

FUYYOU

23
2020・10
秋号



理 念

入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します

食命人が教える

免疫力を高める食事のすすめ

CONTENTS

- | | |
|------------------|----------------------------|
| ■ふようトーク | 食命人が教える ～免疫力を高める食事のすすめ～ |
| ■くらしのアイデア | アルミホイルの活用術 |
| ■RakuRaku エクササイズ | 座ったままでストレッチ 上肢編 |
| ■ごぞんじでしたか？ | 知っててよかったお金の話～「休業手当」と「休業補償」 |
| ■あおもり食命人 | お家で気軽にうな重 |
| ■心のサプリメント | あかりの工夫で癒しの空間作り |
| ■薬剤師に聞く病気の話 | 不眠症 |
| ■ぬり絵コーナー | さんラッキーくん |

ふようトーク 食命人が教える

乳酸菌を含む食べ物



オリゴ糖を含む食べ物



食物繊維を含む食べ物



免疫力を高めるには腸がポイントになります。腸には細菌やウイルスを体内に侵入させないようにする防御システムがあり、善玉菌を増やして腸内環境を良好にすることが大切です。善玉菌といえは、ご存じの方も多いかと思いますが、代表的なものとして乳酸菌などがあります。乳酸菌はヨーグルトなどの発酵食品を食べることで摂取することができます。さらに最近、乳酸菌の働きを助けてくれるオリゴ糖や食物繊維と一緒に摂ることでおなかの健康を守る働きや感染を防ぐ働きが高まるということが注目されています。ヨーグルトに果物とオリゴ糖を入れて食べると乳酸菌、食物繊維、オリゴ糖が一度にとれるのでおすすめです。

免疫力

サバ缶アレンジ

お肉の代わりに！



お出汁が摂れる！



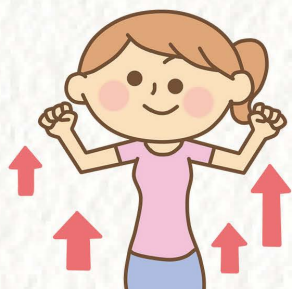
- ・カレーにお肉の代わりにいれても良い味です。
- ・水煮缶、味噌煮缶、どちらも合います。

- ・味噌汁の具材として、細たけ、わかめ、ねぎと一緒に。生臭さはなく、だしが効いておいしいです。

ちよつと前に流行ったサバ缶、一時期入手困難となりましたが、安価でかつ、日持ちするので常備食としてストックしている方も多いのでは。

意外と知られていない食材のおいしい食べ方

免疫力UPで負けないカラダに



免疫力が低下すると、様々な感染症にかかりやすくなります。免疫力低下の原因は様々ありますが、なかでも重要なのは栄養といっても過言ではありません。現在、いろいろな栄養素が免疫力に関与していることが分かってきています。ある特定の栄養素や食品がよいとメディアなどで取り上げられていますが、そればかりに依存するのではなく、より多くの食品から栄養バランスのとれた食事をすることが一番重要なことなのではないでしょうか。

まとめ



～免疫力を高める食事のすすめ～

あおもり食命人とは？

「あおもり食命人」とは、「新鮮で安全・安心な旬の県産食材を活かした健康的な食事（11のちを支える食）をつくる人」という意味の造語です。県では、外食・中食においても、健康的な食事ができるよう、食と健康に関して専門的に学ぶ育成研修を実施し、修了した者を「あおもり食命人」として登録しました。

院内に食命人のノウハウを取り入れたことで、変化はありましたか？

「あおもり食命人」取得の本来の目的は「嗜好調査における満足度を上げるため」でした。特に塩分制限食など、味の薄い食事でも美味しく調理する方法として「だし活」を取り入れました。何より「美味しい食事を提供するために工夫をする」気概が強くなり、結果として満足度も上昇しています。

