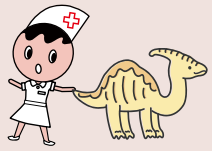
医療法人天真会 広報誌

みなみちゃんの健康ニュース

元気で高井!

Genki-de-Takai!



2026.11
247

医療法人 天真会

診療情報

良い生活習慣の流れに乗ろう
心に栄養を与える①

南高井病院 医師
古谷 敬三



生活習慣病の予防・進行抑制のために、良い生活習慣をつけることが必要です。食事や運動の話はすでに何度も聞いてきたと思われる人が多いことでしょう。しかし、ここでは人の「心の栄養」の重要性を含めて述べたいと思います。

タイトルの「良い生活習慣の流れに乗ろう」の流れとは、**1. まずゆったりした気持ちになり、心の体操をします。**そして、**2. レジスタンス運動、3. 有酸素運動を実施。4. さらに東洋医学の技を取り入れます。**西洋医学のみでは限界があり、古来の経験の集大成である東洋医学も重要です。この流れを習慣化しようというものです。

この流れの中でも最初の「1. 心の体操」は、ストレスを和らげ心の安らぎを得るものです。多くの患者さんとその家族は不安を抱えて生きています。その不安、ストレスが疾患に悪影響を与えます。「心の栄養」が必要です。先日テレビを観ていたら、イングリッシュガーデンが紹介されていました。進行癌で余命 2 年と告げられたイギリスの初老の女性の話です。癌の化学療法をうけ、西洋版「漢方薬」も服用しています。複数のハーブを調合したものです。彼女の庭つくりとマントラ瞑想が紹介されていました。

彼女は、庭の静かな場所でゆっくりと深呼吸を行い、マントラ mantra（サンスクリット語で、man 思考する、-tra 道具）を唱え、気持ちを落ち着かせ、ストレス軽減を目指します。宗教的な意味合いはありません。

通常、マントラはシャンティ shanti 、アーハム ahum など短いですが、自分の好みで長い文章もあります。私は、花の詩人、詩画で有名な星野富弘の詩を思い出しながら腹式呼吸で呼吸を整えています。

#1　私にできることは
小さなこと　でもそれを感謝し
てできたら　きっと大きなことだ。

#2　神様がたった一度だけ　この腕を動かしてくださるとしたら　母の肩をたたかせてもらおう。風に揺れる　ぺんぺん草の実をみていたら
そんな日が　本当に来るような気がした。

#3　わたくしは傷を持っている　でも、その傷のところから　あなたのやさしさがしみてくる。

突然の頚髄損傷で四肢麻痺となった富野氏ならではの詩で、その謙虚さ・やさしさからいつも生きる力、安らぎを与えられます。野外での身体活動は、インスリン感受性の改善のみならず、心に栄養を与えてくれます。

次の流れとして 2，3，4 がありますが、それらが実際どれほどの効果があるかを知ることは意味があると考えます。

a) 血圧への有酸素運動の効果：収縮期−7.9 / 拡張期−4.7mmHg
b) 糖尿病で HbA1 への効果：週 150 分以上の運動で 0.89% の低下
c) HDL- コレステロール：36 mg/dL が有酸素運動で 46 mg/dL に改善（古谷自身のデータ）
d) 慢性腎臓病へのツボ「湧泉」押しと足指回し：クレアチニン値 1.8 mg/dL から 1 年後に基準値 0.8 まで改善（食事療法もしながら）。
e) 治療後大腸癌患者が有酸素運動で、再発リスクが約28%、死亡リスクが約37%低下

次号では、各論として 1 〜 4 をすぐに実践できる内容で紹介します。

このコーナーでは、医療保険情報又は介護保険情報についてご紹介していきます。

介護保険制度の見直しと「給付と負担」の方向性まとめ

1. 議論の背景と目的

・制度創設から25年が経過し、サービス利用者が約3.5倍、介護費用が約4.0倍に増加する一方、高齢化に伴い第１号・第２号保険料ともに上昇が続いています。
・少子高齢化が進む中、世代間・世代内の公平性を確保し、現役世代の負担上昇を抑えつつ、制度の持続可能性を高めることが急務となっています。

