

FUYOU

24
2021・1
新年号



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



新年あいさつ

CONTENTS

- ふようトーク……………
- くらしのアイデア……………
- RakuRaku エクササイズ……………
- ごぞんじでしたか？……………
- あおもり食命人……………
- 心のサプリメント……………
- 薬剤師に聞く病気の話……………
- ぬり絵コーナー……………

楽しく生き生きと健やかに ～理事長より新年のご挨拶～
結露を防いで、冬を暖かく快適に！ ～換気の基本～
座ったままでストレッチ 上肢編②
知っててよかったお金の話 ～「新しい生活様式」とキャッシュレス決済～
豚肩ロースのんにんにく醤油糍漬け焼き
疲労回復・風邪予防に役立つ 梅醤番茶
新型コロナウイルス感染症と糖尿病 ～シックデイとお薬について～
FUYON くん

TAKUYA MURAKAMI

楽しく生き生きと健やかに

医療法人芙蓉会 理事長

村上 拓也

むらかみ

たくや

【プロフィール】

H16.4 医療法人芙蓉会 芙蓉会病院入職
H17.11 診療科長
H19.4 診療部長
H30.4 院長就任
R1.6 副理事長就任
R2.4 理事長就任
現在に至る

新年挨拶

新年あけましておめでとうござ
います。

旧年中は当法人の運営に際し、
多大なるご尽力をいただき誠にあ
りがとうございました。

さて、皆様はどのように新年を
お迎えになられたでしょうか。今
年は皆様の生活が平穏で幸多き一
年になることを祈念しております。

理事長就任の一年を振り返り

昨年は世界各国が新型コロナ
ウィルスに翻弄され不安が隣り合
わせの一年となりました。

私が理事長に就任したのはまさ
にその渦中の4月のことです。自
身の切り替えができないまま感染
対策に追われる中、面会制限など
数多くのご不便に皆様にはご協力
を頂きました。またこれまでと違
う環境のもと、日々の仕事に真摯
に向き合ってくれた法人の全ス
タッフ。理事長としてこれら多く
の方々に支えられ、多くのことを
学ばせていただいていることが実
感できた本当に貴重な一年でした。

ふようトーク

村上理事長から新年のご挨拶
と地域の皆様へのメッセージ

芙蓉会の挑戦

新型コロナウイルスの影響で、世
の中の価値観はもちろん人々の生
活は大きく変化しました。これか
らは感染拡大を予防する「新しい
生活様式」が続くと予測されてい
ます。

ならばその「新しい生活様式」の
なかでどれだけ「楽しく生き生き
と健やかに」生活できるかを考え
実行していききたいものです。その
ためにも私たちは医療・介護・福
祉の各分野で皆様のお役に立てる
よう、私を先頭にスタッフ一丸と
なり努力して参ります。

地域の皆様へ

現在のような厳しい環境の中、法
人運営ができておりますのもひと
えにご利用者様とご家族、そ
して地域の皆様からのご支援があ
るからこそです。この場をお借り
し心より感謝申し上げます。

今年も皆様と共に歩んでゆきたい、
そして皆様から必要とされる医療
法人であり続けられるよう誠心誠
意努力して参ります。



TAKUYA MURAKAMI



結露を防いで、冬を暖かく快適に！

寒い冬は暖房の効いた暖かい室内で過ごす時間が多くなりますが、気になるのが窓ガラスの結露。冬に結露が多い原因は、外気温の低さや換気不足が原因です。結露で濡れた窓ガラスや壁を放っておくと、カビやダニの発生の原因にもなり、健康被害につながります。結露を防いで室内の空気をきれいに保つためには換気が必要です。



換気をするメリット

- 汚れた空気を追い出して新鮮な空気を取り込む
- 結露を防いでカビやダニの発生を防ぐ

昨今の住宅は、高気密・高断熱構造が人気で自然に空気を入れ替わることは難しく、そのため、空気を入れ替える換気の工夫が必要です。

水分の多い空気を室外に追い出すことで室内の湿度を抑え、ダニのエサであるカビの発生を防止して健康被害のリスクを減らすことができます。

既存住宅に適した換気方法

既存の住宅に最も多く該当する換気の方法です。

POINT 1

晴れた日には窓を開ける



家の中に風を通すことがポイント

POINT 2

キッチン、浴室、トイレなどの換気扇を回す



空気の流れを作り、新鮮な空気を取り入れましょう

POINT 3

クローゼットや押し入れの扉を開け、タンス等の背には空間をつくる



壁との間に空気の通り道を作ることで、カビの発生を防止

2003年7月の建築基準法改正で、新築住宅には24時間換気設備の設置が義務化され結露しにくいようですが、そのシステムを止めてしまうケースが多く見られるようです。窓を開けるなどして自然の通風が得られやすい住まいなら、換気設備と併用することで良い効果を得ることができるでしょう。まずは住宅に適した換気方法を確認してみましょう。