※だし活とは「だし」を活用しておいしく減塩すること

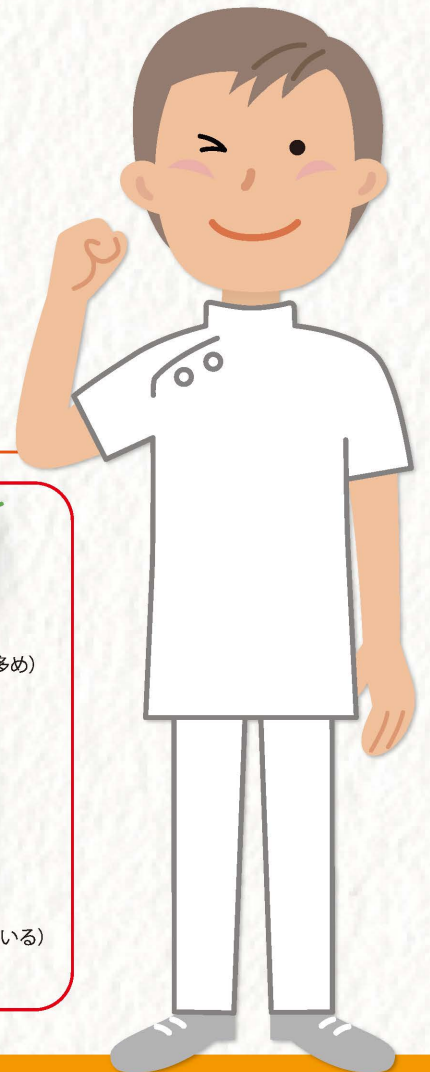


偏った食生活を続けるとどんな不具合がありますか？

栄養は多すぎても、少なすぎても体に負担がかかり、様々な生活習慣病の発症につながります。特にエネルギーの摂りすぎは肥満をまねき、糖尿病、高血圧症、脂質異常症をおこす共通の引き金にもなっています。逆にたんぱく質の不足（高齢者に多い）は筋力の低下をまねき、ビタミン、ミネラルの不足は貧血や骨粗しょう症などを引き起こす要因となります。

自炊が難しい場合のアドバイス

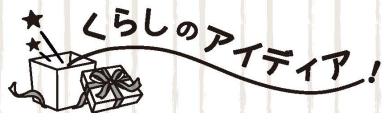
主食（ごはん、パン、麺）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、海藻、きのこ類）となる食品をそろえることを意識するとよいと思います。



例えばこんな組み合わせ

<p>サンドイッチ(ハムや卵、野菜入り) + カフェラテ (ハムや卵、牛乳でたんぱく質、野菜でビタミンをプラス)</p>	<p>チェンジ!</p>	<p>菓子パン + コーヒー(糖質、脂質多め)</p>
<p>おにぎり(鮭) + 野菜スープ (鮭でたんぱく質、野菜でビタミンをプラス) ※スープは塩分に注意</p>	<p>チェンジ!</p>	<p>おにぎり(梅) + お茶(糖質に偏っている)</p>

忙しく、時間がなくて簡単なもので済ませたいときでも、ちょっとした工夫で健康的な食事に近づけます。



アルミホイルの活用術

身近なキッチン用品であるアルミホイルは、純度の高いアルミニウムでできており、熱伝導と断熱性に優れている一方で、水分やガスを通さない特性も持ち合わせています。食品などの包装資材として使われる他にも、いろいろな使い方ができるアルミホイルの便利な使い方、意外な使い方をご紹介します。



排水口のぬめり取り

ピンポン玉ぐらいの大きさに丸めたアルミホイルを排水口に入れると、アルミホイルから出るアルミニウムイオンという金属イオンが、ぬめりの元となる細菌やバクテリアの発生をおさえてくれる効果があります。

きれいに掃除した後の排水口に入れるのがポイントです。汚れてきたら交換しましょう。

石けんを溶けにくく

石けんを溶けにくくするには、アルミホイルで持つ部分や片面を覆うのがおすすめ。アルミホイルが、湿気や水分から石けんを守ってくれるだけでなく、持つときに滑りにくくなるという効果があります。



