

2024

1

No.554

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

健やかな暮らしのために



病院で働く人たち 理学療法士（清水厚生病院）

特集

運動が続けられないあなたへ

～がんばらない戦略を立てよう～

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



経営管理委員会会長
鈴木政成

新年おめでとうございます。皆様方におかれましては、健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中は本会の保健・医療・福祉事業に対して、ご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年度はインフルエンザの流行が例年に比べ早く、全国的に感染者数が増加しています。本会の各事業所においても引き続き万全な感染対策を講じてまいります。

医療情勢では、令和6年度に診療報酬・介護報酬の同時改定が行われます。高齢者の割合がピークとなる2040年までは、医療・介護のニーズが継続して増加することが見込まれており、医療・介護の連携強化がより一層進められることが予想されますので、今後の国の動向に注視し対応してまいります。

施設整備においては、中伊豆温泉病院が12月1日に新築移転し開院を迎えることができました。新病院のコンセプトである「地域密着型病院+県東部地区の健康管理とりハビリテーションの拠点病院」として地域医療に貢献いたします。また、厚生連看護専門学校新校舎の建築工事は順調に進捗しており、令和6年9月の開校に向け準備を進めています。

健康管理事業では、今年度もJA組合員とその家族が健康で安心して農業に従事できるよう、検診・ドック活動において疾病の早期発見・早期治療に取り組み、教育指導活動では、医師・保健師・管理栄養士等による講演会や講習会を積極的に開催し、健康に関する正しい知識や情報を提供するとともに、健康相談やよろず相談窓口による各世代への相談支援業務の充実を図ってまいります。

高齢者福祉事業に関しては、超高齢社会となり、より質の高いサービス提供が求められることから、JAで行う高齢者福祉事業と連携してサービス向上を図るとともに、自立支援への取り組みの強化を図ってまいります。

今後もJA組織の一員として、また公的医療機関・介護保険施設として、組織・地域・行政に必要とされる厚生事業を目指し、地域の中での自らの役割を果たしていくことで、「暮らしに根ざした病院」の理念の下、皆様の信頼に添えていく所存です。

皆様方におかれましてはこの一年が飛躍の年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

静岡県厚生農業協同組合連合会

- 経営管理委員会会長 鈴木政成
- 代表理事 専務 荒田庄治
- 代表理事 専務 安本和正
- 常務理事 新間昌哉
- 理事 遠州病院 院長 大石強
- 理事 静岡厚生病院 院長 水野伸一
- 理事 清水厚生病院 院長 西村明人
- 理事 中伊豆温泉病院 院長 安田勝彦
- 常勤監事 戸塚央男



運動が続けられないあなたへ ～がんばらない戦略を立てよう～

遠州病院 リハビリテーション科
副技師長

山下 浩史

1. 運動の効果を知ろう

運動による良い効果はたくさんありますが、本当に運動をやるべき理由は次の3つです。

- ・若返り(アンチエイジング)(図1)
- ・メンタル(精神面)の改善(図2)
- ・頭を良くする(図3)

「若返り」については適度な運動は早期死亡リスクを下げ、見た目も若々しくしてくれます。2011年の台湾の大規模調査では、1日15分のウォーキングによって心疾患や糖尿病などのリスクが大幅に低下したと報告されました。

また、「メンタル(精神面)の改善」については1日20分の早歩きによって、うつや不安が大きく改善したと報告(1991年イリノイ大学)されており、30分の早歩きは不安を減らすだけでなく、活力や幸福感を高めることも示されています。

そして、「頭を良くする」に関しては1日10分の軽い運動でも脳の実行機能(決断を下すときに使う能力)が改善すると報告(2014年オランダの研究者)されました。つまり、運動することが『脳トレ』になるということです。



