

# STEP

健やかな暮らしのために すてっぷ

Take  
free



特集

## 人生の最終段階

介護老人保健施設きよみの里 施設長

健康をつくる  
情報誌 2026.1

# 謹んで新春のお慶びを 申し上げます

平素より本会の事業運営に対し、地域の皆様より多大なるご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国の人口構造が大きく変化するなか、昨年はいわゆる「2025年問題」の節目を迎きました。地域社会においては、高齢化の進展とともに、独居世帯の増加や地域のつながりの希薄化など、暮らしを取り巻く課題も多様化しております。それゆえに、医療と介護、そして生活支援を一体的に提供する私たちの役割は、ますます重要性を増していると感じております。

本年は、6月に施行される診療報酬改定への的確な対応をはじめ、次期介護報酬改定を見据えた準備や議論も始まるなど、変化する制度への迅速な適応が求められる一年となります。地域医療構想に基づく機能分化や、働き方改革の定着、デジタル技術の活用などに取り組むとともに、何よりも「人」の手による温かみのある医療・ケアの実践に、より一層尽力してまいります。

私たちは「農」と「食」を支えるJAグループの医療・福祉部門として、健康管理活動から急性期医療、回復期、在宅復帰支援まで、切れ目がないサービスで地域の皆様を支え続けてまいります。職員一同、自己研鑽に励み、皆様から「選ばれる厚生連」を目指して努力を重ねていく所存です。

結びに、本年が皆様にとりまして健康で幸多き一年となりますよう祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

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
代表理事理事長	荒安庄和
代表理事専務	新本昌間
常務理事	大石強
理事(遠州病院長)	大石伸哉
理事(静岡厚生病院長)	水野明人
理事(清水厚生病院長)	西村勝明
理事(中伊豆温泉病院長)	田中彦勝
常勤監事	戸塚央



# 遠州病院 第94回 市民公開講座



## 整形外科「腰痛について」

～放っておいてはいけない腰痛、危険な腰痛など代表的な腰痛の原因と治療について～

副院長 長谷川智彦

- ◆入場無料
- ◆申込不要
- ◆定員先着100名

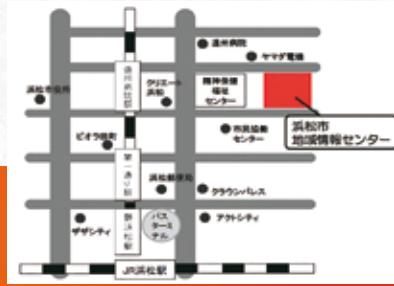
日 時

令和8年 1月 24日 土 受付 | 9:30 開会 | 10:00

会 場

浜松市地域情報センター

※会場には、駐車場がありませんので  
公共交通機関をご利用ください。



【お問い合わせ先】 JA 静岡厚生連 遠州病院 総務課

TEL : 053-401-0080 (平日 13:00 ~ 17:00)

特別養護老人ホームいはらの里 11/15(土)

令和7年度 第12回  
静岡県介護技術コンテストに参加

静岡県総合社会福祉会館で介護技術コンテストが開催され、いはらの里のスタッフが参加しました。課題は【全盲の方の「排泄支援」、失語症の方の「入浴支援】。

いはらの里は、協力して作成した個別援助計画書を元に、失語症の方の「入浴支援」の実技を披露しました。

会場に駆け付けたスタッフ達が応援する中、利用者様に寄り添ったケアを披露し、審査員や学生から高い評価をいただきました。



J A 静岡厚生連

11/16(日)

J A 介護保険事業研究集会を実施

静岡県農業会館で研究集会を開催し、静岡県内の介護保険事業実施JAやJA関連社会福祉法人の従事者約90人が参加しました。

この研究集会では、より良い介護の実施に向け、介護が必要な方が能力に応じて自立した生活をするための支援の取り組みについて発表しました。



# 人生の最終段階 「人生の最終段階」とは何でしょ。

厚生労働省は、2015年に「終末期医療」という用語に変えて、「人生の最終段階における医療」という用語を使用するようになります。これについて厚生労働省は、「最後まで尊厳を尊重した、人間の生き方に着目した医療を目指す」という考え方によつていると説明しています。つまり、死をどのように迎えるかというより、それまでどのように生きたいかということに思いを置くようになったということです。