頑固な汚れやさび落としに

アルミホイルをくしゃくしゃに丸めると、金たわしと同じ用途で使うことができます。お鍋やガスコンロにこびりついた油污や焦げ付きも、簡単に落とすことができます。表面の加工を傷つけないテフロン加工のものなどには使用を控えましょう。

ハサミの切れ味がよみがえる

切れなくなったハサミの切れ味を、アルミホイルで戻す方法があります。やり方はかんたん、切れなくなったハサミでアルミホイルを切ればいいだけです。アルミホイルを切った時に、摩擦熱と圧力で溶けたアルミがハサミの刃こぼれした所に入りこみ、切れ味が復活します。



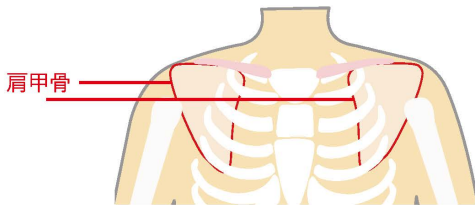
Step1



背中側にスペースがある状態か確認しましょう。背もたれのある椅子に座っている場合は、浅く腰かけ、背中と背もたれの間にスペースが出来るようにしてください。椅子からずり落ちないように気をつけましょう。

Step2

タオルを持って背中側に回します。片手は頭の方から、反対の手は腰の方から、タオルを持ってください。



Step3

少しだけ背筋を伸ばしましょう。そこから、腰の方にある手を下へとゆっくり引っ張っていきます。頭の方にある腕の脇周りが伸びてきていると感じるところで20秒程度止めましょう。

終わったらゆっくり戻し、頭の方と腰の方の手を反対にして同じように行います。



毎日できる
かんたん

RakuRaku
エクササイズ

02

座ったままでストレッチ 上肢編 ①

ストレッチの目的と効果

一定の姿勢で座っていると、首回りや肩甲骨を動かすことが少なくなり、さらに猫背の姿勢では背筋を伸ばす時間も少なくなります。動かない部分は次第に硬くなってしまいます。例えば、背中へ手を回すような動作が最近辛くなってきたと思うことはないでしょうか。今回のストレッチは、肩甲骨回りや胸の筋肉をほぐす効果があり、姿勢改善も期待されます。タオルを活用することで身体が硬い人でも行えるのがポイントです。

姿勢改善

血流促進

ごぞんじでしたか？

知っててよかったお金の話

「休業手当」と「休業補償」

今年の5月頃このような新聞記事を目にしました。
「航空会社 業績の悪化のため従業員を一時帰休へ」

そもそも「一時帰休」とはどのようなことなのでしょう？お休みになることのようにですが、給与などはどうなるのでしょうか？とても気になります。

「一時帰休とは、使用者側が景気変動や業績悪化が認められた場合に、事業活動の規模圧縮の結果として、労働者を在籍のまま、つまり雇用関係は継続し休業させること」

「一時帰休」は労働基準法26条の「使用者の責に帰すべき事由による休業」に該当するため、使用者は労働者に対して平均賃金の60%以上の手当を保障する必要があります。

この手当がいわゆる「休業手当」です。

使用者の都合で労働者が休業となった場合には、一定の金額を保障することが法律で定められているわけです。

* 平均賃金とは・・・過去3か月に労働者に支払われた賃金の総額をその期間の総日数（暦日数）で除した金額。
（賃金は通勤手当、皆勤手当、時間外手当などの諸手当を含み税金や社会保険料などの控除をする前のもの）

* 暦日数・・・例えば4月は30日間 ・ 5月は31日間

「休業補償」という言葉も耳にしますが「休業手当」と「休業補償」どのような違いがあるのでしょうか？

休業手当は使用者の都合で休業になった場合に支給されるものであるのに対し、休業補償は業務上の負傷または疾病のために休業している間に支給されるものです。休業補償に関しては、労働することができず賃金を受け取ることができない労働者に対して平均賃金の60%の休業補償をするという規定があります。（労働基準法76条）

