

2/5 水・6 木

＼ハッピーバレンタイン恒例♡／

チョコレートすくい イベント開催！

1回
90円
(税込み)

毎年恒例のチョコレートすくい！
おたまで取れた分をお持ち帰り
おひとり様何回でも挑戦していただけます！

看護・介護 職員募集中

ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはホームページをご覧ください。

【お問合せ】

089-976-7777

前を見て！

充実の職場環境で、
前を向いて一緒に歩んでいきませんか？

【発行】  医療法人 天真会 南高井病院

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015 認証取得



南高井病院ホームページ

<http://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧いただけます。



公式ブログ

みなみちゃんだより
最新情報はコチラ！

南高井病院介護医療院
南高井居宅介護支援事業所
南高井訪問看護ステーション
南高井デイサービスセンター
南高井ホームヘルプステーション

TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
小規模多機能ホームつよし
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
みなみの杜デイサービスセンター

TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372

元気^で高井!

Genki-de-Takai!



2025.02

226



たんぱく質摂取のすすめ

栄養科長
松本 千世



近

年、たんぱく質を摂取する重要性が注目され、手軽に摂取できる飲料やサラダチキン・水産練り製品、プロテインバーなど市販の高たんぱく食品が多く販売されています。たんぱく質はすべての年代で積極的に摂取する必要があります。たんぱく質摂取の必要性については過去にもお話をいただきましたが、今回はもう少し詳しくお話してみたいと思います。

たんぱく質には、2つの役割があります。1つは、体を作ることです。筋肉をはじめ皮膚・内臓・血液・骨など体の構造のほとんどはたんぱく質から作られています。人の体は、約60%が水分、約20%がたんぱく質と水分の次に多くの割合を占めています。筋肉は体重の30～40%を占め、筋肉は水分を除くと約80%がたんぱく質で、体内のタンパク質の約1/3が筋肉に分布しています。2つ目は、体の機能を維持することです。この役割を持つたんぱく質を機能性たんぱく質といい、血液中の細胞やホルモン、酵素などの材料となって免疫や代謝、血圧の調整などに重要な役割を果たしています。

私たちの体でたんぱく質を構成しているのは20種類のアミノ酸ですが、そのうちひとつでも欠けると体内でたんぱく質を作ることはできません。20種類のアミノ酸のうち、11種類は体内で合成されますが、9種類は食べ物から摂取する必要があります。これを“必須アミノ酸”といいます。この必須アミノ酸をバランスよく含まれている食品かどうかを評価する指標として「アミノ酸スコア」があります。アミノ酸スコアの満点は100で、卵、鶏肉、牛肉、豚肉、鮭、大豆・大豆製品、牛乳などがアミノ酸スコア100の食品です。アミノ酸スコアが100に近いほど体の中で有効活用されます。

たんぱく質はペプシンという消化酵素によって分解され、十二指腸でペプチドになり、さらに分解されてアミノ酸になって小腸で吸収されます。年齢が上がるにつれ、たんぱく質の吸収効率は落ちていきます。筋肉を合成するためにシニア世代は若者の2倍以上のたんぱく質摂取が必要といわれています。筋肉が減ると体は衰えていき、シニア世代に多い「フレイル」や「サルコペニア」は寝たきりや病気の原因となります。最近では筋肉量減少

の若者も増えてきているそうで

す。たんぱく質が不足すると、筋力

の低下、免疫機能の低下、太りやすくなる、疲れやすくなる、肌や爪、髪の毛のツヤがなくなるなど様々な不調が生じる可能性があります。

ではどれくらいの量を摂ればいいのでしょうか。必要量は年代や体重、活動量によって変わりますが、健康な人は、一日に体重1kgあたり1.0～1.5gのたんぱく質を摂るとよいといわれています。エネルギー量とのバランスも大切で、総エネルギー量の13～20%をたんぱく質で摂取することが推奨されています。そしてたんぱく質の摂り方として重要なことは、朝食・昼食・夕食と分けて食べることです。たんぱく質は体内で蓄積されにくいという性質があります。一度に大量に摂ってもすべてが利用されず、利用しきれなかった分は体外に排出されてしまいますので3食に分けて摂ることが大切です。忙しい朝の食事はついパンとコーヒーのように糖質中心の食事になりがちですが、朝は体がたんぱく質を欲している状態ですので、たんぱく質を摂らないと、筋肉を分解して不足分を補おうとするため筋肉量は減ってしまいます。筋肉量を減らさないためにも朝食でたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。また、朝たんぱく質を摂取することで、体温が上昇し代謝量が増えます。食事を摂ることで体温が上がり代謝量が増えることを“食事誘発性熱産生(DIT)”といいます。たんぱく質は糖質や脂質に比べDITを増加させてエネルギー消費を促します。さらに、朝食でのたんぱく質の摂取量が多いほど血圧が安定しHDLコレステロール値が高いという報告もあります。朝食にたんぱく質を摂取することはとても大切です。