2. 主な検討論点と改革の柱

①「一定以上所得」の判断基準の見直し（２割負担の範囲拡大）

・見直しの方向性：負担能力に応じた公平な負担を図るため、現行の２割負担の対象範囲（一定以上所得）を拡大する検討が進められています。第10期介護保険事業計画期間の開始（2027年度）前までに結論を得る方針です。
・配慮措置の検討：急激な負担増を防ぐため、以下の２つの配慮措置が議論されています。

上限設定	新たに２割負担となる場合の負担増加額に月7,000円などの上限を設ける。
資産要件	預貯金等が一定額以下の場合は、申請により１割負担に戻す仕組み（補足給付と同様の仕組み）を導入する。

② 補足給付に関する見直し

・能力に応じた負担の精緻化と所得段階間の均衡を図るため、施設入所者等の食費・居住費に対する補足給付の見直しが行われます。
・第３段階を「①ア・イ」「②ア・イ」に細分化し、段階に応じて負担限度額の上乗せを実施する方針です（令和８年度～および令和９年度～）。

③ 金融所得・金融資産の反映に向けた検討

・金融所得：確定申告の有無による保険料・窓口負担の不公平感を是正するため、金融所得（株・債券等）の反映の在り方について将来的な導入に向けた検討を継続します。
・金融資産：預貯金口座へのマイナンバー付番の状況等を踏まえ、資産状況の保険料や負担への反映について引き続き検討が行われています。

3. 今後のスケジュール

政府の「経済財政運営と改革の基本方針2026（骨太方針2026）」等に基づき、2026年度中に具体的な制度設計や結論を得て、2027年度以降の改革実施に向けた取り組みが進められています。

お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。

キラッと笑顔

vol.174



介護福祉士

河野（こうの） 匠哉（たくや）

9月8日生まれ（乙女座）
入職1年6カ月　松山市出身

患者様との会話を通してその時その時の声掛けやケアができ、その方に合った支援ができる介護福祉士になりたいです。

■今の職業を選んだ理由

高校生の時、福祉科に在籍していて、実習をしていくうちに一人一人に合ったケアをする介護士になりたいと思い、今の職業を選びました。中学生の受験の時、なりたい職業も行きたい高校もなく、どこの高校に行くか悩んでいました。ピアノの習い事をしていた時、グループホームで発表会をしたことと、幼少期に曾祖母と住んでいて、ひいおばあちゃんっ子だったこともあり、父から「介護の仕事向いとると思う」と言われ、福祉科がある松山学院に行きました。

入学当初はまだ介護に興味はなく、高校で資格だけ取って、実際に介護の仕事をしたいとは思っていませんでした。しかし、実習で利用者様と関わり、介護士の仕事を学んでいくうちに、「介護の道に行くのもいいな」と思うようになりました。今では介護の道に進んで良かったなと思います。あの時、父の言葉があったから今の仕事があると思うので、父には感謝しています。

■心掛けていることと仕事のやりがい

言われたことをその時すぐしないと忘れてしまったり、間に合わなかったりするので、すぐするように心掛けています。

名前を憶えてもらった時や、「いつもありがとう」など、感謝された時はこの仕事に就いて良かったなと思います。

■天真会で働いてみて

高校の時、人間関係がうまくいかなかった時もあり、出勤初日は緊張や不安もありましたが、師長や先輩が優しく迎えてくれたのが嬉しかったです。病院を案内された時に、クジャクがいることにびっくりし、大成神宮とのつながりや、夏越しなどがあることにも驚きました。

■趣味は音楽です

音楽を聴いたり、ピアノを弾いたりしています。ピアノは小学1年生から高校2年生まで習っていました。習うのをやめてから弾かなくなりましたが、最近自分の好きな曲の楽譜を買って弾いたり、ピアノの動画を探して弾いたりしています。また、妹の影響でK-POPが好きで、K-POPの曲を聴いたり、韓国ドラマを観ています。いつか韓国に妹と行きたいので、韓国語を覚えたいです。また、最近他の楽器をしてみたいと思い、思い切ってギターを買い、弾けるように練習をしています。

■休日の過ごし方

妹と仲がいいので、ドライブに行ったり、カラオケに行ったり、休みが合う時は出掛けています。高校や中学の友達と出掛けることもあります。誰とも休みが合わない時は、自分の部屋の片付けや料理をしたりしています。

