



医療法人 稲仁会

三原台病院 三原の園

み は ら



介護老人保健施設 三原の園の入所者様とスタッフ 包括的ケアサービスを写真で表現しています。

CONTENTS 目次

生活習慣病（糖尿病）外来のご案内

生活習慣病を予防する食事と運動

「特集」介護老人保健施設 三原の園

TOPICS こんなことがありました

健康コラム 認知症予防体操

外来担当医表 交通機関案内



ご存知ですか？長崎県は日本一の肥満県です！

「生活習慣病」とは、食生活や運動量、喫煙などの生活習慣によって引き起こされる一連の病気です。以前は「成人病」と言われていましたが、子供でも発症することや成人でも発症しない人がいるため、この名前に変更されました。「生活習慣病」の代表的な病気には、糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳梗塞、心筋梗塞などがありますが、それらの病気の人すべてが生活習慣によって発症したわけではありません。

生活習慣病の成因と治療について



1) 生活習慣病は、その病気になりやすい遺伝を持つ人に、良くない生活習慣が加わって起こります。

遺伝的な要素が強い人では、きちんとした生活習慣をしている場合でも病気になります。一方、遺伝的な要素が弱い人では、生活習慣によって「病気になる人」と「ならない人」に分かれます。ただし、どちらの要素が強い人でも、生活習慣を改善することにより病気の状態を改善できます。

例えば、生活習慣を良くすれば、薬が減ったり(中止になったり)、病気の定義から脱する人もいます。

2) 生活習慣病に含まれる病気に糖尿病、高血圧、脂質異常症がありますが、それらの特徴は、共通して動脈硬化性の病変(脳梗塞や心筋梗塞など)になりやすいことです。

これらの病気が重なっている人は単独に持っている人よりも、脳梗塞・心筋梗塞が起こりやすくなります。いずれの病気も生活習慣の異常によって病気が同時に進行しやすいため、生活習慣の改善はいくつもの生活習慣病に関連した病気の改善につながります。

3) 最も問題になる良くない生活習慣は、肥満(BMIが25以上)と喫煙です。

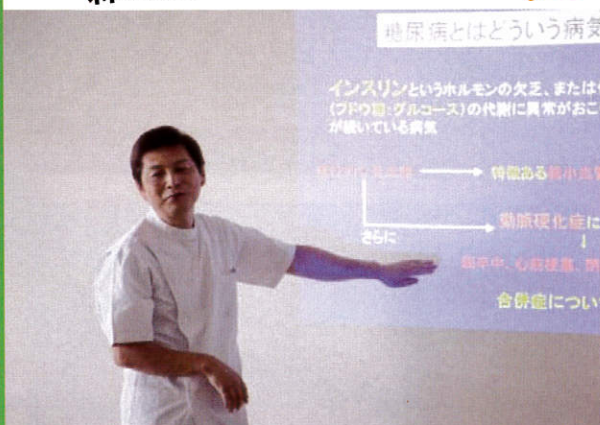
日本人は飢餓に強い遺伝子を持っています。そのため、ほんの少し食べ過ぎても体に脂肪が付きます。BMI(肥満指数)は体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算されます。BMI=22が標準とされ、それを超えると肥満傾向となり、25を超えると**肥満症**と診断されます。一方、日本人は少し小太りでも生活習慣病になりやすい人種です。BMIが多い人(腹囲が大きい人)はより生活習慣病になりやすいのです。

4) 体重を減らし運動を増やすことが、健康に暮らす一番の秘訣です。

生活習慣病予防や生活習慣病を治すための特効薬は、青汁でもサプリでもありません。正しい体重(脂肪の少ない体型)を保つこと(多くの人にとっては減量することになります)と運動です。将来、快適に動けるために、今の食生活と運動習慣を改善されてください。

Q&A

森田先生に聞いてみよう！



Q. 長崎県は日本一の肥満県なんですか？

A. はい。長崎県は全国1位の肥満県であり、運動量が少なく、早死しやすい県です。その背景には、坂の街に象徴される地理的な要因、伝統的に砂糖摂取量が多いことなどが考えられます。そのため、平均的な体格(男性; BMI=24.4)であっても長崎県人は肥満傾向にあります。