図3 頭を良くする



図2 メンタルの改善

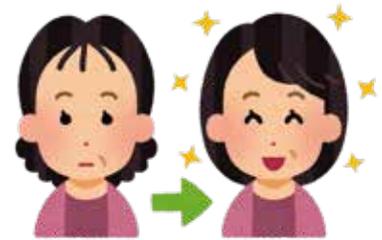


図1 若返り

2. 運動習慣がある人は少ない

ここまで運動をやるべき理由をお伝えしてきました。昨今、健康志向の高まりから、運動が健康に良い影響をもたらすといった情報はテレビや雑誌、SNS等を通して連日のように目にすることが増えており、既にご存知であった方も多いかも知れません。しかしながら、運動を習慣的に行っている方はどのくらいいるのでしょうか。

一般的に「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上続けている」ことを「運動習慣がある」と言います。厚生労働省が実施した令和元年度の国民健康・栄養調査では、運動習慣のある人の割合は男性で33.4%、女性で25.1%でした(図4)。また、年齢階級別にみると、男性では40歳代、女性では30歳代で最も低く、それぞれ18.5%、9.4%と深刻な運動不足が伺えます。

また、運動によって得られる効果を知った後でも、なかなか始められない人や何か運動を始めても続けられない人が多いのが事実です。

3. なぜ運動が続けられないのか

運動は様々な良い効果を私たちに与えてくれるにも関わらず、なぜ多くの人が続けることができないのでしょうか。

このような人の矛盾した性質を行動

運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

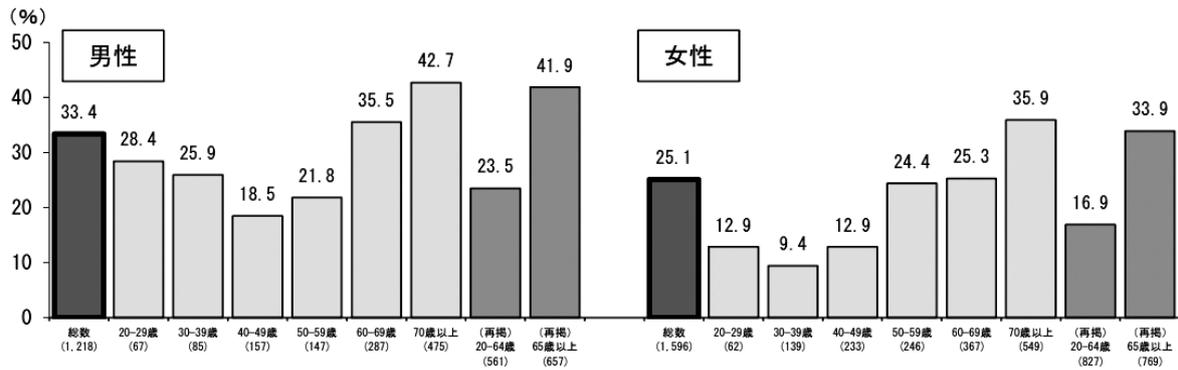


図4 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より

科学や心理学などの分野では、『運動のパラドックス』と呼んでいます。人は「健康でいたい」と思いながらも、ゴロゴロしてテレビを見るような不健康なことが好きですし、筋トレやウォーキング、ジョギングのような健康にとつて良いことが嫌いです。この理由は現代の進化論から見出されています。200万年という長い石器時代において、人は狩猟により食べ物を得ていました。狩猟が成功しなければ食料不足に陥ることもあったでしょう。そのため、人は生き延びるために少ない摂取エネルギーを狩猟や子孫繁栄の活動に優先し、それ以外の余暇の時間は極力、エネルギーを使用しないように最適化されたと考えられています。約1万年前から農耕が始まり、現在の私たちは狩猟をしなくても食料に困ることはありません。しかし、身体と心は石器時代に形成されたままなので、毎日、狩猟のために歩き回ることは無いし、カロリーの高い食事をして家ではゴロゴロしながら過ごせます。「そろそろ運動しよう」と思っても石器時代のままの心は私たちに、「無駄なエネルギーを使わなくていい」と語りかけてくるのです。「やる気になれなくても運動はできる」と思っているが、なかなか続けれない時、「意志が弱いから…」と言ってしまいがちです。しかし、私たちの意志が弱

