

FUYOU

28

2022・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

季刊誌「FUYOU」のあゆみ

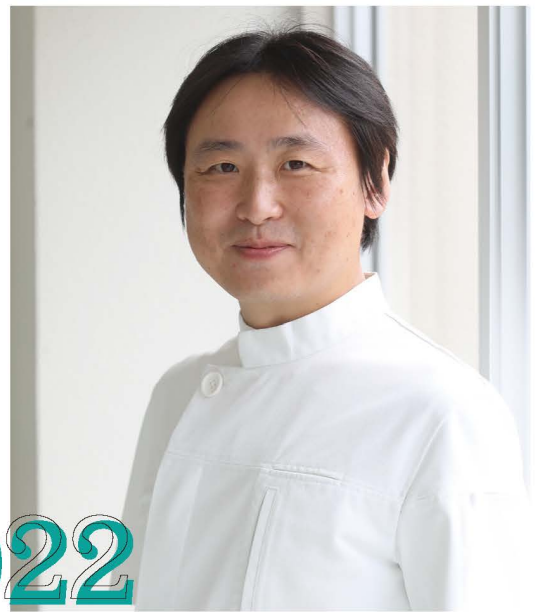
表紙写真：村上病院 リハビリテーション科 藤本 史織

CONTENTS

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ■ふようトーク…………… | 季刊誌「FUYOU」のあゆみ |
| ■くらしのアイデア…………… | 使い捨てカイロの裏技 |
| ■RakuRaku エクササイズ…………… | 座ったままできる楽々体操 上肢編② |
| ■ごぞんじでしたか？…………… | 知っててよかったお金の話 ～「お年玉」～ |
| ■あおり食命人…………… | 野菜のスープカレー |
| ■心のサプリメント…………… | メンタルに良い光のチカラ！日光浴のススメ |
| ■薬剤師に聞く病気の話…………… | 睡眠障害(不眠)について |
| ■ぬり絵コーナー…………… | むらかめくん |

新年あけましておめでとうございます

2022年の新春を皆様いかがお過ごしでしょうか。
旧年中は当法人の運営に際し、多大のご尽力をいただき
誠にありがとうございました。
2022年、皆様の生活が平穏で健やか、
そして幸多き事を祈念申し上げます。



2022

～季刊誌「FUYOU」のあゆみ～

はじめに

昨年は紆余曲折ありつつも東京オリンピック・パラリンピックが開催されました。そしてアスリート達の一生懸命な姿に勇気づけられた方も多かったのではないのでしょうか。
またコロナウイルス対応のための「新しい生活様式」は、今では私たちの生活のスタンダードになりつつあります。それならば「新しい生活様式」の中で今まで以上に自分らしく、生き生きと生活する術を見つけ実践していくことが必要です。
医療法人芙蓉会では皆様の生活にお役立ていただける医療・介護・福祉に関する情報発信をしており、その中のひとつにこの季刊誌「FUYOU」があります。

FUYOUのはじまり

もともと、芙蓉会病院では「すまいるはーと」、村上病院では「まんまる」、総合ケアセンターさんらしくは「楽・楽・楽さんらく」という広報誌を個別に発行していました。これらを統合し、医療法人芙蓉会の季刊誌として「ふよう」を創刊したのが2015年4月のことです。当時の季刊誌名は「ふよう」。平仮名での表記でした。



目指すもの

創刊にあたり、故村上悳会長がコメントを寄せています。その中に「この「ふよう」を通して医療法人芙蓉会と地域の皆様のコミュニケーションが広がっていくことを期待します」とあります。これこそが今なお季刊誌「FUYOU」の目指すところであり「医・介・福に関するお役立ち情報を地域の皆様にわかりやすく発信する」をモットーに誌面作りをしています。

進化し続ける

創刊当初 4 ページで始まった「ふよう」ですが、2018 年 7 月号から名前を「FUYOU」とローマ字表記に改め、またページ数も 6 ページ構成にしました。その後 2020 年 7 月号からはさらに 10 ページ構成とし、誌面内容の充実を図っています。

