

ひだまり

◎快適ライフ

秋こそウォーキング！ ～有酸素運動と ウォーキングのポイント～

INDEX

- P.2 Message
診療担当医師表
- P.3 パワーアシストスーツ
人間ドックのご案内
- P.4 コメディカル
- P.5 快適ライフ



ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます。



血管年齢いくつですか？

高浜豊田病院

副院長 山中 雄二

若い血管はしなやかで弾力がありますが、老化した血管は固く血管壁が肥厚してきます。すると血の巡りが悪くなり、肌や頭皮に悪影響を与えることもあります。恐ろしいのは心筋梗塞や脳梗塞の原因となることです。血管年齢は加齢とともに増加しますが、偏った食事や運動不足により実年齢より高い血管年齢の人が増えてきています。しかしちょっとした努力で血管年齢を若くさせることが出来ます。その方法は特別な薬は必要なく食事と適度な運動です。

① 塩分を減らすこと

塩分が多いと血液量が増え血圧が上がります。血管内皮細胞を傷つけます。内皮細胞は血管をしなやかに広げるNO(一酸化窒素)を作る大切な細胞です。

② 抗酸化作用があり血液をサラサラにする食品を摂る

青魚にはEPA、大豆製品にはイソフラボン、緑黄色野菜にはβカロチン・リコピン・ルチンが豊富です。

③ 適度な運動をする

過度な運動は逆効果です。10～15分程度のウォーキングで構いません。毎日できなくても1日おきで構いません。運動にこだわらず日常生活での活動を増やすことでもいいです。

血管年齢を測るには、両腕と両足の血圧を同時に測定するABIという検査を行います。この検査で、血管の詰まり具合や脈波の伝達速度がわかります。血管の老化により血管が固くなるほど脈波は早く伝わることから動脈硬化の程度が分かります。

この検査は高浜豊田病院でも可能です

「人は血管と共に老いる」と言われています。血管年齢を若く保つことが健康長寿の秘訣です。

診療担当医師が変更になる場合がございます。
最新の情報はホームページをご覧ください▶▶▶



診療担当医師表 ●受付時間/午前8時30分～午前11時00分まで 2022年7月20日現在

※受付時間は、発熱外来および、新型コロナワクチン接種を安全に実施するため、当面の間上記のとおりと致します。

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
内科 外科	1診	鳥居	田野	杢野	奥田	井本	第1:佐野 第3:佐野
	2診	大林	奥田	林	林	岩田	第1:林 第3:大林
	3診	伊藤	第1・3・5 三倉	安藤	山中	山中	第1:杢野 第3:山中
	4診	野中	今田	吉木	今田	佐藤	第1:奥田 第3:今田
	5診	長谷川	長谷川	—	—	長谷川	第1:橋本 第3:長谷川
	7診	—	—	—	—	—	—
整形外科	午前	深谷	交代	—	交代	深谷	—
眼科	午前	—	本間	加藤	島田	—	—

当院外来は、初診時に紹介状がなくても選定療養費はかかりません。

介助の強い味方 **パワーアシストスーツ**



パワーアシストスーツとは？

身体に装着し電動アクチュエータ(駆動装置)や人口筋肉などの動力を用いて人間の機能を拡張、補助する装置です。介護だけでなく、工場、物流、農作業など、あらゆる作業の現場で腰の負担を大幅に軽減します。

【我々も当病院の勤務で使用してみました】

まずトイレ介助で患者様の体をずっと支えていることがあるのですが、その際にパワーアシストスーツがあると背中への疲労感が軽減されていると感じました。使用することにより、「この介助はここに負担が掛かっていたんだ」と気付くことが出来ました。中腰姿勢がずっと続く移乗介助では特に腰に負担がかかるので、その際にアシストがあることは非常に大きな安心となりました。腰痛持ちのスタッフもパワーアシストスーツを着用することで腰痛を軽減できそうと感じていました。