休業補償の支給金額は

- 休業3日目まで・・・平均賃金の60%支給（使用者が支給）
- 休業4日目以降・・・労災保険適用により平均賃金の80%支給（休業給付金60%・休業特別給付金20%）

「休業手当」「休業補償」にも税金はかかるのでしょうか？

- 休業手当・・・給与支給日に支給され、**給与所得扱い**です。つまり、**課税対象**です。
また、社会保険料も差し引かれます。
- 休業補償・・・労災による損害、損失に対する補償であり、慰謝料的な意味合いもあるため **非課税所得**です。

病気などで、やむを得ず労働ができない状況になった場合、病気の不安と同時に「仕事をどうしたらよいのか」という事も大きな負担になります。

日ごろ見聞きする言葉も、その本来の意味となると案外理解していないものです。理解していないと後々困ることにもなりかねません。お金に関するワードに関しては特に関心を持ち調べておきたいものですね。

油脂を控えるよう工夫している

食材を生かした調理方法である

スタミナ食として
丑の日に食べられる「鰻」
市販の鰻に一度熱湯をかけることで、
ふっくらとするだけでなく、
塩分も程よく落ち、ヘルシーにいた
だけます。

お家で気軽に

うなぎ蒲焼

エネルギー 473 kcal 塩分 1.5g (1人分)

【材料 1人分】

うなぎ蒲焼 (市販)	60g
錦糸卵	6g
みつば	適量
ごはん	160g
かば焼きのたれ	8g
甘酢しょうが	適量

*市販のうなぎ蒲焼のおいしい食べ方

- ①バットにうなぎ蒲焼を入れ、
ひたひたになるまで熱湯をかける。
1分程度したら湯切りをする。
- ②フライパンに料理酒と付属のたれを入れ、
中火にかける。
- ③ひと煮立ちしたらうなぎ蒲焼を入れ、
蓋をして煮汁が少なくなり
ツヤが出るまで弱火で5分程度煮たら火を止める。

point

- * 錦糸卵の作り方
卵液に水溶き片栗粉を少し入れると
破れにくくなります。
- * 甘酢しょうが
食紅をほんの少し入れて色付けします。

あかりの工夫で癒しの空間作り

リラックスできる「電球色」

蛍光灯の色に種類があるのをご存知ですか？蛍光灯やLEDライトには、「昼光色、昼白色、電球色」と3つの種類があります。

すっきりとした光の「昼光色」は、文字が見やすいので、勉強部屋に向いています。

昼光色と電球色の中間の光である「昼白色」は白に近い色です。「電球色」はリラックスできる空間をつくることのできる色です。

「1室多灯」でくつろぎを演出

ひとつの部屋にシーリングライトひとつの「1室1灯」に対し、いくつかの照明を組み合わせることを「1室多灯」といいます。おしゃれなレストランやカフェ、リゾートホテルなどくつろぎの演出をしている空間では、いくつかの照明をつまく使っています。

観葉植物をおしゃれにライトアップ

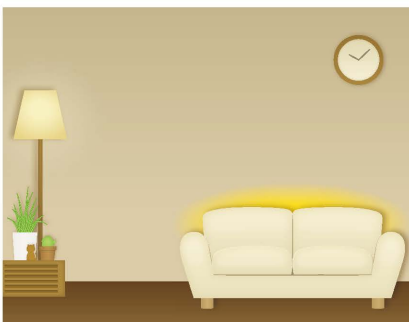
観葉植物の後ろにスポットライトを置き、下から照らすと葉のシルエットを壁に映し出すことができます。熱を持たないLEDライトなら、植木鉢に入れられるコンパクトなタイプもあります。また、クリップタイプの照明器具を鉢のふちに装着する方法も簡単でおすすめてです。