たんぱく質の摂取量を増やすには、いつものメニューにツナ缶やしらす干し、枝豆など簡単にプラスできるたんぱく質食材や市販のたんぱく質食品を活用すると無理なくたんぱく質が摂取できます。意識してたんぱく質を摂っているつもりでも不足していることもあるかもしれません。毎食しっかりたんぱく質が摂れているか見直してみましょう。



手洗いの重要性

全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。入学試験や卒業式を控えているお子様のおられるご家庭は特に体調管理に気を遣われているのではないのでしょうか。今回は感染対策の基本である手洗いについてお伝えしたいと思います。

医療機関や介護施設等では感染対策についての取組みとして様々な研修を実施しており、その一つに「手洗いチェッカー」を用いた手洗いの研修があります。汚れに見立てた蛍光ローションを手に塗り、いつも通りの手洗いをした後にブラックライトをあてて確認します。光った個所があればそこは十分に洗えていないということが確認できますので、以後手洗いの際は気を付けなければいけません。ご家庭には「手洗いチェッカー」はないと思いますが、正しい手洗いの方法を知り、実践しましょう。

また、手洗いやマスクで対策をしても感染する場合があります。少しでも具合が悪いと感じたら、無理をせず早めに医療機関を受診しましょう。

感染症対策
へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いのポイント
・爪は短く切っておきましょう
・胸計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる

マスクが正しい時
とつきの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳に掛ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

何もしずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報ははこちら
厚労省 検索

出典：首相官邸 HP より



介護職

たかはし たいが
高橋 大河

9月13日生まれ(乙女座)
入職3年目 松山市出身



**フレッシュな気持ちを忘れず、いろいろなことに挑戦し、
経験を積んで成長していきたいと思います。**

■今の職業を選んだ理由

進学の際に、介護職員が年々少なくなっているというのをニュースで知り、そこから介護について興味を持つようになりました。高校は福祉科ではなかったですが介護の道に進もうと思い今の職業を選びました。

■日頃から心掛けていること

入所様が少しでも安全安楽に生活していただけるよう、優しく笑顔で声掛けを行うことを心掛けています。

■仕事のやりがい

入所者様に「ありがとうね」と言っていただいた時や、名前を覚えていただき、「高橋君」と呼んでいただいた時がとても嬉しいです。家族様に「いつもありがとうございます」と言われた時は「必要とされているんだな」と、とてもやりがいを感じます。

■天真会で働いてみて

少しの間デイサービスに勤めており、そこで、毎日来る利用者様へ毎日違うレクリエーションを考えて、利用者様が飽

きないようにしているところにびっくりしました。また、白色の孔雀がいることにもびっくりしました。動物園でも中々白色は見ないので「すごいな、綺麗だな」と思いながらいつも見えています。何度か羽を広げている姿を見ましたがとても迫力があり堂々としており綺麗でした。

■趣味は「釣り」

釣りが大大大好きです。釣りが無いと生きていけないくらい好きです(笑)。釣り以外では、友達と集まって遊びに行ったり、麻雀をしったりするのが楽しみです。何気ない話をしたり、昔の話をしたりするのが本当に楽しいです。

休日は父の船や遊漁船に乗り松山や南予の方で釣りをしています。季節ごとにいろいろな魚を狙っています。特に力を入れている釣りは鯛とイカです。11月に香川県で行われた日本最大級の鯛



だけを狙う大会に参加をした際に、有名人やプロを抑え3位を取ることができました。次は5月に行われるので、その大会に向けて日々海に出て「次は絶対1位を取るぞ!!」という気持ちで釣りをしています。