皆様のお手元へ

発行した「FUYOU」の活用方法は大きく分けて次の 5 つ。

- ①他の医療・介護・福祉関係等の皆様へ謹呈させていただく
- ②近隣町会の回覧板に添付をお願いし、地域の皆様へ情報発信させていただく
- ③フリーペーパーとして各施設に配置（待合の時間にお手に取られた方もいらっしゃるかと思います）
- ④リクルート活動の際、法人の取り組みを知っていただくためにお配りする
- ⑤ホームページ上で公開

このようなかたちで情報発信しています。

FUYOU のこれから

「FUYOU」を回覧いただいた方から、表紙に使用した写真に関するお問い合わせ、回覧版でご覧になった方からは感想をお寄せいただくようになりました。このように地域の皆様に認知されてきていることに触れるにつけ、継続してきたこと、そしてこれからも継続することの大切さを確信しました。

お読みいただいている皆様へ

季刊誌「FUYOU」を手にとっていただきありがとうございます。「次号が待ち遠しい」と思っただけのような「FUYOU」を創る。これが 2022 年の目標です。
本年も季刊誌「FUYOU」を宜しく願いいたします。

ふようトーク

季刊誌 FUYOU

新年号・春号・夏号・秋号の
年 4 回発行しております。
芙蓉会各施設、及び近隣町会への発送に
よる配布も行っております。
健康や暮らしに役立つ情報満載の季刊誌
FUYOU をよろしくお願いいたします。

医療法人 芙蓉会
理事長 村上 拓也





さむ〜い冬の必需品!

使い捨てカイロの裏ワザ



寒い季節になると大活躍するのが、使い捨てカイロですね。皆さん、使い終わったカイロをすぐに捨てていませんか？ちょっと待って！使用済みのカイロは、実はまだまだ暮らしの中で活用できるのです。今回は知っているとお得な使い捨てカイロの活用方法をご紹介します。

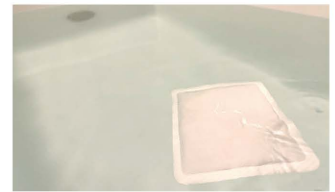
カイロを繰り返し使用する方法

温かいカイロをしっかり密閉できる袋に入れて中の空気を抜くとカイロの発熱を止めることができ、約20分後には冷たくなります。また使いたい時は、袋を開けるだけでOK。短時間だけ使って捨てるのはもったいないので、この方法で再利用しましょう。



お風呂の水質浄化に

使い捨てカイロはお風呂でも活躍します。使い終わったカイロをそのままお風呂に浮かべておくことで、お風呂の水質を良くしてくれる効果が期待できるので次の家族が入るまでの間などのタイミングでカイロを湯舟に浮かべてみましょう。



消臭アイテムとして

カイロには活性炭が含まれているので、靴にそのまま入れるだけで消臭効果があります。

シューズクローゼット全体を消臭したいなら、カイロを開封して、小皿などに移すと良いでしょう。



除湿剤として

カイロに含まれる活性炭は、臭いの成分だけでなく湿気も吸着することができます。そのため、湿気対策を施したい場所に使用済みのカイロを不織布のパックごと設置することで、除湿剤として再利用することも可能です。



ガーデニングの土壌環境改良

カイロに含まれるパーミキュライトが、土に混ぜることで保水の役割をして草花を元気に育てます。さらにカイロの主な原料となっている鉄粉は、土壌の鉄分補給に大きな効果を発揮します。

しかし、使い捨てカイロには塩分も含まれているので中身を取り出しても、そのままの状態では使うことができません。コーヒーフィルターを二枚重ねにし、カイロひとつにつき150~200ccの水をゆっくり注いでろ過し、塩分を取り除くようにしましょう。