都道府県別の長崎県の順位 平成24年国民健康・栄養調査結果の概要

BMIの多い順	男性 1位 (BMI: 24.4)	女性 2位 (BMI: 23.6)
歩数の多い順	男性 43位	女性 43位
(寿命が長い順)	男性 43位	女性 26位)



Q. 私たちはどうしたらいいですか？

A. 「できる範囲の食事療法」、「できる範囲の運動量」でいいです。一歩、前に進まれて下さい。

長崎県立大学 看護栄養学部 栄養健康学科

もりた しげき

教授 森田 茂樹

日本糖尿病学会専門医
日本内分泌学会専門医
日本甲状腺学会専門医

*** 生活習慣病(糖尿病)外来の診察日 ***

森田：火曜日【第1・3週】 相良：月曜日【毎週】

木曜日【毎週】

土曜日【第2・4週】

全て午前中のみ診療です。



生活習慣病を予防する食事と運動



「簡単な食事で済ませることが多い」
「最近お腹まわりに脂肪がついて体重が増えてきた」
などと感じている方は、そろそろ食生活の見直しが必要です。



管理栄養士 色摩

1) あなたにとっての適正な体重と必要なエネルギーを知りましょう！

必要エネルギー量 = 標準体重(身長(m) × 身長(m) × 22)kg × 25～30kcal/kg (デスクワーク・主婦)
30～35kcal/kg (立ち仕事中心)

例えば、私は160cmなので $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$ ←これが適正な体重
主婦の場合は、 $56.3\text{kg} \times 30\text{kcal/kg} = 1689\text{kcal}$ 1日の必要エネルギーは1600～1700kcal

2) 栄養バランスのとれた食事にすることが基本です。

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく摂取しましょう！



暑い時期、「そうめんとおにぎり」だけのお昼ごはんですませていませんか？

そうめんとおにぎりは、同じ炭水化物で、血糖が上がりがやすく、栄養バランスが悪い。

おにぎりの代わりに卵やエビ、野菜をのせて、果物を1品加える。

さらに小鉢を加える。



エネルギー	446
タンパク質	12.3
脂質	1.2
炭水化物	91.7



エネルギー	397
タンパク質	18.7
脂質	4.6
炭水化物	67.2



エネルギー	532
タンパク質	26.1
脂質	12.7
炭水化物	75.4

※1600cal/日ならば、1食あたり500～600cal /たんぱく質20g/脂質15g/炭水化物80gがめやすです。



内臓脂肪を減らすためには、日頃から体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。また、運動によって消費エネルギーが増加し、体力が向上すると、生活習慣病の予防にもつながります。適度な運動を上手に生活に取り入れて、快適な毎日を過ごしましょう。

Q. どのような運動をしたらよいですか？

A. 全身の筋肉を用いるウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動が効果的です。

Q. どのくらい運動をしたらよいですか？

A. 少なくとも1週間に3日以上(1日約150～200cal消費)の運動が望ましいとされています。

約150kcalの運動量

ウォーキング



30～40分

軽いジョギング



20分

自転車



30～40分

水泳



10分



作業療法士 竹林：理学療法士 森

「なるべく階段を使う」「近くの買い物は歩いていく」など、日々の生活でできることから始めましょう。

「特集！」

介護老人保健施設 三原の園



“地域介護”の中心として 地域の方々の生活を支えます。



施設長：楠本 征夫

施設目標

- ・利用者様、ご家族様の幸せ！
- ・職員の幸せ！働きやすい職場！
- ・地域に開かれた施設！

ショートステイ

介護疲れで少し休みたい時、
家庭でのお世話が一時的に
困難になった時などに
ご利用下さい。



各専門職が協力し、身体機能の回復と在宅復帰の
お手伝いを致します。

・三原台病院と併設

緊急時には、三原台病院で素早く対応ができますので、
安心してお過ごしいただけます。

・介護福祉士や夜勤職員の充実

基準を上回る人数を配置しており、
充実したサービスを提供しています。

(介護福祉士 68%・サービス提供体制強化加算Ⅰ)

(夜勤職員: 看護師1名、介護士4名・夜勤職員配置加算)