イカは秋に釣り仲間と夕方に島に渡り次の日の朝まで休まずに狙い続けるという修行をしています。大型が釣れた時は、とても嬉しいです。まだ2kg 越えを釣ったことがないので釣ってみたいです。つりが無い日は、釣具屋さんを3~5件をはしごしていたら、釣具屋さんの常連になってしまいました(笑)。その後、仕掛けを作ったり、動画を観て勉強をしています。

■今後の意気込み

まだまだ病棟の中では新人なので積極的に動き、先輩のいいところを学んでいきたいです。これからも笑顔を忘れずに、患者様に「ありがとう」と言っていたけようなケアを続けていきます。フレッシュな気持ちを忘れずいろいろなことに挑戦し、経験を積んで成長していきたいと思います。

カドモノナカラ

南高井病院 保育園便り

Vol.66

日常

年は明けまして1月。2025年が始まりました！保育園はというと…毎日ゆったりと過ごしています。そんな園では、福笑いやコマ、風船を使って羽子板、カルタ遊びをしましたよ(^^) どれもお正月っぽい遊びで

すね♪ 小さい組さんは、新しいお友だちも増えてとてもにぎやか♪ 子どもたち、元気です☆ 2025年、今年も一年通してみんなが楽しく元気にすごせますように☆彡



1月のお誕生日

1月は2歳になる園児の誕生会がありました！名前を呼ばれたら手をあげてポーズをしてくれます♪初めての誕生会で緊張気味!! ニコニコ癒し系の男の子です☆元気にすくすく大きくな〜れ☆彡



リハビリ 掲示板

第61回

「災害リハビリテーション」をご存知ですか？

近年、日本各地で発生している大規模災害によって多くの人々が家を失って体育館での避難所生活や車中泊、仮設住宅での生活など、今までの日常とは違った生活を余儀なくされています。そうした中で、リハビリ関連職の活動も重要となってきます。

日本災害リハビリテーション支援協会（JRAT）は、「災害リハビリテーション」は、超高齢社会となる我が国において多発する災害時に起こる被災者・要配慮者等の生活不活発等や災害関連死を防ぐために、リハビリテーション医学・医療の視点から関連専門職が組織的に支援を展開し、被災者・要配慮者などの早期自立生活の再建・復興を目指す活動の全てを指します。と提唱しています。

災害のフェーズに合わせたリハビリテーション支援

（災害に関連した身体機能、生活能力の低下予防）

応急 修復期

リハビリテーション トライージ

- ・避難所の住環境評価と整備
- ・動きやすい居住環境のアドバイスや応急的環境整備
- ・避難所支援物質の適切な選定と設置（段ボールベッドなど）

復旧期

生活不活発病予防

- ・避難所や施設でのリハビリテーション支援活動

復興期

健康支援

- ・地域に根付いたリハビリテーションへの移行支援

※参入職種
リハビリテーション科医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、ケアマネージャー、義肢装具士、その他医療福祉関連職

今年の6月に防災基本計画が修正され、JRATが正式に明記されました。

※今回は簡単に紹介させていただきましたが、活動内容等の詳細が知りたい人は日本JRAT、愛媛JRATのホームページをご確認ください。





「節分」と「食物繊維」

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒いですね。皆さま、いかがお過ごしですか。今月は「節分」と「チョコレート」、「食物繊維」について紹介します。



2024年の『節分』は2月3日(土)になります。『節分』には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年の幸せを祈るといわれています。では、節分の日は何で『豆』をまくのでしょうか？ 諸説ありますが、米や豆などの五穀には精霊が宿っているとされていて、豆は米よりも粒が大きいため邪気を祓うのに最適であるという説や、【魔物の目に豆をぶつけて魔を滅ぼす(『魔目』=『魔滅』=『豆』)】の語呂合わせからきているという説が知られています。



「チョコレート」の豆知識



チョコレートの歴史は古く、14世紀には、原材料のカカオが「薬、貨幣、位の高い人々の飲み物」など様々な用途に使われていた、という記録書があるそうです。

主原料はカカオ豆で、糖分やミルクを加えて作られます。カカオのなかでも特に脂質(ココアバター)をたっぷり加えることで、糖分をたくさん加えることから、高カロリーな食べ物となります。

しかし、元々主成分のカカオが薬として使われていたことからわかるように、チョコレートにはポリフェノール、テオブロミン、ブドウ糖、食物繊維、ビタミン・ミネラル類など身体に嬉しい成分もふくまれており、決して食べすぎはよくありませんが、健康に役立つ食べ物となります。