また、この時「人生の最終段階」について、あえて用語の定義をしていません。それは、「人生の最終段階には、がんの末期のように、予後が数日から長くとも2ヶ月と予測が出来る場合、慢性疾患の急性増悪を繰り返し予後不良に陥る場合、脳血管疾患の後遺症や老衰など数ヶ月から数年かけて死を迎える場合がある。どのように状態が人生の最終段階かは、本

人の状態を踏まえ、医療・ケアチームの適切かつ妥当な判断によるべき事柄である」と解説しています。高齢者は複数の疾病や障害を持つことが多く、心理・社会的影響も受けやすいため、「人生の最終段階」の経過はきわめて多彩で、その期間はかなりの幅があります。そのため、数値を用いることは困難です。人によっては、健康的でない人生となつた時点（いわゆる健康寿命が終わつた時点）で「人生の最終段階」であると考える人もいます。人の手助けが必要となつた時はすでに人生の最終段階であるとの考えです。この時いかにしてその人らしく生きていたくかを考える必要があると考えています。

これを踏まえ、老年医学では、「人生の最終段階における医療・ケア」を、一人ひとりの生き方を尊重すべく、「人生の最終段階における医療・ケアに関する立場表明2025」を、2025年6月に発表しました。今回は、その内容

であります。この考え方には、人のいのちは身体に注目した「生物学的な生命」と、人生ないし生活に注目した「物語られるいのち」と見ることができます。このことができるとして「生命の二重の見方理論」を理論的背景とした、日本老年医学学会の考え方につながっています。

医師が生命予後を基に医学的に判断するものであつたものが、医療・ケアの実践においては、医学的な判断を土台として踏まえ、本人の生き方という視点を重視することが求められるようになつています。



介護老人保健施設きよみの里  
施設長 伊藤 歩

と同年（2025年）の老年医学学会学術集会のシンポジウムの内容に基づいて「人生の最終段階」を以下のように定義しています。

老年医学では、この考えに基づいて「人生の最終段階」を以下のように、定義しています。

**①【医学的見込み】** 病状や老衰が不可逆的で、更なる治療によつても状態の好転や進行の阻止は見

れる。

死を迎える場合がある。どのように状態が人生の最終段階かは、本

込めず、遅かれ早かれ死に至ることが避けられない。

②「人生についての見方」①を踏まえ、医療・ケアチームが本人の人生全体眺める視点で、本人は人生の物語りの最終章を生きていると考えられ、本人が表明してきた人生に関する意向を尊重したうえでも、そう考えることができる。

以上の①と②が満たされている時、本人は「人生の最終段階」にあると考えています。

老年医学会では、最期まで本人を人として尊重する社会の実現を目指し、老年医学会として「立場表明2025」を発表しました。これが臨床現場においてさまざま難問に直面しつつ、本人のため最期まで最善の医療・ケアを提供しようと尽力している専門職の行動指針となり、同時に、日本で生きる人々の心の安寧を支えることを願っています。

#### 高齢者の人生の最終段階における医療・ケアに関する立場表明 2025（日本老年医学会）

1. 年齢による差別に反対する
2. 緩和ケアを一層推進する
3. 本人の意思と意向を尊重する
4. 人権と尊厳および文化を尊重する意思決定支援を推進する
5. 多職種のチームによる医療・ケアの提供を推進する
6. 臨床倫理に関する取り組みを推進する
7. 在宅医療及び地域包括ケアシステムを推進する
8. 死への準備教育を推進する
9. 不断の研究の進歩を医療・ケアに反映させる
10. 高齢者的人権と尊厳を擁護する医療・介護・福祉制度の構築を求める

（日本老年医学会は立場表明に沿ってたゆまぬ努力を傾注する）

自然科学・人文科学・社会科学で

得られた幅広い研究知見に基づく生命科学を基盤とし、生命に関わる倫理的な視点を重視した全人的医療・ケアであるべきだと考えています。また、日本老年医学会は国際連合（国連）が提唱してきた高齢者のための五原則である「自立」、「参加」、「ケア」、「自己実現」、「尊厳」を共有するとしています。すべての人は最期まで、医学的に適切な判断を土台に、それぞれの思想・信条・信仰を背景とした価値観・人生観・死生観を十分に尊重され、「最善の医療およびケア」を受ける権利を有しています。日本老年医学会はすべての人が有するこの権利を擁護・推進するため、「高齢者の人生の最終段階における医療・ケア」に関して老年医学会の立場を表明しています。