Step 1



椅子に座り、写真のように指が交互になるよう手を組みます。指を組んだ両掌を体の反対側へ向けながら腕を伸ばしていきます。



毎日できる
かんたん

\\
RakuRaku
エクササイズ

03

20秒
ストップ



Step 2

指を組んだまま腕を伸ばし徐々に上げていきます。背筋も伸ばしていきましょう。指先から肩にかけての全体が伸びてきていると感じるところで 20 秒程度止まりましょう。



(指が組みにくい方は、両手で棒を握るもしくは掌を合わせたまま腕を伸ばしてもOK！)

Step 3

指が組みにくい方や手首周りを念入りにストレッチしたい方は、次の写真を参考にしてください。片方の腕を指先が下になるように前方に伸ばし、指先を反対の手で体の方へ引き寄せていきます。こちらは指先から腕にかけての全体が伸びてきていると感じるところで 20 秒程度止まりましょう。

ストレッチ中は息を止めないように気を付けましょう。また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理をせずに中止してください。



座ったままでストレッチ 上肢編 ②

姿勢改善

血流促進

ストレッチの目的と効果

日常生活を送る中で、箸を使う、文字を書く、PCを操作するなど、私たちは道具を使う機会が多くあります。その際には肘を曲げていることが多く、筋肉は縮む方向へと動いていることが多いです。今回は、日常生活ではなかなか伸ばすことのない指先から肩周りにかけての上肢全体を伸ばしていきます。身体が硬い人にとっては少し難しいと感じる内容もあるかもしれませんが、紹介するストレッチはいくつもありますので、できる部分から始めてみてください。

*次回は「座ったまま楽々体操」です。ぜひご覧ください。

ごぞんじでしたか？

知っててよかったお金の話

「新しい生活様式」とキャッシュレス決済



昨年は新型コロナウイルス（covid-19）が世界中を席捲し、日本でも緊急事態宣言が出されました。外出を控え、いわゆる「巣ごもり生活を」強いられた方も多かったと思います。在宅時間が増えたことでネットショッピングを利用する機会が増えたのではないのでしょうか。その際の支払い、キャッシュレス決済が多かったのではと推測しています。感染防止のために「新しい生活様式」の実践が求められる中、キャッシュレス決済はますます重要になりそうです。

■ キャッシュレスの定義とは



「物理的な現金（紙幣・硬貨等）ではなく、デジタル化された価値の移転を通じて活動できる状態」とされています。

一般社団法人キャッシュレス推進協議会
「キャッシュレスロードマップ」2020より

* デジタル化された価値？・・・

概ね「データ化して記録されたお金の額面的価値や買い物などした時にもらえるポイントの利用価値のこと」と言ったところでしょうか。

■ キャッシュレス決済にはどのようなものがありますか？

日本で支払額が多い順に挙げると

- ① クレジット（分割払い・ボーナス払い等が可能：後払い）
- ② 電子マネー（nanaco・WAON・Suicaなど：前払い）
- ③ デビット（銀行口座に紐付いている：口座から即時引落）

* これ以外でスマートフォンアプリとインターネットを活用した決済サービスも多くなりました。



■ 「新しい生活様式」のなかのキャッシュレス決済

昨年5月に厚生労働省から新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」実践例が示されました。その時に示された手洗い・手指消毒・「3密」の回避（密閉・密集・密接）などは皆さんもよくご存知だと思います。「新しい生活様式」には他にも「日常生活の各場面別の生活様式」という項目があり、その中で買い物をする際の「新しい生活様式」が取り上げられています。

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

厚生労働省「新しい生活様式」の実践例より
* 下線は本記事担当者による

ご覧の通り、「密」にならず「接触機会を減らす」こと。いまでもこれが基本ですね。これを踏まえ、小売業や外食業など各業界団体から新型コロナウイルス感染防止対策のガイドラインが出されており、どの業界も一様に「キャッシュレス決済」を推奨しています。