食物繊維

食物繊維は腸が元気になる栄養素の一つです。積極的に摂取しましょう！

食物繊維とは、

人の消化酵素で消化されない食物中の難消化成分の総体です。つまり、小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食物成分です。



食物繊維のはたらき

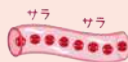
便秘・大腸がんの予防



血糖値の上昇を緩やかにする



血中コレステロール値の正常化



POINT

食物繊維は、体内にいる腸内細菌にどれだけ短鎖脂肪酸をつくり出せるかを重視します。

短鎖脂肪酸とは、酪酸、プロピオン酸、酢酸などの有機酸のことです。

*酪酸は腸上皮細胞の最も重要なエネルギー源でもあります。

腸内細菌が食物繊維などを餌にして、短鎖脂肪酸を作られます。



【短鎖脂肪酸の機能】

体脂肪の蓄積の抑制



基礎代謝量アップ



腸内環境を整える



食物繊維が多く含まれている食品



食物繊維の1日の摂取基準

(日本人の食事摂取基準[2020年版]より)

年齢(歳)	男性目標量(g)	女性目標量(g)
30～49	21以上	18以上
50～64	21以上	18以上
65～74	20以上	17以上
75以上	20以上	17以上

1食あたりの食物繊維は6～7gが目安



食物繊維は、数多くの生活習慣病の発症予防に寄与することが知られています。食物繊維の生理作用の効果を十分に活用できるように、積極的に摂取していきましょう。

食事では野菜、芋類、果物などを組み合わせて摂取しましょう！

(目安)例えば…

- バナナ 1本 1.2g
- 大豆 20g 1.4g
- キャベツ 30g 0.5g
- 小松菜 50g 1.2g
- 菜の花 25g 1.1g
- かぼちゃ 20g 0.8g

食物繊維
合計
6.2g/食



院内では「栄養だより」も掲示していますので、ぜひご覧ください。





南高井訪問看護
ステーション

南高井ホームヘルパー
ステーション

南高井居宅介護
支援事業所

やったるデー!

【南高井デイサービスセンター】

2月は逃げると言いますが、一日一日を大切に過ごしていきたいですね。長く自宅でも過ごせるよう、リハビリにも力を入れて取り組んでいます。それぞれの方の要望や目標に寄り添いながら行っている様子と、1月に行われたレクリエーションの様子をご覧ください。

新春の書き初め



キレイに書いてるわよ。

最後に名前を。お見事です。

年始、気持ちを新たに。

精神統一。丁寧に。



取れましたの笑顔。頂きました。



皆さん、ステキ!!



男性も女性も気合十分!



読み上げは私に任せて♡

百人一首大会



大盛り上がりの百人一首でした!



見定め中...狙いをつけて



さあ、始まるよー!

リハビリをPick up

南高井デイには3名の機能訓練員がいます。PT2名、OT1名があり、皆さんの要望や必要なリハビリを行っています。

歩行訓練に段差昇降訓練



姿勢を伸ばして、いい感じです!

歩くことが少なくなって...これ以上低下しないよう平行棒を使って安全に。



家の玄関を想定して行っています。

繰り返し



しっかり下りられてますよ~

立ち上がり訓練



さあ、立ちますよ~



バッチリ背筋も伸びています



そしてこの表情!カメラ目線も決まっています!



ニューステップで全身運動。いつまでも自分で歩けるように。

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!

第94回

手作り市みなみちゃん

最近本当に野菜が高いですね。手に取ったキャベツの値段を見て、そっと元に戻すのが私の日課です(笑)。そんな主婦の強い味方が南高井病院にはあります。そう! 知る人ぞ知る“手作り市みなみちゃん”(通称: みなみちゃん市)の野菜販売。現在は2か所の販売店さんが毎週新鮮な野菜を並べてくれています。棚に並んでから数10分で、みるみる野菜が無くなっていき…。両手いっぱい野菜を抱えて、売店内の料金箱に向かう職員が続々と現れます。意外と男性職員も買って帰っているようですよ。どんどん物価が上がっていますが、ありがたい救世主のみなみちゃん市です。また、新鮮な野菜だけでなく、衣類や焼き菓子、パンや雑貨など、皆さんに手に取っていただきたい様々な「美味しい」を日替わりでご提供していますので、売店にお立ち寄りの際は、ぜひこのみなみちゃん市も覗いてみてくださいね!(一般の方も大歓迎です)



- 1_ 野菜だけでなくくだものも並びます
- 2_ 大量購入中!
- 3_ 今日の目玉はネギ 3本 100円!
- 4_ 今週の出店予定もわかりやすく
- 5_ これだけ買っても770円!