いわけではなく、進化の過程で形成されたエネルギーを無駄遣いさせないための自然で生理的な反応だったのです。それでは、どうすれば運動を続けられるのでしょうか。

4. がんばらなくても結果を出すためのステップ

今まで運動を続けようとして、続かなかった人は多いと思います。「もつとがんばらないといけない」と自分を責めてしまうのではなく、「がんばり」に頼らない方法を紹介している『がんばらない戦略』99%のムダな努力を捨てて、大切な1%に集中する方法』という書籍があります。この本では、**「がんばらなくても結果を出すための十カ条」**が紹介されていますが、ここでは私の独断で5つに絞ってご紹介します。ぜひ自分ごとにと落とし込んでいただき、一步を踏み出すきっかけにしたいと思います。また、本書が気になった方はぜひ一読されると良いと思います。

ステップ1

意志の力には限りがあると知る

私たちは自分をコントロールして物事・目標を成し遂げる力を持っており、その力を『意志力』と言います。意志力の1日の容量は決まっております。例えば「朝食に何を食べようか」、「今日は

どんな服を着ようか」と考え選択したり、生活の中で何かに気を使ったり我慢したりすることで消耗していきます。また、意志力が底をついてしまうことを「自我消耗」と言い、この状態になると少しの誘惑にも抵抗できなくなってしまう。例えば、仕事を終えてから運動しようとする時、私たちの心は「エネルギーを無駄遣いしないように、家でゴロゴロしてもいいんだよ」と誘惑してきます。この誘惑に対して運動を行うには相当量の意志力が必要となり、既に仕事などによって自我消耗している人は、誘惑に勝つことができないのです。そのため、まずは休日のように意志力を必要としない時や意志力が消耗していない朝などに行える簡単な運動プログラムをルールとして決めておきます。そうすることで事あるごとに細かい判断をしなくて良くなります。意志力に頼らずに取り組むことができます。

ステップ2

やるべきことをシンプル(簡単)にする

運動を始める時にいきなりやる気全開で大きな目標を立ててしまおうのではなく、まずは小さく苦痛が生じない程度の目標にして、続けることが大切です。そして、毎日同じ行動を繰り返す習慣として定着させるために、きつかけと運動をセットしておくことが重

要です。例えば、朝6時のアラームが鳴ったら、腹筋を始める」といった具合です。極端なように感じるかもしれませんが、回数も1回からでOKです。何もしなかったら0回ですが、1日1回でも10日間続ければ10回です。ちなみに私は朝出かける前のスクワットやバーピーといわれる運動を日課としています。これもまずは少ない回数から続けることを意識し、時間がない時でも1回はやると決めて続けています。

ステップ3

やろうと決めたことは人に宣言して約束する

やることをシンプルにしても続ける自信のない人は、周りの人に自分の目標を宣言することをおすすめします。なぜなら、人は自分が決めたことを一貫して最後までやり抜こうとする「一貫性の法則」という心理が働くからです。それを利用するため、家族や友人またはSNS等で目標を宣言してみるのがいいかも知れません。例えば、「毎朝20分、散歩するぞ!」といった具合ですね。

ステップ4

やったことを記録する

運動を開始してもすぐに効果が感じられるわけありませんし、自分の取り

組みに対する結果がわからないと続けようという気持ちにならないものです。そのため、自分がやったことがわかるように行動を記録しておくが良いです。例えば、その日の朝散歩を行うことができたなら、カレンダーに○を書いたり、日記に記録したりする。最近ではスマートフォンアプリで記録することもできます。このように方法はいろいろありますが、やってきたことの累積を目に見える記録にして残すことで、これまで自分がやってきたことを無駄にしたくないと思うようになります。

ステップ5

繰り返すことで無意識にできるようになる

食後に歯を磨くことは多くの人が当たり前のよう意識せず行っていると思います。このように毎日同じ行動を繰り返すうちに無意識に行えるようになった行動は多く、反対に人が意識してやっていることはすべての行動のうち