確かにキャッシュレス決済が増えればお金の受け渡しのための接触は減らせますし、現金に直接触れなくて済み衛生面でも安心ですね。

今後を見据え、これからも家族や同僚を守るため「新しい生活様式」の中でできるだけ多くのことを実践することが求められるのではないのでしょうか。

「キャッシュレス決済」もそのなかのひとつですね。



余談

皆さん緊急時用の「非常持ち出し袋」などをご準備されているかと思います。その中に現金（硬貨も必要）はご準備されていますか。災害等で停電が発生した場合には「キャッシュレス決済」ができなくなることが予想されます。いざという時には現金も必要ですね。



油脂を抑えるよう工夫している

食材を生かした調理方法である

醤油糀とは・・・

醤油と米糀を混ぜ合わせ発酵させて作る調味料です。一般的に塩糀がよく知られていますが、醤油糀は塩糀に比べ旨み成分であるグルタミン酸の含有量が10倍以上も多く含まれており、ほんの少量加えただけで料理の旨みを大幅にアップさせることができ、減塩食にも役立ちます。



豚肩ロースの にんにく醤油糀漬け焼き

エネルギー 258 kcal 塩分 0.5g (1人分)

【作り方】

【材料 1人分】

豚肩ロース (ガーリック豚)	60g
醤油糀	小さじ一杯
みりん	小さじ半分
にんにく	適量
サラダ油	小さじ半分
ミックスベジタブル	20g
バター	2g
さつま芋	30g

- ①醤油糀、みりん、スライスしたにんにくを合わせ、豚肩ロースに塗って、2時間くらい置いておく。
 - ②漬け置きした豚肩ロースをフライパンで色よく焼く。(焼きすぎると硬くなるので注意)
 - ③付け合わせのミックスベジタブルはバターでソテー。さつま芋は皮つきのまま蒸す。(切り方はおまかせ)
- きれいに盛り付けして出来上がり。

疲労回復・風邪予防に役立つ

梅醤番茶 うめしゅうばんちゃ

何かと慌ただしい年末年始が過ぎ、まだまだ寒さの厳しい日が続きますが、そんな毎日の健康維持に役立つお茶として、日本では古くから伝わる梅醤番茶という伝統茶があることをご存知ですか？

梅醤番茶とは、種を取ってたたいた梅干し、醤油、生姜の絞り汁を合わせたものに熱い番茶を注いだ飲み物で、日本では古くから伝わる伝統茶として知られており、全身を温めてくれるだけでなく、次のような効果があるといわれています。

○疲労回復

梅干しに含まれるクエン酸は、胃腸の働きを助けエネルギーの元になる物質を作ってくれます。疲れがとれるだけでなく、酸っぱいクエン酸が食欲を増進させてくれます。

○風邪予防

栄養価の高い梅干し、発酵食品である醤油は、風邪を予防する働きがあるといわれています。番茶には感染症の予防に役立つといわれているカテキンが含まれており、殺菌・抗菌効果もあります。

○腸内環境を整える

梅干しには腸内環境を整える効果があるので、便秘に悩んでいる方もおすすめです。

また、醤油に含まれているペクチンにも腸の調子を整える効果があり、生姜に含まれるジンジバインが胃腸の働きを助けてくれます。

これらの効果により免疫力を高めることが期待できます。

“梅醤番茶”の作り方

(1杯分)

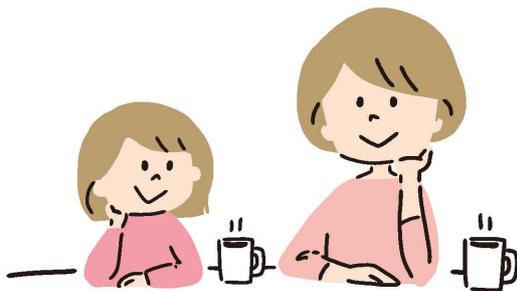
梅干し…1粒
醤油…小さじ1
生姜汁…小さじ1
番茶…適量

1. カップに種を取ってたたいた梅干しと醤油を入れて練り混ぜる。
2. 1に生姜のおろし汁を入れ、熱い番茶を注いでかき混ぜる。

※味の濃さは美味しく感じるように調節する。

※お子様に飲ませるときは、4~5倍に薄めたものが、甘味を加える。

空腹時や食前に飲むのがおすすめ



梅醤番茶の飲み方は、一般的に空腹時や食前、また、起床後一番に飲むのがよいとされています。カフェインが少ないので身体に負担をかけにくく、好みの濃さに調節することで、子どもからお年寄りまで幅広い年代の方が飲むことが出来ます。お湯を注ぐだけで出来る上がる瓶入りのペーストや、持ち運びに便利な個包装タイプも販売されているので、気軽に試してみるなら市販品も便利です。