【お風呂でも使用可能、とても使いやすい】

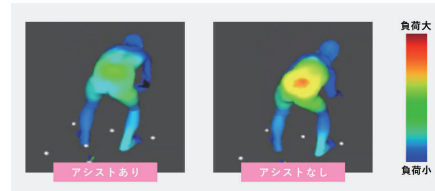
お風呂場ではどうしても介助が必要な場面が多いのですが、このパワーアシストスーツはお風呂場でも使用できるというところがよかったです。

そしてサイズ展開もS・M・Lがあり、幅広く色々なスタッフが着用できるようになっていました。

今回使用したパワーアシストスーツはあまり日常動作にも負担が少なく着用することができました。しゃがむ、座る、歩くといった動作もしやすく、わざわざその都度外すといった手間を減らせることも大きな魅力かと感じました。

3階病棟 中川展彰

パワーアシストスーツ
J-PAS fleairyの効果
腰部負担軽減効果



株式会社ジェイテクト
パワーアシストスーツJ-PAS fleairy



人間ドックの ご案内

35歳を過ぎたら → 生活習慣病年齢

— 年に一度は人間ドックを受けましょう! —

検診日 月曜日～金曜日および第1・3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性の方に限定しております。

時間 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

申込方法 お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。
☎0566-52-8660 (健診センター直通)

コース 半日ドック: Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)
協会けんぽ: 生活習慣予防健診(7,169円)
高浜市委託健診: 総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

検診結果 後日、人間ドック成績表を送付いたします。
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。

※その他
企業健診
なども行って
おります。



マスク着用と手指衛生のお願い

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来院される全ての方に「マスクの着用」と「手指衛生」をお願いしております。マスクを着用されていない場合は入館をお断りする場合がございますので、あらかじめマスクをご用意のうえご来院ください。何卒ご理解と協力をお願い申し上げます。



一次救命処置とは？

◎一次救命処置とは、傷病者に対して行う応急手当のことです。

一次救命処置とは、心停止や呼吸停止した傷病者に対して救急車が到着するまでの間に行う応急手当のことです。正しい方法を知っていれば誰でも行うことができます。

◎一次救命処置を6つのステップで身につけましょう。(成人に対して行う場合)

ステップ1 周囲の安全確認を行います。

周囲を見渡し、自分や傷病者の安全を確認します。

ステップ2 傷病者の意識確認を行います。

傷病者の肩を軽く叩きながら、「大丈夫ですか？」と大声で呼びかけます。

ステップ3 応援(助け)を呼び、協力者を集めます。

傷病者の意識がなければ、すぐに大声で応援(助け)を呼びます。協力者が駆けつけた際には、「あなたは、119番へ通報してください。」「あなたは、AEDを探してきてください。」と具体的な指示を伝えます。

ステップ4 傷病者の呼吸確認を行います。

傷病者の胸と腹部を見て、通常通りに呼吸している事を確認します。確認時間は10秒間です。判断が難しい場合は呼吸停止とみなします。(コロナ禍では、傷病者の顔に近づきすぎないようにします。)