ち、たった1割に過ぎないと言われていきます。つまり、これまでお伝えしてきたステップを活かして、意志力に頼らず、やることはシンプルに、人に宣言しながら記録に残し、繰り返し続けることで9割の無意識に行っている行動へ変化させていくことができるようになるのです。

5. 終わりに

今回、健康に良い効果を与えてくれる運動について振り返りつつ、どのように運動を継続していくかをお伝えしてきました。周囲に運動習慣のある人は多くないかもしれませんが、自分の健康を守るのは自分自身です。本日も伝えたい。ががんばらなくても、運動が続けられるようにステップを順に確認しながら実践していただくことで、一人でも多くの方により健康になっていただければ幸いです。



参考文献

- ・鈴木 祐 (2019). 新装版 一生リバウンドしないパレオダイエットの教科書 扶桑社
- ・庵野拓将 (2019). 科学的に正しい筋トレ最強の教科書 KADOKAWA
- ・令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省
- ・川下和彦・たむらよつこ (2021). がんばらない戦略 99%のムダな努力を捨てて、大切な1%に集中する方法 アスコム

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 JA 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 Q&A
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	曲金三ー八ー一
すてっぷアンケート	1月号係	

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1月19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



連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

睡眠時無呼吸症候群について教えてください。



中伊豆温泉病院 外科 診療部長 佐藤 尚他

どのような病気かご存知ですか？

眠っている間に呼吸が止まってしまうことで、様々な症状が起こります。息は「生き」に通じます。呼吸をしなければ体中の細胞に酸素が届かなくなり死んでしまいます。呼吸が止まると苦しくなり、良い睡眠（good sleep）ができない、そう、グッスリ眠れなくなります。

眠らないで生きていくことはできません。人生の約3分の1は眠っているのです。寝不足だとイライラしたり、居眠りしますよね。生きるのに必要な呼吸と睡眠の両方が障害されることで色々な重大な症状が現れます。

運転中の居眠りは大事故につながります。また、高血圧、不整脈、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、認知症などに何倍もなりやすくなり、放置すれば寿命が短くなることがわかっています。

いわゆる生活習慣病と強く関連しているのです。主に日中の活動時に働く交感神経が夜にも活発になることが影響しているようです。



なぜ睡眠中に呼吸が止まってしまうのか？

咽頭（のどの奥）が狭くなるのが原因のほとんどです。眠ると筋肉の緊張が緩み、重力で舌が垂れてきます。狭くなったのどを空気が通るときに出る大きな音が、そう、いびきです。そして、のどが完全に塞がると無呼吸になります。近くにいる人は、大いびきをかいていたのが急に静かになり、死んでしまったのではないかとビックリしてしまいます。重症の患者では1～2分も呼吸が止まることがあります。

どんな人が、どのような時に起こしやすいか？

元々アゴが小さい人、肥満な人、鼻づまりの人、高齢者、アルコール多飲時、喫煙習慣などです。気になる症状のある方はぜひ医療機関を受診してください。早期に診断し、生活習慣を改善し、適切な管理・治療を行えば重大な危険を避けることができます。