看護師長：山領 優美子

在宅での生活に不安をお持ちの方が利用する介護保険施設です。
(要介護 1以上の方が対象です。)

リハビリテーション

認知症リハビリ（タブレット使用）



筋力トレーニング

生活リハビリ

元気になるためには、リハビリ以外(日常生活)での過ごし方が重要です。

集団体操



音楽教室



クレイクラフト



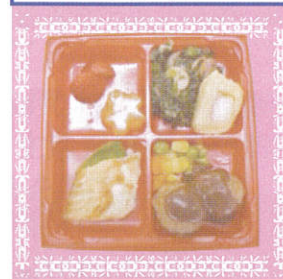
七夕の食事



管理栄養士による栄養管理

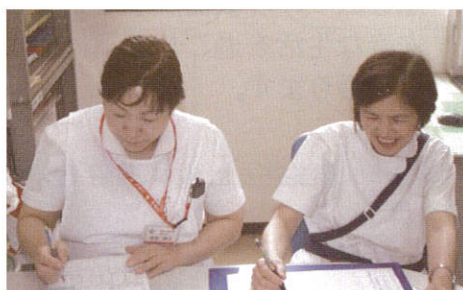
一人一人の栄養状態に合わせた食事、季節感を感じるようなメニューを提供し、食事を通して身体機能や認知機能を高めるよう努力しています。

お花見弁当



ケアマネジャー

利用者様が「自立したその人らしい生活」を実現できるようにサービス計画書を作成し、チームスタッフとともにサービスの提供を行います。



相談員 田中・上川

入所に関するご相談や施設の見学等気軽にご相談ください。
電話：095-845-7111

・・・介護教室・・・

平成27年4月24日(金曜日)、地域の方を対象に「介護保険の基礎知識」の説明会を開催しました。説明の後は、リハビリスタッフと一緒に「肩こり改善体操、頭の体操」を行いました。会場には笑い声が溢れ、大盛況でした。

最後に、参加して頂いた皆様方と、コーヒーを飲みながら情報交換をすることができました。ご参加ありがとうございました。



火災避難訓練

平成27年5月28日(火曜日)、消防計画に基づき、長崎北消防署と合同で、通報・消火・避難訓練を実施しました。

訓練後、新入職員を対象として、消火器取り扱い訓練、屋内消火栓の取り扱い訓練を実際にやってみました。

訓練を繰り返し実施することにより、防火への意識を高めていきたいと思ひます。



みはら保育園の皆さん



平成27年6月2日(火曜日)、三原保育園の先生4名と園児の16名が、通所リハビリテーションを訪れました。

可愛い笑顔と歌声に、利用者様から拍手がわき起こり職員も心が癒されました。

今後も、地域の方々とたくさん交流を図っていきたく思います。



今月のがんばるマン！



呼吸療法認定士を取得しました。
呼吸に関するプロに与えられる資格です。

この資格を取得することにより、解剖学から始まる呼吸に関する様々な分野の知識習熟を図り、呼吸器疾患を有する患者様がより安楽な生活を過ごして頂けるように、これから頑張ります。

作業療法士 山本 雅昭 理学療法士 一ノ瀬光陽



作業療法士の大曾です！

「認知症」とは加齢に伴う病気の一つで、記憶力、判断力の低下などが起こり、日常生活に支障をきたすようになります。認知症を予防するには、バランスの良い食生活、運動、人と良く話すなど「日常生活でできること」と、「前頭葉を鍛えること」が良いとされています。

前頭葉を鍛えるトレーニングをして、認知症を予防しましょう。

前頭葉を鍛えるトレーニング

拮 抗 体 操

手を体の前に出し、前後の手で違う運動をすることで、運動に加えて脳もきたえることができます。最初はやさしいグー・パーから始め、グー・チョキ、そしてグー・チョキ・パーと難易度をあげると効果的です。それが出来たら、次に難しい動作に挑戦して下さい。例えば、手の動作を速くする、あるいは、歩きながら同じ動作を並行してみましょう。より効果が上がりますよ。