先般のコロナ禍において、医療機関では、医療従事者の疲弊や医療資源の不足などを理由に、高齢者に対する十分な医療を行わなかつた経緯があります。高齢者施設において施設に留め置かれた例が多

数みられ、「口オナ留め置き死」として問題視されております。老年医学会ではそのころ、高齢を理由に受けるべき医療を受けられないということはあってはならないとメッセージを発していました。

高齢者といえども過少医療も過多医療もあるべきではなく、十分な説明と了解を得ることが必要と考えられています。最期までひとりひとりの「本人」の価値観・人生観・死生観に沿った医療・ケアの提供および療養場所の選択が重視されるようになってきました。それを担う専門職の職業倫理は、本人の意思の尊重を中心とする人権と尊厳の擁護を医療・ケア専門職の職務と位置付けています。人生の最終段階まで、その人として生き抜いていたくべきと考えています。

参考文献  
日本老年医学会・高齢者の人生の最終段階における医療・ケアに関する立場表明 2025

## 連載

て下さい。日々の生活に取り入れてみて下さい。

歩数について 参考：健康日本21（第三次）における身体活動・運動の目標

年齢	目標値
20~64歳	男性女性ともに：8,000歩
65歳以上	男性女性ともに：6,000歩

手軽に始められる運動習慣！

## ウォーキングのススメ

体を動かす習慣がある人は、心臓病や糖尿病、高血圧、骨粗しきょう症などの病気や死亡の危険性が低いことが報告されています。また、心の健康や生活の質の向上にも効果があるとされています。しかし、現代の便利な生活では体を動かす機会が減り、それが生活習慣病の原因の一つになっています。

そこで今回は、手軽に活動量を増やせるウォーキングを紹介します。ウォーキングは連続で行わなくても大丈夫です。1日の中でこまめに歩数を増やし、目標値を目指していきましょう。効果的な歩き方や歩数の目標値をお伝えしますので、日々の生活に取り入れてみて下さい。

# おうちde 体操

無理のない範囲で  
コツコツ歩きましょう！

遠州病院リハビリテーション科  
理学療法士 佐々木 優人



## ポイント

## ウォーキングフォームの

Check

### 目線はまっすぐ

あごを軽く引き、やや遠くを見るイメージで。



肩は力を抜いてリラックス  
腕の振りがスムーズになり、  
歩く動きも軽やかになります。

頭は揺らさず、姿勢よく  
背筋を伸ばして、頭の位置を安定させましょう。



### 肘は軽く曲げて大きく振る

肘を軽く曲げて腕を振ると疲れにくくなり、腕を大きく振ることで歩幅も広がります。

腰の動きを意識して  
腰の回転を意識すると、歩幅が自然と広がります。

### 膝を伸ばして踵から着地

踵から着地すると歩幅が広がり、  
しっかりと足運びになります。



まとめ

正しい姿勢で歩くことで、ウォーキングの効果が高まり、けがの予防にもつながります。背筋を伸ばし、視線を前に向けて歩くことを意識しましょう。続けるうちに自然とよい姿勢が身につきます。毎日の歩行で健康的な体づくりを目指しましょう。



### しっかり大地をキック！

体重を親指の付け根へ移動させて、つま先で大地をしっかり蹴りだし（キック）します。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和7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。

HPはこちら

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



JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111(代表)