テレビやソファの後ろに

「スポットライト」

テレビやソファの背面には壁を照らすスポットライトやラインライトを入れてみましょう。

「ラインライト」は細長いシンプルな形状の照明で、壁面を照らすことでやわらかい光を幅広く拡散させることができます。部屋全体に程よい明るさを作りつつ、映画館のようなムードある空間が完成します。



ソファの背面から「ラインライト」



観葉植物の下から「スポットライト」



その時の気分やシーンに応じて照明を変えることで、快適で心地よい空間を作ることができます。すぐにできる間接照明のアイデアを活用してみてくださいませんか。

薬 剤 師 に 聞 く 病 気 の 話

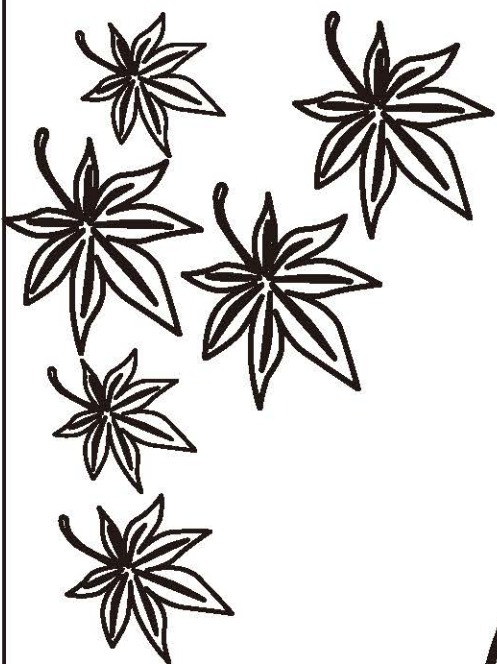
疾患名	不眠症	
疾患の特徴	<p>睡眠には、日中の活動で使った脳と体を休養する役割の他に記憶の整理・定着、ホルモンバランスの調整などの役割があります。不眠症とは、「夜間の不眠症状が週2回以上あり、その状態が少なくとも1ヶ月以上持続し、その結果として日中の機能障害を伴うもの」と定義されています。</p> <p>精神的なストレスや身体的苦痛により一時的に眠れない状態は「不眠症」とは言いません。また睡眠時間には関係なく、日中に不調が出現しなければ「不眠症」と診断されません。</p>	
病気の症状	<p>● 倦怠感 ● 意欲低下 ● 集中力低下 ● 抑うつ ● 頭重 ● めまい ● 食欲不振 と多岐にわたります。</p>	
病気の原因	<p>① ストレス（神経質でまじめな性格の方がなりやすい） ② からだの病気（高血圧・心臓病・頻尿・糖尿病・リウマチの痛みなど） 原因となっている症状が緩和されれば不眠は消失します。 ③ こころの病気（最近うつ病にかかる人が多く症状として不眠を伴います） ④ 薬や刺激物（睡眠を妨げる薬としては降圧薬・抗がん剤・抗ヒスタミン薬他、コーヒー・紅茶などのカフェイン・たばこのニコチンは覚醒作用、カフェインには利尿作用がありトイレ覚醒が増える） ⑤ 生活リズムの乱れ（交代制勤務、時差等による体内リズムの乱れ） ⑥ 環境（騒音・光が気になる。温度・湿度が適切でないと安眠できない）</p>	
治療について	<p>生活習慣の改善（睡眠衛生指導）による治療と薬物療法（薬）による治療があります。不眠の原因を診断し、まずはその原因となっている疾患の治療が優先となります。</p>	
睡眠衛生指導	薬物療法薬	
<p>① 定期的な運動習慣 ② 快適な寝室環境 ③ 規則正しい食生活 ④ 就寝前に水分、カフェインを摂り過ぎない ⑤ 就寝前の飲酒、喫煙を控える ⑥ 寝床に考え事を持ち込まない</p>	<p>① 入眠困難の場合：エスゾピクロン錠・ラメルテオン錠など ② 中途覚醒や早朝覚醒の場合：スボレキサント錠など</p>	
<p>睡眠薬について</p> <p>かつて用いられていた睡眠薬は効果が強力な反面、副作用も強く安全性に問題がありました。しかし現在広く使われている睡眠薬は不安や緊張・興奮をやわらげて眠りに導くので、自然に近い眠りが得られ、副作用も少なく安心して使えます。</p> <p>最近、ドラッグストアで購入できる市販の睡眠薬が売られています。これはアレルギー薬の副作用（眠気）を利用したもので、あくまでも短時間の使用に限られ不眠症に対する治療効果は確かめられていません。そのため不眠症の方はこれら市販の睡眠薬を長期に用いてはなりません。</p> <p>睡眠薬は医師の指導の元、適切に使用することが大切です。</p>		