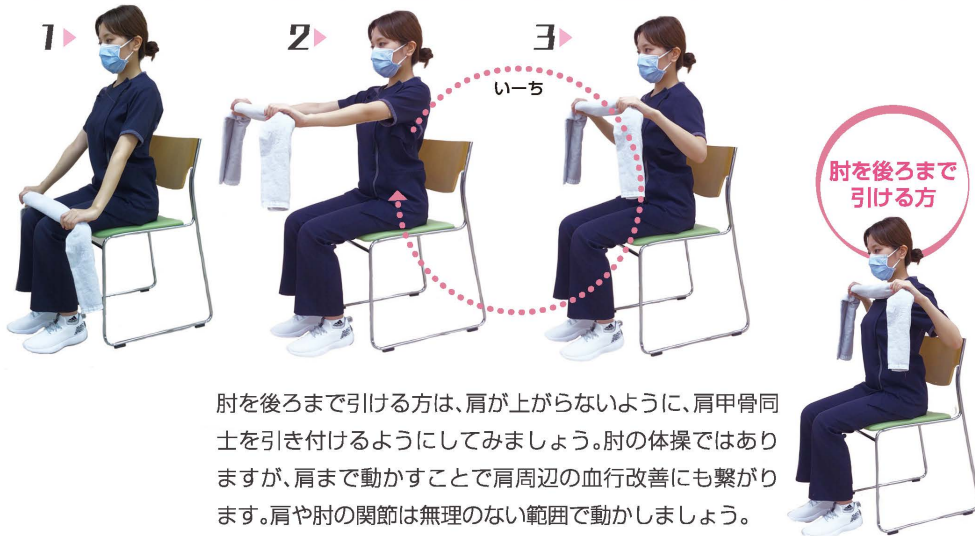
※使用後に肥料として使える使い捨てカイロには、商品に「使用後の中身は土壌改良剤として使用できます」というように記載されていますので再利用する際は確認するようにしましょう。



今回はタオルを使用した体操を紹介しますので、フェイスタオル程度のサイズのタオルをご用意ください(写真では、バスタオルを使用していますが、そちらでも問題ありません)。そして椅子に座りましょう。背もたれを利用しても良いですが、可能な方は背中を伸ばし、背もたれは使用せずに座った方が効果的に体操できます。

肘の曲げ伸ばし

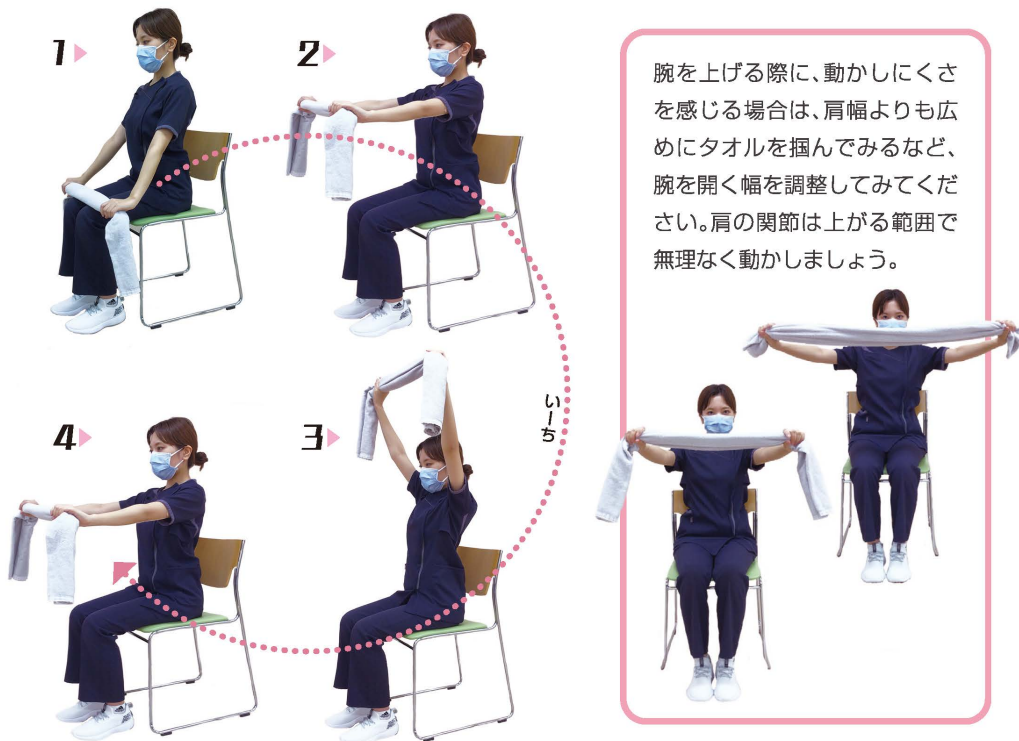
肩幅程度にタオルを掴んで、両肩を90°程度前方へあげます。そのまま肘を曲げたり伸ばしたりします。「いーち、にーい」とゆっくり数えられる程度の速さで、まずは10回を1セットとして行います。