検査方法と治療方法

治療は閉塞したのどを風圧で押し広げる持続陽圧呼吸（CPAP）が主流です。すがすがしい呼吸と深い睡眠で人生が変わるかもしれません。



次回のテーマは、「水虫について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年12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	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科	
	午後	5		腎臓 島田		消化器 竹内	腎臓 瀧美	
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝	
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)	
		8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)	
午後	専門外来(予約制)	循環器 高瀬		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 瀧美		
		腎臓 大橋		内分泌 後藤	内分泌 大場	甲状腺外来		
				甲状腺外来		ペースメーカー外来		
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	政岡	三枝	交替制	
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭	
		3	政岡	兵藤	大庭	兵藤	政岡	
	午後	専門外来(予約制)	心理 山田 本中 波多野	心理 川山 瀬本中	心理 田中 波多野	心理 山田 本中 波多野	心理 杉浦 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野
			感染症(第2PM) 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	神経発達 平野
				心理外来(第1・3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝 小野	腎臓(第3PM) 山本		
			心臓(第1・3PM) 石川		神経発達(第1・3・4PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	寺本	前田	前田	加藤(暁)	水谷	
		3	鈴木(正)	呼吸器外科 野亦	血管外科	鈴木(正)	血管外科	
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 竹林		
						人工肛門外来(第3・4)		
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
		2	宮崎	宮崎		宮崎		
	午後	専門外来(予約制)		山田(萌)			山田(萌)	
整形外科 (予約制)	午前	1初診	堀口	野崎	岩澤	今田	境田	
		2再診	岩澤	萩原	藤田(倫)	大石	野崎	
		3再診	境田	今田	堀口	萩原	藤田(倫)	
	午後	専門外来(予約制)	大石(第1・3)		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	望月	難波	黒住(第2・4)	難波	
午後					山本(第1PMのみ)	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	石部	石部	石部	石部	石部	
		2	樋川	樋川	樋川	脱毛外来(第1・3) 伊藤	樋川	
	午後	専門外来(14:00~16:30)	石部			樋川	アトピー外来	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野	
2	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋	土屋		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	上村	上村	上村	上村	上村	
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	NIP T外来	
		3婦人科			稲本		稲本	
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	熊切	阿部	阿部	彦谷	
		2	原田	原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田	

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

居宅介護支援事業所
訪問看護ステーション夢咲

☎053(401)0082
☎0537(73)1320

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

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		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科 <small>※11:00までの受付です</small>	午前	田中	田中	田中	田中	田中	
	午後	田中 (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	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	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤 8:30~10:30	天野			天野
		3		加藤 8:30~10:00			
リウマチ科 <small>初診の方は要予約</small>	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		田村	
		3				大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 <small>予約お問い合わせ 8:30~13:00</small>	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
	午後			中嶋			
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) 14:00~	小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	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	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前	1		竹内 9:00~	中安 9:00~	松尾 9:00~	
	午後	1				松尾 14:00~16:00	
産婦人科 (予約制) <small>※月・水曜日はFT 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。</small>	午前	1	中山	中山	角田	佐藤	中山
		2	伊賀崎	佐藤	伊賀崎	伊賀崎	佐藤
		3	角田				
	午後			角田 南波 (第2・4)	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前		中山 / 村田 (第2週)			中山 / 浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<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	田中	村瀬	寺井	村瀬	
		2		成島	岡村	岡村	岡村	
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇	
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑		
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)	
		4			岡村(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(才)			知久(才)	知久(才)	
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島	
	午後		検査		検査			
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	朝倉 9:30~	西村	
		2	赤津	高橋	峯岸	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)	
		3	大塚		大塚	大塚	大塚	
		4	廣瀬	廣瀬	立岩	立岩	高橋	
形成外科	午後		鈴木 13:30~					
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	交替制		原田		小倉	
耳鼻咽喉科 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	
						補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
		2	浅井	浅井	浅井	浅井	浅井	
	午後	1		予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00	
		2					浅井 予約制	

<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 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	野田	福田 (第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤	積 (第3)				
	午後	2	出口				名嘉原					
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀	恩田 (第2・3・4・5)	志賀	佐藤 (第1・3)					
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	森川	藤本	牟田 (予約制・隔週)	森川 (第1)					
		2	森川			藤本	藤本 (第3)					
	午後		牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)						
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 交代制	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	西岡	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30					
	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	泌尿器科	森野	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎									
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第1もしくは第2)	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)	市原 (第1もしくは第2) 藤本 (第1もしくは第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 8:00~15:00	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

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

カルシウムを摂るよう指導
されましたが、効率のよい
方法等を教えて下さい。

「骨を丈夫にするといえればカルシウムだよ。でも、どんな食品に含まれているのか、知っているようで意外と知らないかも…」と感じている方も多いのではないのでしょうか。

1、カルシウムとは？

カルシウムは骨を構成する重要な成分です。カルシウムは体内に入ると腸で吸収され、血液に入ります。血液が骨までカルシウムを運ぶことによって、骨にカルシウムが蓄積され丈夫になります。また、カルシウムは骨や歯を健康にするだけでなく、ホルモンの放出、血液の凝固、筋肉の収縮など、生命維持に欠かせない生理機能を調整する重要な役割を担っています。

2、不足するとどんなことが起きているの？

カルシウムが不足して血液中の濃度が低下すると、骨に蓄えられていたカルシウムが血液中に溶け出して濃度を調節しようとする「骨吸収」が起こります。人間の骨は新たに作られる「骨形成」と溶け出す「骨吸収」を繰り返しており、これらのバランスが崩れると骨粗鬆症になるリスクが高まります。

3、カルシウムを効果的に摂る方法とは？

3-1、カルシウムを多く含む食べ物とは

カルシウムといえば牛乳をイメージされる方も多いと思います。牛乳をはじめとした乳製品にはカルシウムが多く含まれていますので手軽に摂るには便利な食品です。また、煮干し、ししゃも、しらすなどの魚介類や豆類・大豆を加工した食品の油揚げ、厚揚げなどにも多く含まれています。さらに、小松菜、モロヘイヤ、水菜などの野菜また、海藻類にも多く含まれ

ています。

3-2、カルシウムとの相性のよい成分を摂る

せっかく意識的にカルシウムを摂取していても、ビタミンDが不足しているとカルシウムが吸収されず、そのまま体外へ出ていってしまうため不足してしまうことがあります。ビタミンDはカルシウムの吸収を促すはたらきに加え、

血液中のカルシウムを骨まで運ぶはたらきもあるため積極的に摂取したい食品です。ビタミンDが多く含まれる食品の一例としては、紅鮭・うなぎ・さんま・きくらげ・舞茸などがあげられます。また、ビタミンDは日光にあたることによって体内で形成されるため、日中外に出ることも効果があります。

3-3、カルシウムの吸収を阻害する成分に気をつける

インスタント食品や清涼飲料水、スナック菓子、加工食品、肉類にも多く含まれるリンという成分は、摂りすぎるとカルシウムの吸収を

阻害してしまいます。また、アルコールやコーヒーには利尿作用があるため、摂取しすぎるとカルシウムが尿として体外に排出されやすくなってしまうです。せっかく摂取したカルシウムが体内で活かされないのはもったいないですから、日常の食習慣で気をつけていきましょう。



参考文献

農林水産省ホームページ、みんなの食育
きょうの健康 2017年3月号

清水厚生病院 健康管理センター

保健師 高木友美子

遠州病院

はままつ多文化共生生活表彰

遠州病院に勤める石川マリナさんが「第6回はままつ多文化共生生活表彰」を受賞しました。この表彰は浜松市が多文化共生社会づくりを継続的に推進するため、優れた多文化共生活動を行う市民や団体を表彰するもので、石川マリナさんは、「浜松におけるポルトガル語医療通訳者の先駆ける存在として30年以上に渡って医療機関でポルトガル語通訳を続けている。」「ブラジル人が適切な治療や医療サービスを受けるために、長年に渡り尽力してきた。」ことが認められ表彰されました。



静岡県厚生連

静岡県JA介護保険事業研究集会開催

11月26日（日）グランシップにて、「令和5年度静岡県JA介護保険事業研究集会」を開催しました。

研究集会では、人を大切にする経営学会会長の坂本光司氏を招き、「日本でいちばん大切にしたい会社」と題した講演を行いました。講演では、日本各地にある様々な会社や介護系の施設のエピソードを交え紹介し、人を大切にする会社についての講演が行われました。

また、JA高齢者福祉ネットワーク スーパーバイザーの今瀬俊彦氏による介護情勢について、各介護事業所による事例発表が行われました。

県内各JAの介護保険事業所の職員約100名が参加しました。



今月の表紙 理学療法士とは・・・

理学療法士は、主に運動を通して患者さんの持つ機能や能力を回復させるための専門職です。病気や事故などが原因で立つことや歩くことなどが上手く行えなくなった方に対し、医師の指示を受けてリハビリテーションを提供します。

高齢化が進む中、理学療法士の需要は高まっており、病院・施設内だけでなく訪問リハビリとして院外でも活躍の場を広げています。

中伊豆温泉病院新病院 開院

リハビリテーション中伊豆温泉病院は名称を「JA静岡厚生連 中伊豆温泉病院」と名称を改め伊豆市下白岩に新築移転し、12月1日に開院しました。

開院に先立ち、11月10日(金)、中伊豆温泉病院新病院竣工式・祝賀会を執り行いました。

竣工式は新病院にて関係者約80名が出席し、神事、テープカットを行い、その後の内覧会で出席者を、外来診察室や手術室、大浴場、健康管理棟等の各箇所に案内しました。

祝賀会は場所をラフォーレ修善寺に移し、来賓、関係者約120名が出席しました。祝賀会では、新病院建設に尽力していただいた企業の皆様に鈴木会長より感謝状を手渡しました。

竣工式、祝賀会ともに多くの来賓、関係者に出席いただき盛大に行われました。

今後、県東部地区の健康管理とリハビリテーションの拠点病院として地域に貢献していきます。





旬の食材レシピ

白ネギの塩こんぶ和え

材料 (4人分)

白ネギ…………… 1本半 白いりゴマ…………… 小さじ1/2
 人参…………… 1/5本
 塩こんぶ… 大さじ1と1/2
 ごま油…………… 大さじ1/2



作り方

- ①白ネギは縦半分になり、斜め薄切りにする。
人参はせん切りにする。
- ②鍋に熱湯を沸かし、①を入れ、食感が残る程度にサッと30秒ほどゆでてザルにあける。
粗熱がとれたら水気を絞る。
- ③ボウルに②を入れ、塩こんぶ、ごま油、白いりゴマを加えてさっくり混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

カロリー 35kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.7g 塩分 0.4g

過去のすてっぴで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

ネギの特徴的な辛みと香りのもと「硫化アリル」を効果的に摂るには、なるべく生に近い状態で食べるのがおすすめです。



今回は白ネギが主役の和え物を紹介します。
 ビタミン類が豊富な葉緑部分も使いましょう。
 香りや辛みが強い場合は水にさらしたり、加熱したりするとやわらぎます。

良い食材の見分け方

白ネギは糖質が多く、ビタミンC、カリウムなどを含み、熱を加えることで甘みが出ます。
 緑と白のコントラストが強いもの、軟白部分にツヤがありよく締まって弾力のあるものがおすすめです。

保存は、しおれないよう冷やしすぎに気をつけながら、ポリ袋に入れ野菜室に立てて保存し、早めに使いきりましょう。



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

JA掛川市

新鮮安心市場さすがり



営農経済部営農課さすがり
 西澤結佳さん

店舗情報

住所：掛川市弥生町234
 電話：0537-24-3128
 営業時間：9：00～18：00
 定休日：毎週水曜日、年始



品質・品揃え・価格で“さすがり！”と言われる店舗を目指し、管内の生産者から出荷される新鮮な農産物を取り揃えています。野菜だけでなく、精肉や鮮魚、総菜、生花など豊富な品揃えも自慢の直売所です。

今の旬は白ネギ。ネギには硫化アリルという成分が含まれていて、食欲増進や疲労回復の効果があります。定番の鍋やねぎまのほか、刻んだネギをめんつゆ、トウガラシ、かつおだしに漬け込んで作る万能調味料もおすすめです。生産者が切破琢磨して栽培、出荷した白ネギをぜひご賞味ください。