■人柄・性格

自分で思う性格が二つあって、一つ目がマイペースなところです。自分はすごくマイペースで、動作や気持ちがゆったりしていて、焦りがなく、スピード感がないと思われたりするので、「この時間までには終わらす」と時間を決めて動くようにしています。二つ目が人見知りで、なかなか自分から話すことができませんでしたが、時間が経つにつれて話せるようになりました。

■今後の意気込み

患者様との会話を通してその時その時の声掛けやケアができ、その方に合った支援ができる介護福祉士になりたいと思っています。

コドモノチカラ

南高井病院 保育園便り

Vol.86

おまつり

10月7日は松山の地方祭！お祭りです！保育園でも、先生たち手作りのお神輿をかついでワッショイ！ワッショイ！と病院をまわりました☆ 多目的ホールでは獅子舞を見て「すごーい！」と目をぱっちり。目の前まで来てくれてちょっとビックリな子どもたちでした！後日もいつものお散歩コースをお神輿わっしょいしました☆ みんなとっても上手でした♪



10月のお誕生日

10月はお誕生日の園児が2人！笑顔がかわいい3歳の女の子2人☆ とっても元気に、お名前も「3さい！」も言えます☆ 日々おしゃべりが上手になっていて会話をするのが楽しいです(^^♪ みんな、元気にすくすく大きくな～れ☆彡



リハビリ掲示板 第78回

いつまでもおいしく食べるために ～今日からできる！「食べる力」を守る工夫～

前回は、「むせる」「食事に時間がかかる」など、食べ方の変化についてお伝えしました。今回は、毎日の生活でできることを取り入れて、いつまでも美味しく食べる力を守りましょう！

今日からできる！「食べる力」を守るポイント

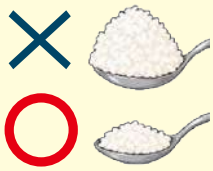
食事の前に姿勢を整えましょう

背筋を伸ばして、足は床につけ、**体が安定した姿勢で食べる**ことが大切です。



一口量を意識しましょう

一度にたくさんお口に入れず、**自分が無理なく飲み込める量**をとりましょう。



ゆっくり、よく噛んで食べましょう

急いで食べると、飲み込む準備が整わないうちに次の一口に進み、むせの原因になることがあります。



お口の中をきれいに保ちましょう

食後の歯磨きや口腔ケアで、**お口の中を清潔に保つこと**も、誤嚥を防ぎ、食べる力を守ることにつながります。



食べる前にやってみましょう！ かんたん嚥下体操

お口やのど、体を動かすと、唾液の分泌がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。お食事の前準備としておすすめです。痛みがある場合や体調がすぐれない時は、無理せず中止しましょう。



「食べる」ことは、栄養を摂るだけではありません。美味しく味わうこと、家族や友人と食卓を囲むこと、「美味しかったね」と笑顔になること。それも大切な「食べる力」となります。
無理なく、できることから。いつまでも美味しく食べられる毎日を大切にしていきましょう。

松山秋祭り

令和八年 10月7日(水)

今年も南高井病院に
獅子舞とお神輿がやってきました!

爽やかな秋晴れのもと、午前は、南高井子ども会獅子舞＆町内会神輿の受け入れを行いました。子供とは思えぬ太鼓の迫力、おかめさんと獅子が登場しコミカルなやり取りが行われた後、猛々しく獅子たちが場内を舞い、患者様や利用者様も大喜びです。続いて町内会の神輿が入場し、威勢のいい「ヨイセッ」の掛け声がホール内に響き渡りました。ざうるすの園児も負けじとお神輿を担いで練り歩くおまけつきでした。午後からは、弁天睦會様による勇壮な江戸神輿の登場です。檀上からホール内にかけ声と共にリズムよく入場し、子どもさんたちから木札のプレゼント。首にかけてもらうと、皆様とても嬉しそうにされていました。記念撮影の後、職員有志も混じって神輿のかきあげでクライマックスを迎えた秋祭り。南高井町内会、弁天睦會の皆様、ありがとうございました。



南高井町内会 お神輿＆獅子舞保存会



子供お神輿





弁天睦會







弁天睦會＆南高井町内会の皆様、ありがとうございました!