グー・パーの場合



連続で20回しましょう！グーをチョキにすると、さらに難しくなりますよ！



グー・チョキ・パーの場合

1日1回、連続で30回しましょう！



外 来 診 察 日 程 表

平成27年7月現在

		月	火	水	木	金	土
内科	新 患	宮原 嘉之	出口 剛	山 川 明日佳	福田 幸夫	加藤 浩之	各週担当医 (午前中)
	再 診	出口 剛	出口 剛 陳 健一				
循環器内科		宮原 嘉之	古林 正夫		宮原 嘉之	古林 正夫	
皮膚科		藤原 直子	藤原 直子	藤原 直子	藤原 直子	藤原 直子	藤原 直子 第2・4土曜
整形外科		山本 登	山本 登	山本 登		山本 登	山本 登 第2・4土曜
歯科		上野 功	上野 功	上野 功	上野 功	上野 功	上野 功
腎臓内科					芦澤 麻美子 (午前)		
糖尿病 生活習慣病		相良 郁子 (午前)	森田 茂樹 第1・3午前		森田 茂樹 (午前)		森田 茂樹 第2・4土曜
神経内科			辻野 彰 (午前)			辻野 彰 (午前)	
眼科		宿輪 恵子 (午後)		宿輪 恵子 (午後)	宿輪 恵子 (午前)		
泌尿器科			大学医局員 (隔週・午後)				
耳鼻咽喉科							大学医局員
放射線科			大学医局員 (午前)			上谷 雅孝 (午後)	

バス時刻表 本原一丁目発 三原台循環

本原一丁目(十八銀行前) → みどり谷 → NTT社宅前 → 三原台病院 (AM8:20までのルート) ⑧ルートが違います													
本原一丁目(県営住宅前) → 山里中学校前 → 高尾町 → 高尾小学校前 → NTT社宅前 → 三原台病院													
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
平日・土	20 40	0 20 40	0 20 40	0 30	0 30	0	30	0 30	0 30	20 40	0 20 40	0 20 40	0 20
日 祭		0 20	0 30	0 30	0 30		30	0 30	0 30	30	0 30	0 30	0



夏祭りのご案内

開催日：8月6日(木) ※雨天時は8月7日(金)
 時 間：18時～20時
 場 所：三原台病院 駐車場

＜内 容＞

- ★アトラクション (稲仁会職員による踊りなど)
- ★盆踊り (ご来場の皆様も自由に参加できます)
- ★出 店
 焼き鳥・唐揚げ・たこ焼き・焼きそば・フランクフルト・焼トウモロコシ
 かき氷・チリンチリンアイス・ジュース・ラムネ・生ビール等
- ★ゲームコーナー
 金魚すくい・お菓子釣り・ヨーヨー釣り・飴つかみ等

編 集 後 記

初夏となり、病院の玄関先で燕の巣を発見しました。四羽の嘴(くちばし)をめぐり、敏捷な親燕が頻りと舞い戻ってきます。躍動感あふれる生命の息吹に触れ、爽やかな感動を覚えました。

創刊号の表紙として、瀟洒な煉瓦調の建物にあやかり「早稲田カラー(臙脂色：えんじいろ)」を採択しました。広報誌の目的は、①地域の関連病院・施設、住民の方とコミュニケーションを図る。②職員の顔を積極的に出すことで、「顔の見える病院」とする③ことです。本誌は産声を挙げたばかりです。この雛のように順調に成長し、やがては大空へと飛翔できる日が到来することを夢見ています。今後、「こんな病気を知りたい」等のご意見がありましたら、お気軽に編集委員に声をかけて下さい。皆様方のアドバイスを宜しくお願い致します。

(M. K)

広報誌発行責任者：理事長 出口 剛

＜広報誌編集スタッフ＞ 広報誌編集長：古林 正夫

事務長：池田 悌 看護部長：近藤 弘美
 医事次長：山田 周治 地域連携室主任：尾崎 優子
 理学療法士：城谷 武明 作業療法士：竹林千穂里
 理学療法士：森 美沙紀 事務：松本 弘美

医療法人 稲仁会

〒852-8123 長崎市三原1丁目8番35号

三原台病院：TEL 095-846-8111 FAX 095-843-0080

三原の園：TEL 095-845-7111 FAX 095-844-7651

URL <http://www.miharadai.or.jp/>

みはらだい

検索