読者の お便り

今月の回答者: ばーべきゅう玉子



先日テレビを観ていたら南高井病院さんのCMが流れていました。様々なメディアに出ていて凄いですね!(N・N様)

制限が多い世の中ではありますが、メディアを活用して南高井病院の良さが皆様に伝わればと思っています。コメントいただきありがとうございます。ご来院もお待ちしております。

* * *

みなみの杜のヘビの着ぐるみ! どこで買ったのか気になります(笑)。(F・T様)

みなみの杜デいの所長はかなり気合が入っていますので、独自のルートで購入したのかと思われます(笑)。適当なことを言ったら怒られたいけないので、確認をしておきます。

* * *

新年の年賀状はとても良く出来ていて見ていて楽しいです! 新年から明るくなります。今年も良い年になりますように。

(K・M様)

本当に今年が良い年になりますように。

今年の年賀状はいつもよりは控え目にしてありますが、明るい一年になるように作成しました。今年は巳年です。南高井病院とともに皆様成長してより良い一年にしましょう。

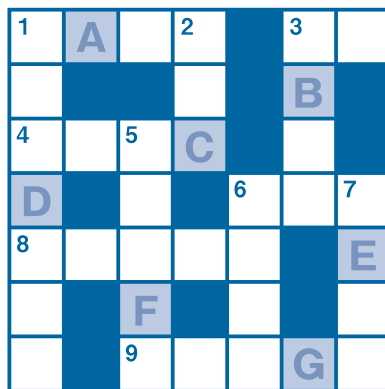
* * *

毎号クロスワードを楽しみにしています。いつも★2ばかりなので、たまには難しいのもお願いします!(R・K様)

先ほど担当者に★5で制作するよう伝えました! 次号をお楽しみに!(笑)

元気でクロスワード!

難易度
★★★★☆



答え A B C D E F G

タテ

- 1 「江戸無血開城」を実現させた武士
- 2 ⇄男子
- 3 グレー
- 5 シリアの首都
- 6 稲の穂にある籾の最も外側にある皮の部分
- 7 耳の穴に溜まる分泌物やほこり

ヨコ

- 1 顔のように見える文字
- 3 「泣きっ面に～」
- 4 市場などに行って品物を仕入れること
- 6 日本酒やみそなどの製造工程で、原料が発酵してやわらかい固形物になった状態
- 8 尻窄み←読み方
- 9 首都はスリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んだ感想 ⑥面白かったコーナー(理由) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

PRESENT

読者
プレゼント

- 1 坊ちゃん劇場特別招待券 1組2名様
- 2 シネマサンシャイン特別鑑賞券 1組2名様

応募方法

みなみちゃん
ポスト

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

はがき

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 2月号 読者プレゼント係」

メール

genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 2月28日(金)



癒し課たいむず

昨年9月にInstagramで【ともだち1000人(匹)できるかなチャレンジ】を宣言したのですが、残念ながら年内には達成できず。それでも今年に入り急ピッチで(なぜか)おともだちが増え、念願のともだち1000人(匹)達成しました～(´▽`) 〇 気づきました。こちらからフォローしに行けばいいってことを(笑)。これからもよろしくお願いします!

instagram アカウント(@tenten_iyasika)
「秋田犬てんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」

先月のクロスワードの答え



答え イチフジニタカ



編集後記

今年は2月4～6日で椿まつり(通称:お椿さん)が開催されます。3日間で約50万人訪れると言われ、参道の両側には約400の露店が並ぶ全国的にも大規模なお祭りなんです。地元の学校では午後から休みになったり、小さい頃から毎年楽しみにしている人も多いんじゃないでしょうか。お椿さんを過ぎると暖かくなると言われており、まさに春を呼ぶおまつりなんです。初詣とはまた違った椿さんに、今年も仕事終わりに行きます! (ガングロぶっく Mt.)