在宅事業部総合通信
ひだまり
通巻305号
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

やったるデイ!
【南高井デイサービスセンター】

お祭りの季節。内に秘められた祭りの魂が呼び覚まされる？ 活気にあふれた様子をご覧ください。イキイキとした表情に勝るものはないですよね。






















デイでもお神輿















随時見学
受付中!!

楽しいブログ
「みなみちゃんだより」

つよしびより
【小規模多機能ホームつよし】

朝晩の冷え込みが強まると共に、木々の色づきが進んできました。つよしから見える景色も一段と深みを増し、秋風が心地良く過ごしやすい季節になりましたね。さて、秋と言えば…「実りの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」！ それぞれの秋を五感で楽しみました。

実りの秋

やっぱり松山秋祭りでしょ！ 今年も神輿に獅子舞で五穀豊穣・家内安全！



17 世紀の松山藩時代から始めたんだって！

獅子とは「ライオン」神様なんです



「ドウジャ ドウジャ」の掛け声で神輿を高く激しく揺すると神様が喜ぶんだとさ

スポーツの秋

つよしではストレッチに風船バレーとしっかり体を動かして気分晴れ晴れ！



芸術の秋

花言葉
赤の紅葉は「美しい変化」
ぴんくの秋桜は「大切な思い出」
秋の夜長は黄昏ます！



つよしに花を咲かせましょう！ス・テ・キ

つよしと言えば！ 食欲の秋

かぼちゃやさつまいも…秋の味覚いっぱい！



さつまいもは便秘に良し！

かぼちゃはむくみ対策に良し！

モリモリみなみの杜
【みなみの杜 デイサービスセンター】

秋と言えば『スポーツの秋！！』日頃からリハビリで鍛えている利用者様と一緒に【爆笑！？大運動会】を開催したので爆笑の一部始終をご紹介！！ 笑っていただけると幸いです…。





第 1 種目 足 de 網引き！

足の力だけで引っ張れ引っ張れ～！





第 2 種目 超高速玉投げ！

カゴ（職員）が超高速で動いています（(((笑)))）





第 3 種目 大玉転がし！

巨大風船に翻弄されています





第 4 種目 輪っかリレー

どんどんやってくる輪っかにあたふた





第 5 種目 粉落とし！

今年は芸術点（粉の着き具合）も競いました



うりゃ～!!



←管理者を狙う職員（笑）

いかがでしたでしょうか！？
（笑っていただけましたでしょうか！？）

爆笑の中でもしっかりと手足を動かしてリハビリとしても効果的な運動会♪ また来年も皆様と一緒に爆笑できることを職員一同楽しみにしています★

リトルみなみちゃんのウキウキウォッチング！

第115回

秋の二胡 音楽療法コンサート

皆さんが心待ちにしているイベントの一つに音楽療法コンサートがあります。曲を聴いて愉しむだけではなく、曲に合わせて手足を動かしたり、楽器を演奏してみたりと観客参加型のイベントなんですよ。今回は「二胡」をメインにしたコンサート。二胡と言えば女子十二楽坊を思い出す昭和女子です。『紅葉』『ふるさと』『上を向いて歩こう』など、よく知っている曲を三名でのアンサンブル、ソロ演奏。そして二胡＆キーボード伴奏による『里の秋』では、グーチョキパーの動きを繰り返していきます。続いて『旅愁』に合わせて、腕を上下にしたり大きく伸ばしたり上半身全体を使った運動を行いました。『ちいさい秋みつけた』『虫のこえ』ではマラカスや鈴、タンバリンなどをタイミングよく鳴らす…はずが、なかなかうまくいかない人続出（笑）。でも最後はしっかりタイミングを合わせて素敵な演奏ができたようです。患者様や利用者様、そして職員にも笑顔があふれ、芸術の秋を体感することができたコンサートでした。


1


2


3


4


5


6

1_ 息の合った演奏にうっとり　2_ 身振り手振りを交えながら進行する越智先生　3_ 座ったままで体を動かします　4・5_ 参加者の皆さんも楽しそう！　6_ 素敵な演奏ありがとうございました！