新型コロナウイルス感染症と糖尿病 ～シックデイとお薬について～

はじめに

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の収束が見えない中でどのような生活を送ればよいのでしょうか。特に薬を飲まれている糖尿病患者様は不安だと思います。今回、コロナ禍におけるシックデイの際の糖尿病治療薬の調整についてお知らせします。

*シックデイとは…糖尿病患者が感染症などによる発熱、下痢、嘔吐や食欲不振のために食事が摂れない状態のこと

Q & A

Q 糖尿病は新型コロナウイルス感染のリスクを高めますか？

A 疫学的調査報告から判断して糖尿病が新型コロナウイルス感染リスクに影響しない可能性が高い。
糖尿病があっても新型コロナウイルスに感染しやすいとはいえません

Q 糖尿病は新型コロナウイルス感染による重症化のリスクを高めますか？

A イタリア・中国からの報告によると**糖尿病があると重症化のリスクが高まります**

Q 糖尿病患者の血糖コントロールは新型コロナウイルス感染症の重症化リスクに影響しますか？

A 高血糖・血糖変動幅が大きいほど重症化リスクは高まります

*糖尿病を有していても血糖がコントロールされていれば重症化リスクは低くなります。逆に、糖尿病でない方も入院中に血糖が高い状態が続けば重症化リスクは高まります。

血糖コントロールが重要です。



新型コロナウイルス感染シックデイ時の治療薬について

糖尿病患者が新型コロナウイルス(COVID-19)に感染した場合シックデイ時の治療薬の調整が必要となります。

無症候性から中程度の症状でも飲食が十分可能な場合には、通常通りの糖尿病薬の服用を継続します。

**注意が 一番に必要な治療薬は
低血糖を起こすハイリスク薬**

- SU薬
- グリニド薬
- インスリン薬 など



自己判断での服用、注射の中断は絶対にしないでください。
シックデイの際の糖尿病薬については、症状に応じた調整が必要となります。
必ずかかりつけ医にご相談ください。

*記事内容は2020年10月現在のものです。

*出典：日本糖尿病学会 「糖尿病と新型コロナウイルス感染症に関するQ&A2020.6.26 第1版」

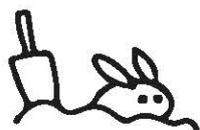
公益財団法人日本糖尿病協会 「今、糖尿病とともに生きる人へ 新型コロナウイルス感染症に負けない毎日を過ごすために」

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!

ふようかい
芙蓉会病院のマスコットキャラクター

FUYONくん

げんきいっぱい、ゆきあそび!



FUYONくん

医療法人芙蓉会からのお知らせ

季刊誌 FUYOU は
2021年も地域の皆様の健康と暮らしに役立つ情報をお届けします。



バックナンバーは
ホームページをチェック!!



芙蓉のひと

KAWAMURA MIKA

ニューライフ芙蓉デイケア科は、利用者様が在宅で生活ができるようリハビリを通してケアをしております。

他にも、入浴、レクリエーション、体操や手芸など、スタッフ一同、一人ひとりに寄り添いながら今年も笑顔で頑張っていきたいと思っております。

ニューライフ芙蓉
デイケア科 主任代理

かわむら みか
川村 弥佳



「地域に根差した施設」として
積極的な在宅ケアサービスを提供いたします。

- 入所
- 短期入所 (ショートステイ)
- 通所 (リハビリテーション)



介護老人保健施設 **ニューライフ芙蓉**

青森市妙見3丁目11-14 017-728-2200 (代表)
相談窓口：介護相談室 017-728-1166 (直通)
017-728-2290 (デイケア直通)