肘を後ろまで引ける方は、肩が上がらないように、肩甲骨同士を引き付けるようにしてみましょう。肘の体操ではありませんが、肩まで動かすことで肩周辺の血行改善にも繋がります。肩や肘の関節は無理のない範囲で動かしましょう。

腕の上げ下げ

肩幅程度にタオルを掴んで、腕を上げたり下げたりします。上げる時と下げる時の速さが同じになるように「いーち、にーい」とゆっくり数えられる程度の速さで、まずは10回を1セットとして行います。



回数は10回1セットとして紹介していますが、慣れてきたら少しずつセット数を増やしてみましょう。「朝・昼・晩に1セットずつの1日計3セット」など、ご自身の生活に合わせて行ってください。

今回はタオルを掴む方法をご紹介しましたが、物が掴みにくい方は何も掴まずに体操しても、循環改善や筋力アップの効果は期待できます。ご自身が体操しやすい方法で試してみてくださいね。

体操中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。
また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理せずに中止してください。

*次回は「立ったままできるストレッチ」です。ぜひご覧ください。

体操の目的と効果

前回に引き続き座ったままできる腕の体操をご紹介します。筋肉量の維持や増強には、運動が欠かせません。筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋トレを行えば、高齢になっても筋肉を増やすことができます。自立した生活を送るためには、腕の機能を維持していくことも必要です。重要なのは運動を継続して行うことです。比較的取り入れやすい運動を生活の中で行ってみましょう。

座ったままできる楽々体操 上肢編②

循環改善

筋力アップ

ごぞんじでしたか？

知っててよかったお金の話

「お年玉」



もうずいぶんと遠い記憶ですが、お正月が待ち遠しかった子供の頃、お目当てはもちろん「お年玉」。今回は「お年玉」について。

そもそも「お年玉」とは何なのでしょう？ 少し調べてみました。（ネットですが）

由来に関しては諸説あるようです。今回は一番多く目にしたものを紹介します。

■お年玉の由来

古来日本の各家庭では、お正月に歳神様（としがみさま）をお迎えするために丸い鏡餅をお供えしました。それを家長が子供たちに分け与えていたようです。この鏡餅は歳神様の靈魂が宿るため「御歳魂」（おとしだま）と呼ばれており、これが「お年玉」の由来とするものがありました。その他、年の初めに賜るもの、年賜（としたま）が由来とする説もあるようです。

*歳神様…五穀豊穡の神様（年神様とも）

このように、昔の子供たちはお餅をいただいていたようです。お餅からお金に変わったのは昭和30年代からとのこと。高度成長期多くの人々が都市部へと移り住み、餅つきが減ったため、お餅の代わりにお金をあげるようになったのでは？とのことです。



■お年玉金額の相場

お年玉金額の相場はいくらぐらいでしょうか？（これもネットの情報です）

0～2歳	1,000円	小学校低学年	1,000～3,000円	中学生	3,000～5,000円
3～6歳	500～1,000円	小学校高学年	3,000円	高校生	5,000～10,000円

お年玉袋にいくら入れるかで悩まないためにも、親戚の間で「年齢別お年玉金額」を取り決めしておくのもよいかもしれませんね。ちなみに、0～2歳児のお年玉金額が3～6歳児より多いか同額の理由は、お年玉を直接0～2歳児の親に渡すためだとか。

■いつまでお年玉をあげますか？

高校を卒業するまで。成人するまで。就職するまで。など、いろいろな意見があるようです。卒業する学校種別によって卒業時の年齢が違います。そのため「自分でお金を稼げる」ようになるまではあげるといふ方も多いのではないのでしょうか。