ぬり絵コーナー:みんなで使うときはコピーしてつけてね!

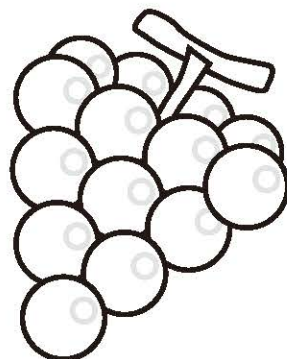
さんらくのマスコットキャラクター

さんラッキーくん

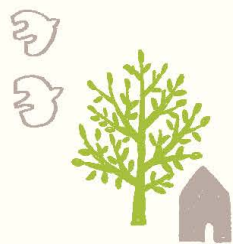
おいしいたべものがたくさんあるよ!



ぶどう



医療法人芙蓉会からのお知らせ



災害に備える

ハザードマップを活用する
～「内水^{ないすい}ハザードマップ」とは～



自然災害の多い日本に住む私たち。もし災害に見舞われたときにはまず「自助」、つまり自分の命は自分で守る行動が必要です。そのためにも自宅・学校・職場など、自分の生活圏が災害発生時にどのような状況になるのかを事前に確かめておくことは大変重要なことです。このような時に役立つのが各自治体で作成・配布している「ハザードマップ(被害予測地図)」です。ハザードマップには「洪水」「高潮」「津波」「土砂災害」「火山」「内水」などがあります。*作成種類は各自治体により異なります

「内水」ハザードマップ?なにやら聞きなれない言葉ですね。

そもそも「内水」とは? 内水があるのだから「外水^{がいすい}」もある? じつは「外水」もあります。



水害の一種である「洪水」において、河川の水が堤防を越えて市街地等に越水したものを「外水」(外水氾濫)といいます。これに対して堤防の内側である市街地に排水能力をこえる雨が降った場合に、側溝・下水道などから水が溢れ出ることで水害になるものを「内水」(内水氾濫)といいます *市街地から見て堤防の内側の水なので「内水」

青森市のホームページで「内水ハザードマップ」(浸水等実績マップ)を実際に確認してみました。感想としては、「川から遠い地区でもこんなに広範囲で浸水するのか」と、内心驚きました。ハザードマップには浸水箇所に加えて指定避難場所等も示されています。

みなさんもまずは一度ご覧になることをお勧めします。



最後に

「数十年に一度の」「これまでに経験したことのない」「観測史上最高の」

最近、このような言葉を耳にすることが多くなりました。

ハザードマップを身近な人たちと共有し、

ふだんから防災に対する意識を高めることが

大切な人の命を守ることに繋がると思います。



内水ハザードマップ詳細は青森市の
ホームページをご覧ください。

芙蓉のひと

KOSHITA CHIKAGE

芙蓉会病院は、地域に開かれた病院
を目指しております。

他機関・事業所等と風通しのよい連
携に力を注ぎ、安心してご相談して
頂けるよう、スタッフ一同努めてい
きます。

芙蓉会病院 地域医療連携室
精神保健福祉士 主任代理

こした ちかげ
越田 千景



だれからも愛される病院をめざします。

診療科目
精神科 児童精神科 老年精神科
心療内科 内科



医療法人芙蓉会 芙蓉会病院

青森市大字雲谷字山吹 93-1 017-738-2214 (代表)
相談窓口: 地域医療連携室 017-764-1155 (直通)