ステップ5 胸骨圧迫を行います。

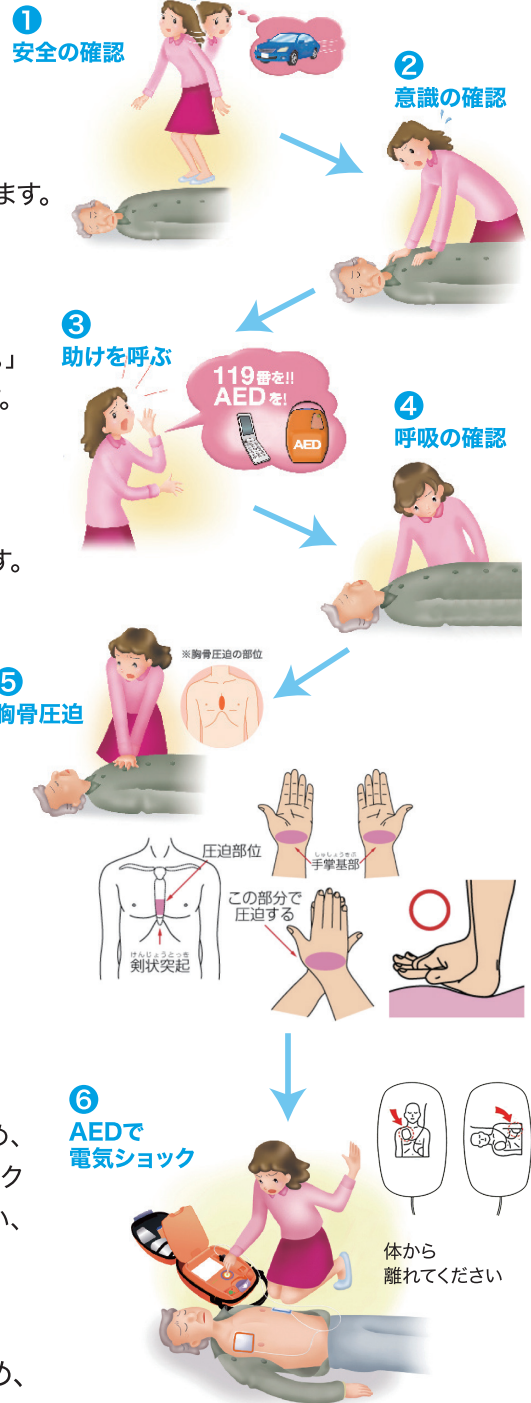
傷病者の気道を確認したうえで胸骨圧迫を行います。傷病者を仰向けに寝かせ胸の真ん中にある胸骨に手掌基部を置きます。他方の手をその上に重ね、両方の指を互いに組み、両肘をまっすぐ伸ばして真上から手掌基部に垂直に体重をかけ、1分間に100～120回の速さで胸が約5cm程度沈む強さで胸骨圧迫をAEDが到着するまで繰り返し行います。(コロナ禍では、ハンカチやタオルなどで傷病者の鼻と口を覆います。人工呼吸は行いません。)

ステップ6 AEDによる電気ショック(除細動)を行います。

AEDが到着したら、電源を入れます。音声ガイダンスが始まるため、電極パッドをイラスト通りに傷病者の身体に貼ります。電気ショック(除細動)が必要とのガイダンスが流れたら、周りの安全確認を行い、ショックボタンを押します。その後は胸骨圧迫を続けます。(ショック不要の場合は、胸骨圧迫を続けます。)

高浜市の広報誌に救命講習会の予定が掲載されているため、ご興味のある方は一度確認してはいかがでしょうか。

臨床工学科 間中泰弘



救急隊に引き継ぐまで心肺蘇生を続けましょう

秋こそウォーキング! ~有酸素運動とウォーキングのポイント~

夏の暑さが落ち着き、身体を動かしやすい季節になってきましたね。
今回は普段何気なく行っている「ウォーキング」の効果とコツをお伝えします。

①.有酸素運動って知っていますか?

有酸素運動とは筋肉を動かす時のエネルギーに、酸素を使う全身運動のことです。
有酸素運動を継続することで、次のような健康効果が期待できます。

- ①体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少
- ②血圧や血糖値の改善
- ③心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防

有酸素性運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まります。

②.どんな運動が有酸素運動にあてはまるの?

ジョギング、水泳、サイクリング、エアロビクス・・・など全身を使う運動に多いですが、
普段なにげなく行っている「ウォーキング」も有酸素運動にあてはまります。
20~30分心地よい速さで行ってみましょう。



③.正しいフォームで効果アップ

正しいフォームでウォーキングを行うことでけがを予防し、運動効果が得られやすくなります。
次のポイントを意識してみてください。

- 姿勢 …… お腹に力を入れて、軽く胸を張る。腰が反り過ぎないように注意する
- 視線 …… あごを引き、視線は20-30m先を見るように
- 腕 …… 肩の力を抜き、ひじを軽く曲げる。手を軽く握って前後にリズムよく振る
- 歩幅 …… 太めの一本線を歩くイメージで、大腿で歩く
- 着地 …… かかとから着地し、つま先で地面をける