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 (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	金崎	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 加藤(大)	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)
		4 一般内科		一般内科	一般内科	一般内科	
		5 腎臓	島田			消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美
		6 循環器	松倉	循環器 金	循環器 岡戸	循環器 成瀬	循環器 川勝
		7 内分泌	後藤	内分泌 花井	内分泌 後藤		内分泌 柳田
		8 膜原病	畠山	内分泌 成島	血液 竹下	内分泌 成島	内分泌 花井
	午後 専門外来 (予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美	
		腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 成島	内分泌 成島	
小児科 (予約制)	専門外来 (予約制)	1 三枝	三枝	大庭	三枝	アレルギー	坂倉
		2 小野	大庭	小野	小野	長坂	交替制
		3 長坂	高橋(雅)	長坂	高橋(雅)	大庭	
		心理 山本	川瀬	心理 白井	山本	白井	山本
		田中	山本	田中	山本	山本	交替制
		波多野	田中	波多野	波多野	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 平野
				心理外来 (第1・3AM)	櫻井	内分沁 (PM)	三枝 小野
				心臓 (第1・3PM)	石川	神経発達 (第1・3・4PM)	腎臓 (第2PM) 山本
外科 (予約制)	午前	1 神谷	浅羽	西村	西村	浅羽	
		2 中村	前田	前田	茂野	水谷	
		3 鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科	
		4		呼吸器外科 竹中			
	午後 専門外来 (予約制)	人工肛門外来	人工肛門外来(第2)		乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	
形成外科 (予約制)	午前	1 山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
		2 渋谷(孝)	渋谷(孝)		渋谷(孝)		
	午後 専門外来 (予約制)		山田(萌)			山田(萌)	
			渋谷(孝)			渋谷(孝)	
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	猿渡	日比	佃	今田	柴田
		2 再診	佃	萩原	柴田	大石	日比
		3 三再診	長谷川	今田	猿渡	萩原	長谷川
	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		難波	黒住	難波	
		2			山崎(第1・3・4)		
精神神経科 (予約制)	午後	1			山本(第1)	橋本	
	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	畠	畠	畠	畠	
		2	渋谷(千)	渋谷(千)	渋谷(千)	脱毛外来 (第1・3)	伊藤
	午後 専門外来 (14:00~15:30)		畠			渋谷(千)	
			渋谷(千)			渋谷(千)	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	田仲	田仲	田仲	田仲	
		2	内山	佃			
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	大野		堀井		
産婦人科 (予約制)	午後 専門外来			補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)		
	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	趙	向(麻)
		2初診	向(麻)/第4のみ趙	鈴木(留)/第3のみ趙	有澤/第2のみ趙	鹿野	成瀬/第1のみ趙
眼科 (予約制)	午後	3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)
		1産科	思春期外来	産後健診	HSG	産後健診	NIPT外来/HSG
		3婦人科			稻本		趙
眼 痘	午前	1	阿部		阿部	阿部	彦谷
		2	原田	原田	原田	原田	原田
眼 痘	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田

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

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。

HPはこちら

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表) <https://ja-shizuokakosei.jp/>



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	田 中(俊)	半田	田 中(俊)	半田
		2	近藤	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋	杉山		豊嶋	近藤
		4	小澤	小澤	小澤	小澤	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田 中(俊)	渡辺	田 中(俊)	豊嶋	
			小長井(第2・4)	豊嶋			
小児科	午前	田 中(敏)	田 中(敏)	田 中(敏)	田 中(敏)	田 中(敏)	
※11:00までの受付です	午後	田 中(敏) (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~	大 地 (予約制)	酒 井	尾 崎 10:00~	河 南
		2	河 南	島 村	水 野	西 村	水 野
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 8:30~10:00	天 野 8:30~10:00		加 藤 8:30~10:00	天 野
リウマチ科	午前	1	小杉山	松 本	小杉山	松 本	交替制
		2		加 藤		大久保 10:00~	
	午後	1				松 本	
		2				大久保	
脳神経外科	午前	中 嶋	橋 本	橋 本	橋 本	山 田	
	午後	中 嶋 14:00~16:00	山 田 14:00~16:00	中 嶋 13:30~16:00		山 田 14:00~16:00	
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~	金 沢 (第1・3) 小 泉 (第2)	岩 崎 14:00~16:00
泌尿器科	午前	西 尾	西 尾	速 水		西 尾	
※11:00までの受付です							
耳鼻咽喉科	午前	1	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	
		2		石 田 9:00~		竹 内 9:00~	
	午後	1	大 輪		大 輪		大 輪
産婦人科 (予約制) ※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。	午前	1	古 川	中 山	中 山	古 川	中 山
		2	佐 藤(第1・3)			非常勤医師	南 波(第2・4)
	午後	佐 藤(第1・3)				古 川	
						非常勤医師	
漢方内科 (予約制)	午前					古 川(予約制) 8:30~10:30	
	午後			中 山		村 田(第1・3・4) 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			