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

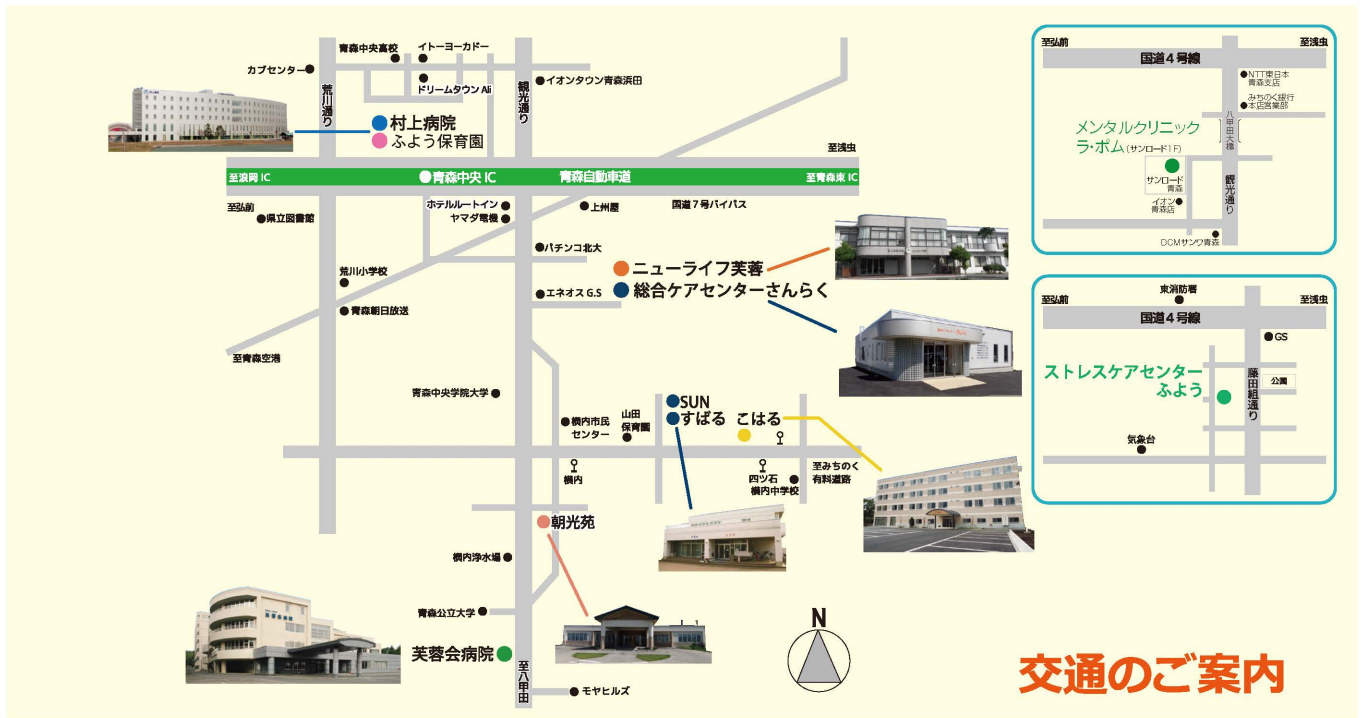


芙蓉会

検索

芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷字山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ メンタルクリニック ラ・ポム	青森市緑 3丁目 9-2	TEL:017-718-8277	FAX:017-718-5260
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
■ ふよう保育園	青森市浜田 3丁目 3-49	TEL:017-763-5776	FAX:017-739-2263

【グループ施設】

■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふうよう	青森市花園 1丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533

本誌のお問合わせ：地域サービス部 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp