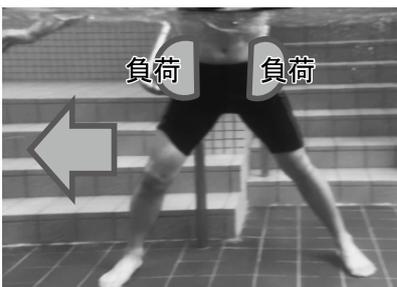


・横歩きの特徴と目的

股関節の可動域拡大と中殿筋の筋力向上に期待ができます。

注意点…外に開く足のつま先が外を向かないようにします。

お臍が運動方向に向かないように真っ直ぐを意識します。



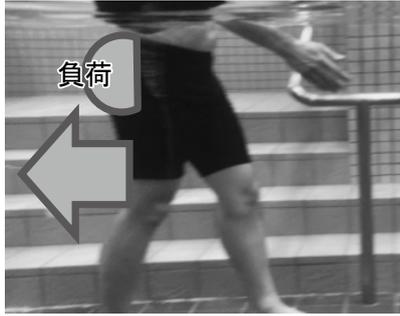
・後ろ歩きの特徴と目的

後ろ歩きでは大殿筋というお尻の筋力向上に期待できます。

股関節の前面のストレッチにもなり、前歩きに比べ、腰背部が反りにくくなるため、腰痛を持っている方にお勧めです。

注意点…背中が丸くならないようにお腹に力を入れます。

膝が曲がらないよう、お尻から後ろに引くように動かします。



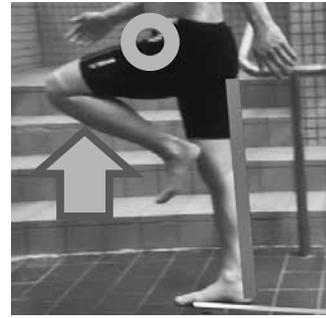
・もも上げ歩きの特徴と目的

ももを上げて歩くことで、足を持ち上げる筋力の向上が期待できます。片足で立つ時間が長くなるため、後ろ足の筋力向上、バランス能力の向上に期待ができます。

持ち上げた足を大きく前に出すことで、足の指で踏ん張ることが必要になるため、足の指の運動にもなります。

・つぎ足歩きの特徴と目的

注意点は…上げる脚は90度を目安に上げ、脚を前に出すときに腰が反らないようにします。



・つぎ足歩きの特徴と目的

網渡りをするように歩くことで、股関節の筋力向上、バランス能力の向上に期待ができます。

波の影響を受けやすくバランスが一番崩れやすい歩き方になります。波がある中で行うとより効果的です。注意点…前に出す足の踵と、後ろに残っているつま先がくっつくように出します。



■集団訓練

集団訓練は理学療法士1人に対して、患者様2〜3人程度を目安に実施しております。運動時間は20分もしくは40分のクラス分けを行い、水治運動療法開始初期は週2〜3回、多い方では週5回の訓練をしております。

この集団訓練は、下肢・体幹を中心とした全身運動を筋力増強・バランス向上目的に実施しております。身体バランスの良好な患者様が多いため、ベットポトルやビート板など浮力を利用できる道具を使用する機会も設けています。



おわりに

当院では、リハビリの専門病院として今回ご紹介した水治運動療法をはじめ、個々の患者様の持つ疾患特性や障害像に合わせて、個別訓練・集団訓練など様々な運動プログラムを提供しています。これからも患者様の目的に沿ったリハビリテーションを提供できるように日々励んでまいります。

【こんな方に水治運動療法を提供しています】

	対応疾患
骨・関節疾患	関節リウマチ、痛風、骨折後後遺症 股関節・膝関節疾患、脊椎疾患、人工関節術後
中枢および末梢神経疾患	脳卒中、脳性麻痺、外傷後麻痺脊髄疾患、 ギランバレー症候群、糖尿病性神経炎、不全脊髄損傷
循環・呼吸器疾患	軽度・中等度高血圧疾患、心筋症、心筋梗塞（慢性期）



連載

感染症を予防しよう!!

忘れてはならない「結核」について

清水厚生病院 内科医師 吉田 康秀

日本に住んでいる私たちにとって、結核はもう昔の病気と考えてよいのでしょうか？ いえいえ、そんなことはありません。今でも「1日に約40人の新しい結核患者さんが発生し、約6人の方が結核で命を落としている」のが日本の現状なのです。世界的に見ても、日本の結核罹患率（人口10万人のうち何人罹患したかということ）は欧米先進国に比べ高く、アメリカに比べると4倍にもなり、残念ながら「中蔓延国」という評価なのです。ですから、「結核は昔の病気ではない」ことを覚えておかないなりません。

症状

結核はどのような症状が多いのでしょうか？ 皆さんは「血痰」や「咯血」などを想像するかもしれませんが、一番多い症状は「2週間以上続く風邪様症状」なのです。つまり、咳や痰や微熱が続き「風邪がなかなか治らない」と感じた時が、実は結核の症状かもしれないということなのです。

現在新型コロナ感染が蔓延しているために、「風邪程度のことで」と考えて医療機関を受診しにくい状況があります。しかし、そのまま放置していると周囲の方に感染を広げてしまう可能性があるのも結核の怖いところです。受診・診断の遅れで感染を広げてしまった場合に「集団感染」が起こり、新聞報道などになることもあります。

感染

結核は、患者さんの咳やくしゃみで生じた飛沫が水分を失い「結核菌を含む飛沫核」という非常に小さく軽い粒子になったものを肺の抹消に吸い込むことで感染します（図）。

この点は、インフルエンザや新型コロナ感染とは少し違い、通常のマスクと手洗いだけでは防ぐことができません。



診断・治療

診断には、痰の検査、胸部レントゲン、血液検査などを総合して診断します。もし結核と診断されても、ほとんどの方は薬をきちんと飲むことで治すことができます。

以上のことから、2週間以上咳痰や微熱・だるさが続いて「なかなか風邪症状が治らずおかしい」と思ったら、ぜひ放置しないで医療機関にかかることをお勧めします。

参考文献：結核予防会「結核の常識 2021」

次回のテーマは、「うがいの方法」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和3年11月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月		火		水		木		金		土		
		1	脳神経 高橋			脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋	脳神経 高橋					
内科 (予約制)	午前	2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田							
		3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森							
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科			
		5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美							
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野								
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)	血液 竹下	内分泌 鈴木(究)								
	8	血液 坂本		循環器 高瀬	内分泌 後藤	腎臓 渥美								
	午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		内分泌 後藤	甲状腺外来								
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	芦田	三枝	アール-	坂倉	交替制					
		2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制						
		3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田							
	午後	専門外来(予約制)	心理 山本中関	心理 川本中	心理 田中関	心理 山本中関	心理 杉浦	心理 山本中関	神経発達(第1AM)	平野				
		感染症(第1PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2・4PM)	杉江						
				心臓(第1・3PM)	石川	腎臓(第3PM)	山本							
外科 (予約制)	午前	1	伊藤(哲)	浅羽	米川	米川	浅羽							
		2	水上	前田	前田	青木								
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科							
		4			呼吸器外科 佐藤									
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来(第2・3)	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	人工肛門外来(第1・3・4)							
形成外科 (予約制)	午前	1	前波	前波		前波								
		2	赤池	赤池		山田								
午後	専門外来(予約制)		赤池			赤池								
						レーザー外来								
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田	萩原	滝澤	村上	藤田							
		2再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原							
		3再診	萩原	村上	西田	西田	大石							
	午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00)	鈴木(大)								
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)									
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住	難波							
	午後						橋本(PMのみ)							
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)							
	午後	1				物忘れ外来	大城							
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)														
皮膚科 (予約制)	午前	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野						
		2	渋谷	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1・3)	伊藤	渋谷					
	午後	専門外来(14:00~15:30)	佐野			渋谷(第2・4)	佐野	アトピー外来						
泌尿器科 (予約制)	午前	1	高田	高田	高田	高田	高田							
		2	久世	久世	児玉	児玉	久世							
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田							
		2	内山	内山	内山	内山	内山							
		3					関							
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)									
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)							
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬							
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)							
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制							
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷							
		2		原田	原田	原田	原田							
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田	堀田(第1)(14:00~15:30)						

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎053(401)0082 訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100
 訪問看護ステーション夢咲 ☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3・5)	渡辺 豊嶋		禁煙外来 14:30~ 豊嶋	
小児科	午前	1	田所			田所	田所
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)	発達外来 13:30~ 15:30	田所 (第1・3) (予約制)
外科	午前	1	大石	大橋 9:00~	酒井	玉内	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
		2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
		3				金本	
午後		松本 14:00~15:00			金本		
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第1・3) 14:00~	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3・5	速水 (予約制)		西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2				
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)9:00~	向(亜)(予約制) (第4)9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~			稲本(予約制) (第1・2・3)9:00~	
	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00 がん検診	向(亜) (予約制)14:30~16:00 がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜)(予約制) (第1・2・3)9:00~	中山/遠沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久		知久	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4		吉田	岡村	吉田	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久	岡上		知久	知久
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)		岡上		岡上	岡上	
			2階外来にて診察		2階外来にて診察		2階外来にて診察
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村	
		2	赤津	峯岸	多田	高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)	
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 禁煙外来 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 完全予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	福田(第1)			
		2	安倍	渡部	積	篠浦	積(第3)			
外科・消化器	午前		志賀	稲葉	稲葉	志賀	恩田(第1・3)			
整形外科	午前	1	牟田(予約制)	石橋	古城	牟田(予約制・隔週)	古城(第1)			
		2		石橋			石橋(第3)			
	午後		牟田(予約制)			牟田(予約制・隔週)				
専門外来	午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積(第1)
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30		禁煙外来	恩田(第1・3)
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科(予約制)	岡本	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部(第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田(第4)								
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30		診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計

☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

よるず相談

J A静岡厚生連では、病気、介護、子育てに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よるず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

施設へ入るまでの手続きを教えてください。

介護施設を利用するには要介護や要支援の認定を事前に受けておくことが必要となります。介護保険の認定を受けて介護施設に入れば保険が適応され「介護費用」は所得に応じた1〜3割の負担となります。しかし、居住費や食事代、その他の費用は実費相当額を原則「自己負担」して頂くこととなります。

○契約

どの施設とも利用者が「契約」を結んで利用することになります。契約時に「身元引受人」や「保証人」が必要とされます。身元引受人や保証人は一般的にはご家族で大丈夫です。独居で身寄りのない

方や高齢の配偶者しかない方、近くに援助してくれるご親族がいない方などは、身元引受保証のサービスを別途契約し、その費用が必要となる場合があります。

また、契約する本人の事理判断能力が、契約締結できない程度に衰えている場合には、成年後見制度による「後見人」等を付けて援助してもらうことが必要になる場合があります。後見人等にはご家族がなれますが、弁護士や行政書士などの専門家にお願する場合には、その費用も別途必要となります。

○施設を選ぶ条件

介護施設と一言で言っても、種類がいくつもあり、所得状況によっても必要な金額は変わります。施設の種類が多く、入れる条件も違うので、支払いできる金額のなかで、希望にもっとも適う施設を、事前に選んでおくことが大切になると言えます。

そこで、施設を選ぶ場合に考えられる条件を箇条書きにしてみます。

- ①サービスの内容（認知症ケア・リハビリ・医療的ケアなど）
- ②入居の期間（数カ月〜終身）
- ③支払い金額（月10万〜30万円）
- ④所在地（近い・遠い・街中など）

⑤待機期間（今すぐ〜1年以上）

これらの条件すべて希望どおりの施設があればいいのですが、それは難しいものです。条件のうちで優先順位を考えておくといいでしょう。

○介護施設の種類

それでは、いくつかの介護施設について簡単に紹介しておきます。

有料老人ホーム

リーズナブルな施設でも月20万円以上かかり、入居時の一時金が必要などところも多いのですが、施設設備が充実していたり、様々なオプションのサービスを利用できたりします。探せば比較的すぐに入れる施設が見つかります。

認知症対応グループホーム

認知症になった場合は「認知症対応のグループホーム」が選択肢にありますが、月16〜18万円ぐらいのところが多いです。小規模な施設で、数が多く、住み慣れた家の近くで見つけやすいといった特徴があります。

介護老人保健施設

リハビリを希望するなら「介護老人保健施設」です。費用は月12〜20万円といったところです。比較的人入りがあるので入りやすいのですが、入居期間は3ヶ月〜1年程度の

ところが多くなっています。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

終身の入居を希望される場合は「介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）」が考えられますが、原則「要介護3以上の重度の介護が必要な方」が対象です。比較的待機期間は長くなります。費用は多床室なら10万円程度からとなります。

なお、市県民税非課税世帯の方等は、負担の減額が受けられる場合があります。どの施設に入るにも診断書や診療情報提供書が必要とされることが多いので、病院の医療ソーシャルワーカー等に相談してみるといいでしょう。

また、最近では民間の施設紹介業者も増えていきます。施設紹介業者を利用するのでもいいかもしれません。インターネットでも多くの施設が情報提供していますので、事前に調べてみるのもいいと思います。



静岡厚生病院 医療福祉科 科長

ケースワーカー 矢野 裕基

静岡厚生病院

ペットボトルキャップ回収でエコ活動

J A静岡厚生連静岡厚生病院では、今年度より、「ペットボトルキャップ」と「コンタクトレンズ空容器」を回収する『エコ活動』を実施しています。

今回は、「JCV（世界の子どもにワクチンを日本委員会）」への寄付へつなげるため、ペットボトルキャップの回収を実施し、約55kgをユーコープ水道店に引き渡しました。

ペットボトルキャップは資源として売却され、その収益がJCVへ全額寄付されます。

同院は1人でも多くの子どもにワクチンが届くことを願い、今後も引き続き社会貢献に取り組んでいきます。



J A静岡厚生連

ポリ袋料理教室の開催

J A伊豆の国からポリ袋を使った防災食をテーマにした料理講座の依頼を受け、10月8日（金）J Aグリーンプラザ伊豆の国にて料理講座が開催され、山口友里管理栄養士が講師を務めました。

J A伊豆の国女性部部員9名が参加し、ポリ袋に入れた食材を湯煎して白米の炊飯や定番カレーなど4品を作りました。



医療対策について県へ要請

J A 静岡厚生連は10月13日（水）、静岡県へ令和4年度の政策要請を行いました。

例年、県下J Aグループが行う、県知事への政策要請の一環として、厚生連からは医療対策についての要請を行っています。

今回は、リハビリテーション中伊豆温泉病院の新病院構想への協力、医師確保に対する支援、新型コロナウイルス収束後の公的病院への支援など、8項目について要請しました。



石田貴健康福祉部長（写真左）
荒田庄治代表理事理事長（写真右）



今月の表紙 薬剤師とは…



薬剤師は外来・入院患者様への調剤業務、製剤業務、薬の説明、薬剤管理指導業務（入院服薬指導）等の業務を行っています。

常に患者様にとって有効かつ安全な医薬品を供給できるように、院内医薬品の安全性の評価、医薬品情報の収集等日夜努力を重ねています。薬学生の実務実習も受け入れ、後輩の育成にも力を注いでいます。お薬に関するご質問等ございましたら、お気軽にご相談下さい。

※感染予防のため、普段はマスクを着用しています

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 J A 3 その他 ()

Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連 すてっぷアンケート 12月号係	曲金三ー八ー一
		1. 郵便番号
		2. 住所
		3. 氏名
		4. 電話番号
		5. 年齢
		6. 職業
		7. アンケートの回答

《締め切り12月17日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp





旬の食材レシピ

カブの 豆乳ポタージュ



1人分の栄養価

カロリー	114Kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	4.0g
塩分	1.1g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

カブは根の大きさで大カブ、中カブ、小カブに分類され、ビタミンCや消化を助けるでんぷん分解酵素を含む“根”は淡色野菜ですが、“葉”は緑黄色野菜になります。

きめが細かくツヤがあり、かたく締まって大きさのわりに重いものがおすすめです。葉付きのものは必ず根と葉を切り離し、

JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里

別々にビニール袋かラップに包んで保存しましょう。



料理のポイント

カブは加熱するとすぐにやわらかくなるので、簡単に調理ができます。

今回のスープはカブの甘みと調製豆乳のコクで、短時間で作れるスープとは思えないまろやかな味になります。カブの漬し方によって食感の違うスープに仕上がりますので、お好みの食感でお楽しみ下さい。

清水厚生病院 管理栄養士 高木彩乃



材料

(4人分)

- ・カブの根…………… 600g
- ・調製豆乳…………… 600ml
- ・コンソメ…………… 5g
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・カブの葉の部分…………… 少々



作り方

- ①カブは皮をむき、8等分にし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで8分程加熱する
- ②カブが透明になったら、耐熱皿の中でカブをお玉などで潰す
- ③潰したカブを鍋に移し、豆乳、コンソメを入れて中火で温める
- ④豆乳がふつふつとしてきたら、焦がさないように混ぜながら、塩で味を調える
- ⑤お皿に盛り、葉の部分の刻んだものを上にのせたらできあがり

JA富士市 田子っこ産直市



JA富士市「田子っこ産直市」は、東海道新幹線新富士駅から南へ、車で5分の場所にあります。目玉商品の紅白カブ「霊峰富士の祝菜 桃富士と雪富士」は、11月中旬から1月末頃まで店頭並びびます。桃富士は淡い赤色の皮にピンク色の果肉。雪富士は雪のように白く、両カブともえぐみがなく、やわらかでフルーツのような甘味があり、サラダや浅漬け、ベーコン巻きにしてソテーにしたり、すりおろしてゼリーにしたりと幅広い料理に適しています。他にも美味しい食材がいっぱいです。是非お越しください。



産直市会員 植松君夫さん



店舗情報



住所：富士市中丸758-1
 電話：0545-61-2811 (田子浦支店)
 営業時間：9:00~12:00
 定休日：木曜、年末年始