■就職祝い

4月から新社会人になる方へは、お年玉の他に「就職祝い」を準備したいものです。お金ではなく、社会人になるにあたり必要となる品物をプレゼントするのが一般的のようです。ちなみに、親・祖父母からは10,000～30,000円、親戚からの場合10,000～20,000円のプレゼントが相場とのこと。



いずれにしてもお年玉・就職祝い、どちらも「無理のない範囲で」が大事ですね。

塩分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



野菜のスープカレー

エネルギー 246 kcal 塩分 2g

Point スープカレーは、スパイスの香味で体が温まり、肉と野菜をバランスよく食べることが出来ます。

【材料 1人分】

鶏もも肉（桜姫鶏）	40g	☆トマトダイスカット	30g	じゃが芋	40g
★カレー粉	適量	☆フォンドボーカレールー	8g	人参	20g
★塩	少々	☆バター	1g	なす	40g
★黒こしょう	少々	☆コンソメ	1.5g	しめじ	30g
サラダ油	適量	☆塩	適量	かぼちゃ	20g
にんにく	2g	☆野菜だし	200cc	ピーマン	15g
おろし生姜	2g			サラダ油	2g
				糸とうがらし	適量

【作り方】

- ①鶏もも肉に★印をまぶして20分程おく。
- ②じゃが芋、人参は皮をむいておく。ピーマンは種を取って切る。なすはへたをおとし皮面に切り込みをいれる。
(各野菜の切り方はおまかせ)
かぼちゃは5mm幅、しめじは大きめにほぐす。
- ③下味をつけた鶏もも肉を焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- ④ピーマン・なす・かぼちゃ・しめじも火が通り、焼き色がついたら一度取り出す。
- ⑤サラダ油に、にんにく・おろし生姜をいれて、じゃが芋・人参を炒め火が通ったら☆印をあわせ、鶏もも肉を加えてひと煮立ちさせ味を調える。
- ⑥ピーマン・なす・かぼちゃ・しめじを上のにせ、最後に糸唐辛子を飾り出来上がり。



心のサプリメント



カンタン！ 手のひら日光浴

外に出て10分ほど太陽光を浴びるだけ。普段、光が当たらない手のひらや腕の内側に光を浴びるようにしましょう。



毎日続けることが重要。外出が難しければ、室内で窓を開けて行ってもOK。



日焼け止めやハンドクリームは塗らず、なるべく地肌に浴びましょう。



朝11時頃までに浴びると体内時計が整います。



メンタルに良い光のチカラ！日光浴のススメ

毎年冬になると気分が落ち込んだり、人と会うのが面倒になったり、何をするのも億劫になったりしませんか？それは寒さのせいだけではなく光に当たる時間が少ないからかもしれません。日光浴の様々なメリットを知って、意識して日の光を浴びるようにしましょう。

日光と「セロトニン」

太陽の光を浴びるとセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは感情や気分のコントロール、精神の安定に大きな影響を与えます。別名で「幸せホルモン」と呼ばれることもありま

す。セロトニンが不足すると、ぼーっとしやすくなる、疲れやすくなる、鬱っぽくなるなどの症状が現れます。健康な生活のためには、太陽の光を浴びてセロトニンを分泌させることがとても大切です。

日光浴で病気の予防

日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つ効果があります。またビタミンDには免疫機能を



調節する働きもあり、かぜなどの感染症の発症・悪化の予防にも関与しているといわれています。

日光浴で体内時計をリセット

夜、眠くなるためには「メラトニン」というホルモンが欠かせませんが、その材料になっているのがセロトニンです。日光浴でセロトニンを充分分泌させておくことで体内時計がリセットされ、質のよい睡眠につながります。

日光浴のポイント

より多くのセロトニンが分泌されるのが午前中の早い時間帯とされているため、日光浴は午前中、できれば10時までに行うのがおすすめです。セロトニンの分泌量が増える時間帯に日光浴を行えば、体内時計を正しく整えることもでき、健康への効果もアップします。

睡眠障害(不眠)について

日本人の睡眠事情

人は1日の3分の1を眠っています。人生の3分の1を占める睡眠について知ることは健康な毎日を過ごすうえで大切なことといえます。しかし、私たち日本人の睡眠時間は世界の国々と比較して短いことが分かっています。