居宅介護支援事業所 ☎ 054-271-9580 訪問看護ステーション茶町 ☎ 054-652-4611

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。

HPはこちら



JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	成島	村瀬	成島	村瀬
		2	成島	吉田	岡村	岡村	村瀬
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	岡村
		4	吉田	漆畠	吉田	漆畠	森脇
	午後	1	森脇(予約制)		森脇(予約制)		北
		2			岡村(予約制)	森脇(予約制)	
小児科 9:00~ 受付~14:00	午前	京極	京極	京極	京極	京極	
	午後	乳児健診・予防接種			乳児健診・予防接種	乳児健診・予防接種	
消化器外科 乳腺外科	午前	1 知久	出口		知久	出口	
		2 出口	松永	交替制 9:30~	松永	成島	
整形外科 リウマチ科	午前	1 西村	西村	宍戸	朝倉 9:30~	西村	
		2 宍戸	峯岸	富永	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~(月1回) 内山(第2)	
		3 大塚		大塚	大塚	大塚	
		4 峰岸	遠藤	立岩	立岩	遠藤	
形成外科	午後		鈴木 13:30~				
脳神経外科	午前				大石		
皮膚科	午前	水島	大塚	栗原(第1・3・5週) 大塚(第2・4週)	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	奇数週	蒲田	宮崎			齋藤	
	偶数週	早川	辻本			交替制	
耳鼻咽喉科 9:00~	午前	1 平岡	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2 杉山			植田		
	午後		交替制 新患/予約外来 受付 14:00~16:00		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(新患)	佐久間(再診)	佐久間(新患)	佐久間(新患)	佐久間(再診)	
		2 浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(再診)	浅井(再診)	浅井(新患)	
	午後	1 佐久間(再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間(新患) 受付 13:00~15:00	
		2					
認知症外来	午前			中島(予約制)			

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

HPはこちら



JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-naikaizu.jp/>

診療科	月	火	水	木	金	土
内科	午前	杉崎	安田	村田	福田	野田
		安倍	渡部	積	篠浦	齋藤
	午後	村田		今西	松島(消化器内科)	齋藤
		出口				
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀		志賀
整形外科	午前		牟田(予約制)	高庭	伊藤	交替制
			渋谷			渋谷(第1) 伊藤(第3)
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	福神経外科 (頭痛・水頭症等)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		渡邊	山本
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	もの忘れ 外来(予約制)(第1)
		禁煙外来 (予約制)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	内科(予約制)	積(第3)
		骨粗鬆症 (予約制)	眼科	市川	岡本	齋藤 (受付~15:00)
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00	人工関節外来 (予約制)	勝部	泌尿器科 野波	

専門外来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができる。朝のこわばりがある。  
排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか?

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。



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す ☎ 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

気になるアレコレ

# 病院に聞いてみました

だんだん物が見えにくくなっている気がします。  
受診した方が良いですか。

チェックしましょ  
う！  
眼の健康状態を

回答者  
静岡厚生病院 眼科  
医師 佐野 佳世子

## アイフレイルとは

フレイルとは、年齢を重ねて心身が弱る状態をさします。

そこに様々な要因が加わり、眼の機能が低下した状態、またはそのリスクが高い状態を『アイフレイル』としています。

加齢とともに眼球も様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わることで、眼の機能に障害が出てきます。

重度な障害になる前に早期発見できれば、適切な予防や治療につなげることが期待できます。

ずっと一緒に頑張ってきた眼の状態を振り返り、これから的眼の健康寿命を延ばしていきましょう。

### アイフレイル チェックシート

40歳を過ぎたら 加齢による目の機能低下を自己点検しよう

2つ以上当てはまつたら、アイフレイルかも。眼科でご相談ください。

① 目が疲れやすくなった	② 夕方になると見にくくなることが増えた	③ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった	④ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある	⑤ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
⑥ まぶしく感じやすくなった	⑦ はっきり見えない時にまばたきすることが増えた	⑧ まっすぐの線が波打って見えることがある	⑨ 段差や階段で危ないと感じたことがある	⑩ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある
<input checked="" type="checkbox"/> チェックが	0 の人は	1つの人は	2つ以上の人は	
あなたの目は今のところ健康です。 変化を感じたら、またチェックしてください。		目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。		アイフレイルかもしれません。 一度、眼科医にご相談ください。