視線は遠くに
あごは引く

背筋を伸ばす

腕は前後に
大きく振る

歩幅は出来るだけ
広くとる

正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うと
カロリー消費の増大も見込めます。
間違ったフォームで行うと
からだに負担をかけてしまいます。

胸を張る

脚を伸ばす

かかとから
着地



運動は継続が大事です。

無理に頑張りすぎずご自身にとって心地よい時間から始めてみましょう。

リハビリテーション科 理学療法士 丸山綾那

あとがき

朝夕は幾分しのぎやすくなりましたが、秋本番が待ち遠しいこの頃です。
私も記事を見習い「心地よい時間のウォーキング」から始めてみようと思います。
みなさんも心身ともに健康となるよう整えましょう。



放射線技術科 森佐知子

《数独の解答》

7	4	8	5	9	1	6	3	2
3	5	9	6	2	7	8	4	1
1	6	2	3	4	8	5	7	9
6	9	4	2	8	3	7	1	5
8	2	7	1	6	5	3	9	4
5	1	3	4	7	9	2	8	6
9	8	6	7	5	4	1	2	3
2	7	1	9	3	6	4	5	8
4	3	5	8	1	2	9	6	7

頭				2	
の	1	数	独		7
体					
操		6	5		

《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。

ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

- ①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。
- ②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。
- ③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。
- ④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

問題

					1	6	3	2
		9	6					
1					8	5		
		7		6	5		9	4
	1							6
		6	7			1		
2			9				5	8
		5						

※解答は5ページに掲載しています ※問題提供: ナンプレ20 (<http://numberplace.net>)

旬の食材 美味しく食べて健康に

簡単キムチチゲ

肌寒くなる季節に体が温まる

キムチチゲをご紹介します。

チゲとは、朝鮮半島では鍋料理を意味し、キムチチゲはキムチを主体として野菜や豚肉、豆腐などを加えて調味した鍋です。

今回使用しているコチュジャンは、韓国料理に欠かせない調味料のひとつで、米やもち米を麴で糖化させ、唐辛子を加えて熟成させた発酵調味料です。キムチ、コチュジャンは一般的なスーパーで取り扱いがされていることが多いので、ぜひ簡単キムチチゲで野菜をたっぷり食べて温かい冬を過ごしましょう！



1人分
328
kcal
塩分:3.5g



作り方

- ① 豚肉は長さ4-5cmに切り、白菜キムチは食べやすく切る。豆腐は一口大に切り、玉ねぎは縦に薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。えのきはいしづきを切り落とし、4-5cmの長さに切り、豆もやしは洗っておく。にらは4-5cmの長さに切り、にんにくは包丁の腹でつぶしておく。
- ② (A)を混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、包丁の腹でつぶしたにんにくを入れて炒める。香りが立ったらキムチ1/2量を炒めて、2.を加えてさらに炒める。
- ④ 水を加えて煮立て、豚肉、木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、豆もやしを入れて、豚肉に火が通るまで煮る。ねぎを入れてひと煮立ちさせて、仕上げに残りのキムチとにらを加える。

材料/2~3人分

- 豚薄切り肉(ロース肉など)..... 150g
- 白菜キムチ..... 200g
- 木綿豆腐..... 1/2丁
- 玉ねぎ..... 1/2個
- ねぎ..... 1/2本
- えのき..... 1袋(100g)
- 豆もやし..... 1パック
- にら..... 1/3束
- にんにく..... 1片
- ごま油..... 大さじ1
- 水..... 3カップ
- みそ..... 大さじ2
- コチュジャン..... 大さじ1
- にんにくすりおろし..... 1/2片
- しょうがすりおろし..... 1/2片
- すりごま..... 大さじ1
- 粉唐辛子(韓国産中びき)※あるとよい... 大さじ1/2

管理栄養士 寺島彩香