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/>

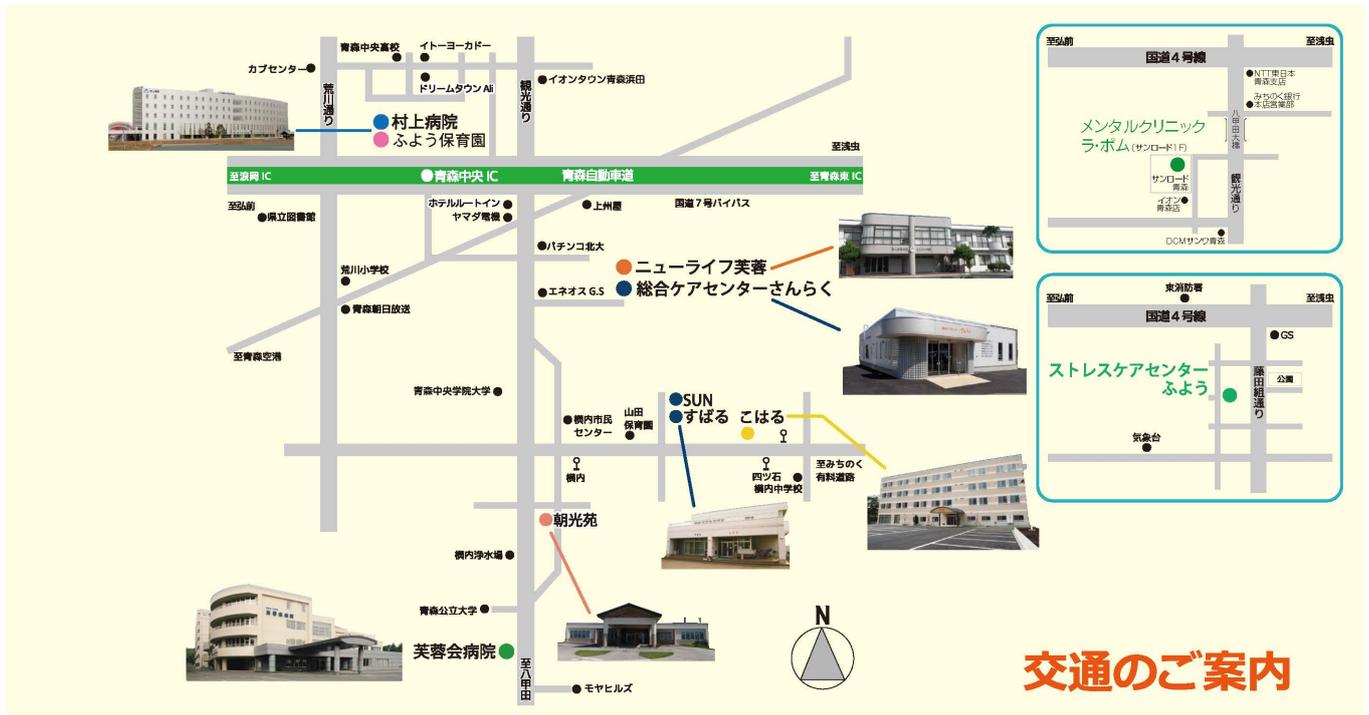


芙蓉会

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
- 村上病院
- メンタルクリニック ラ・ポム
- 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉
- 住宅型有料老人ホーム こはる
- 総合ケアセンター さんらく
- ふよう保育園

青森市大字雲谷字山吹 93-1
 青森市浜田 3丁目 3-14
 青森市緑 3丁目 9-2
 青森市妙見 3丁目 11-14
 青森市大字四ツ石字里見 76-1
 青森市妙見 3丁目 11-14
 青森市浜田 3丁目 3-49

TEL:017-738-2214
 TEL:017-729-8888
 TEL:017-718-8277
 TEL:017-728-2200
 TEL:017-728-1226
 TEL:017-728-2201
 TEL:017-763-5776

FAX:017-738-2249
 FAX:017-729-8887
 FAX:017-718-5260
 FAX:017-728-2203
 FAX:017-728-1227
 FAX:017-728-3452
 FAX:017-739-2263

【グループ施設】

- 特別養護老人ホーム 朝光苑
- ストレスケアセンター ふうよう

青森市横内字亀井 245-1
 青森市花園 1丁目 25-20

TEL:017-764-5117
 TEL:017-718-2566

FAX:017-764-5118
 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