▶眼の病気を見つけるために、このような検査を行います。

一度眼科専門医にご相談ください。

視力検査

眼底検査

眼圧検査

視野検査

次回のテーマは大人の発達障害です

アイフレイル啓発公式サイトは  
こちらをCheck!▶▶



## 遠州病院

### 高校で調理実習

10/29 水

11/5 水

J Aとぴあ浜松女性部が、静岡県立浜松湖北高等学校で「朝ごはん食べよう！料理教室」を開催し、遠州病院の管理栄養士が講師として参加しました。

高校卒業後、朝食欠食率が上昇する傾向があります。1日目に朝食の重要性を伝え、2日目に土鍋でご飯を炊くなどの調理実習を行いました。



### 市民公開講座

11/15 土

浜松市地域情報センターで市民公開講座を開催しました。がん性疼痛看護認定看護師による「がんと共に人生のつらさに寄り添う」と、皮膚・排泄ケア特定認定看護師による「やさしいケアで守る大切な人の健康」がテーマでした。

次の市民公開講座は令和8年1月24日(土)に開催予定です。



## 清水厚生病院・きよみの里

11/16 日

### 健康相談・介護相談

清水厚生病院ときよみの里は清水マリーパークで開催された、アグリフェスティミズ(JAしみず)に出展しました。

ブースでは、清水厚生病院が筋力測定や血圧測定、きよみの里が介護相談や脳トレを行い、多くの方にお越しいただきました。



## 静岡厚生病院

11/15 土

### 産婦人科セミナー

静岡市の札の辻クロスホールで産婦人科セミナーを開催しました。「食事・運動・漢方から学ぶ“からだ想い”的健康習慣」をテーマに行いました。女性に健康で元気な毎日を送っていただけるよう中山毅副院長、井出有希理学療法士、池貝朱里管理栄養士が講演しました。



## SNS

各種  
やってます！

Follow  
me!

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！  
ぜひチェックしてみてください！



### 料理のPoint

災害時の献立としてパスタ調理の方法を紹介します。今回は非常食として活用しやすい缶詰を使用した献立となっています。焼きとり缶とコン缶を使用しましたが、さば缶やツナ缶などに変えて美味しく召し上がれます。是非、作ってみてください。

遠州病院 管理栄養士  
伊藤 雅美

ポリ袋食は、耐熱ポリ袋で食材と調味料を湯煎する調理法です。災害時、最小限の水と燃料で調理でき、洗い物も少なく衛生的。日常でも、後片付けが簡単で、手軽に様々な料理を作れるメリットがあります。



## 簡単パスタ

調理時間 10分

栄養価 (1人分) カロリー 506kcal

たんぱく質 25.2g  
脂 質 8.7g  
塩 分 2.2g

### 材料 (1人分)

A

- ・スパゲティ(半分に折る) ..... 100g
- ・水 ..... 150mL

B

- ・焼きとり缶 ..... 1缶
- ・ホールコーン ..... 10g
- ・醤油 ..... 小さじ1
- ・ゆず胡椒 ..... お好みで

### 作り方

①高密度ポリエチレン製のポリ袋にAを入れ、なるべく空気を抜いて根元からねじりあげ、上方で結ぶ。



②鍋に1/3の水をはって皿を敷き、①をいれ、蓋をして火をつける。

沸騰したら中火にし、スパゲティの表示時間より2分ほど長く加熱する。



③袋を取りだし、結び目の下をキッチンばさみで切り、その中にBを全て入れて混ぜる。

### アンケート



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。  
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください!▶▶



下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！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。

#### 応募方法

##### ハガキで応募

ハガキに必要事項を記入してお送りください！

OR

##### アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募!▶▶▶

《締め切り 令和8年1月20日(火)》

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。



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶

<input type="checkbox"/>	422-8006 J A 静岡市駿河区曲金三一八一 すてっぷ企画 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	

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
-----------------------------------------------------------------------