読者のお便り

今月の回答者：キュアホワイト

今月号も楽しく読ませていただきました！ 間違い探しは「5個くらいなら余裕でしょ～」と軽い気持ちで挑戦したところ、思った以上に真剣になり、気付けば紙とにらめっこでした。無事に5個見つけたときは、ちょっとした達成感でした！ 健康の記事も「まだ大丈夫」と思っている今こそ、ちゃんと自分の体を気にしないといけないなあと反省。（F・M様）

最初は簡単と思っていても最後の一つになるとなかなか見つからないなんてこともありますね。脳トレを兼ねて問題にトライしてください！

＊　＊　＊

「栄養Cafe」健康診断の結果から目を背けていた自分にはとても刺さる内容でした。日常生活からできる健康づくりをこれから意識していこうと思います。（N・M様）

これからも寒暖差が大きくなるので体調に気を付けてください。意識をするだけで日常生活にも変化が出てくると思います。やっぱり食は大事ですね。美味しいものをたくさん食べて、寒い冬も楽しんじゃいましょう！

＊　＊　＊

「リハビリ掲示板」を読んで家族の介護の参考になりました。保育所もあって働きやすそう。（N・M様）

リハビリ掲示板では日々の介護に役立つ情報を発信しています。読んでもらい何かの役に立てていただければと思います。南高井病院はいろいろな部署施設があり、とても働きやすい良い職場ですよ。

元気 de 間違い探し！

難易度 ★★☆☆☆

間違いのあるエリア

A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

左右の絵には５カ所の間違いがあります。
間違いのあるエリアを探してください！



元の写真



間違いのある写真

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本誌を読んでの感想 ⑥面白かったコーナー（理由も） 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. 坊っちゃん劇場特別ご招待券 — 1組2名様
2. 図書カード（1,500円分） — 1名様

応募方法

※ご注意※ 住所の記入をお忘れなく！

- 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！ 11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。

応募締切 11月30日（月）



癒し課たいむず

秋晴れのとある朝。てんちゃんは出勤して早々にこの大あくび（笑）。ぼんちゃんはなぜか荒ぶっていたんですが、ぼんちゃんに何をされてもどっしり構えている癒し課課長てんてん。その代わりといってはなんですが、お客さんが来ても動じず、いや、愛想なし（´･ω･`）　これでいいのか癒し課課長。写真撮る人はダメだと思うわよ。冬に近づき、表に出ていることが多くなった癒し課職員にぜひ会いに来てくださいね！

掲載内容の訂正とお詫び

栄養cafe（2026年7月号）「夏バテ対策／肝臓の病気」において、一部内容に誤りがございました。

「ムチン」を多く含む食材として「オクラ」を記載しておりましたが、北里大学の丑田公規教授の研究により、植物由来のねばねば成分は「ムチン」ではないことが示されています。HP掲載分については該当箇所から「オクラ」を削除し、内容を修正したものに差し替えさせていただきました。

読者の皆様にお詫び申し上げます。



編集後記

先日、大学時代の部活のOB会で東京に行ってきました。修学旅行ぶりの東京タワーやテレビでしか見たことがなかった迎賓館、築地市場の食べ歩き、月島もんじゃなどを堪能したんですが、日本橋を歩いている時に一度は生で見たかったものに遭遇。阿部寛さん主演の『麒麟の翼～劇場版・新参者～』で登場したあの麒麟像だったんです。いつどうなるか分からない人生なので、行きたい時に行きたいところに行き、会いたい人に会い、美味しいものを食べようと思います。来年は大阪の予定なので今から楽しみです。

（ガングロぶっく Mt.）

先月の間違い探しの答え



答え A C F J K

売店からのお知らせ



イベントのお知らせ



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。
詳しくはリクルートサイトをご覧ください。

リクルートサイト　リクルート公式LINE

［お問合せ］
089-976-7777



［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
https://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	TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622	小規模多機能ホーム南高井	TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
南高井居宅介護支援事業所	TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833	小規模多機能ホームつよし	TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
南高井訪問看護ステーション	TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505	サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜	TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
南高井デイサービスセンター	TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740	みなみの杜デイサービスセンター	TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372
南高井ホームヘルパーステーション	TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362		