*平均時間：日本人～7時間22分、OECD（経済協力開発機構加盟国）～8時間25分

不眠は国民病

日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。加齢とともに不眠は増加します。60歳以上の方では約3人に1人が睡眠問題で悩んでいます。



不眠症のタイプ

不眠症は4つのタイプに分けられます。

- ①寝つきの悪い「入眠障害」
- ②眠りが浅く途中で覚める「中途覚醒」
- ③早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」
- ④満足感（休養感）が得られない「熟眠障害」

不眠の原因

主な不眠の原因は、

- ①ストレス、②体の病気（睡眠時無呼吸症候群・レストレスレッグス症候群・周期性四肢運動障害他）、③精神病、④薬や刺激物（降圧薬・甲状腺製剤・コーヒー・紅茶・タバコ）、⑤生活のリズムの乱れ（交代制勤務・時差勤務）、⑥環境（騒音・光・スマホ）

特に、「寝る前スマホ」は若年層に多く、厚生労働省も注意を呼びかけています。



不眠への対処法



対処法は不眠の原因を診断し、取り除くことです。それに自分流で工夫することが効果的です。安眠のためのコツを以下にまとめました。

- 就寝・起床時間を一定にする。
- 自分流のストレス解消法を持つ。
- 睡眠時間にこだわらない。
- 寝る前にリラックスタイムを作る。
- 太陽の光を浴びる。
- 寝酒はしない。
- 適度の運動をする。
- 快適な寝室づくり。

最後に、睡眠薬に対する過度の心配はいりません。現在使われている睡眠薬を適切に使用すれば安全です。

また、不眠がどうしても治らない場合は、躊躇せずに専門医に相談をしましょう。

ぬり絵コーナー:みんなで使うときはコピーしてつかってね!

村上病院のマスコットキャラクター

むらかめくん



医療法人芙蓉会からのお知らせ

Ⅲ 介護保険サービス紹介 訪問リハビリテーション Ⅲ

病院で治療してきたけど以前と違う状態での生活に戸惑うことがないでしょうか。
介護保険のサービスに訪問リハビリテーションというものがあります。
今回はその内容を少しご紹介します。



訪問リハビリテーションの特徴は例えばですが、

自宅のお風呂に
安全にはいりたい



トイレに
一人で
なんとか行けないかな



外出したいけど
一歩踏み出せない…



悩みは人によって千差万別で、更に住まいや地域の環境もそれぞれ異なります。



訪問リハビリではご自宅での生活に直結した不安や悩みを解消するため、
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がご利用者様のご自宅に伺い個別の環境で
できることや工夫をします。

必要となる運動や、日常生活動作や歩行練習、福祉用品の紹介、外出の練習、
介護方法のアドバイス、環境調整など、ご本人だけでなくご家族やサービス支援など
その方に関わるスタッフの皆様にご相談しながら提案を行います。

村上病院の訪問リハでは介入期間を設定し限られた中で目標達成を目指すため
早期介入を大切にしています。また外出の手段を調整し
出来る限り地域生活につながるようにサポートもさせていただきます。
この記事を読んでいただき少しでも気になる方は
担当のケアマネジャーが当院地域医療連携室までお問い合わせください。

芙蓉のひと

SAWAGUCHI NOBUHIRO

村上病院リハビリテーション科の一員として、
院内でリハビリを担当する時もあれば、
退院された方のご自宅を訪問しての、
リハビリも担当します。
いつでも陽気で
二児の父でもあります。

村上病院
リハビリテーション科 主任

さわぐち のぶひろ

沢口 喜大

地域医療に貢献し 地域に必要とされる病院を目指して

内科・循環器内科・消化器内科・糖尿病内科・脳神経内科・心療内科
整形外科・血管外科・泌尿器科
精神科・皮膚科・放射線科・リハビリテーション科

人間ドック 健康診断 訪問診療



医療法人 芙蓉会

村上病院 青森市浜田 3丁目 3-14 017-729-8888 (代表)

相談窓口 地域医療連携室・医療看護相談室 017-752-1188 (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/>

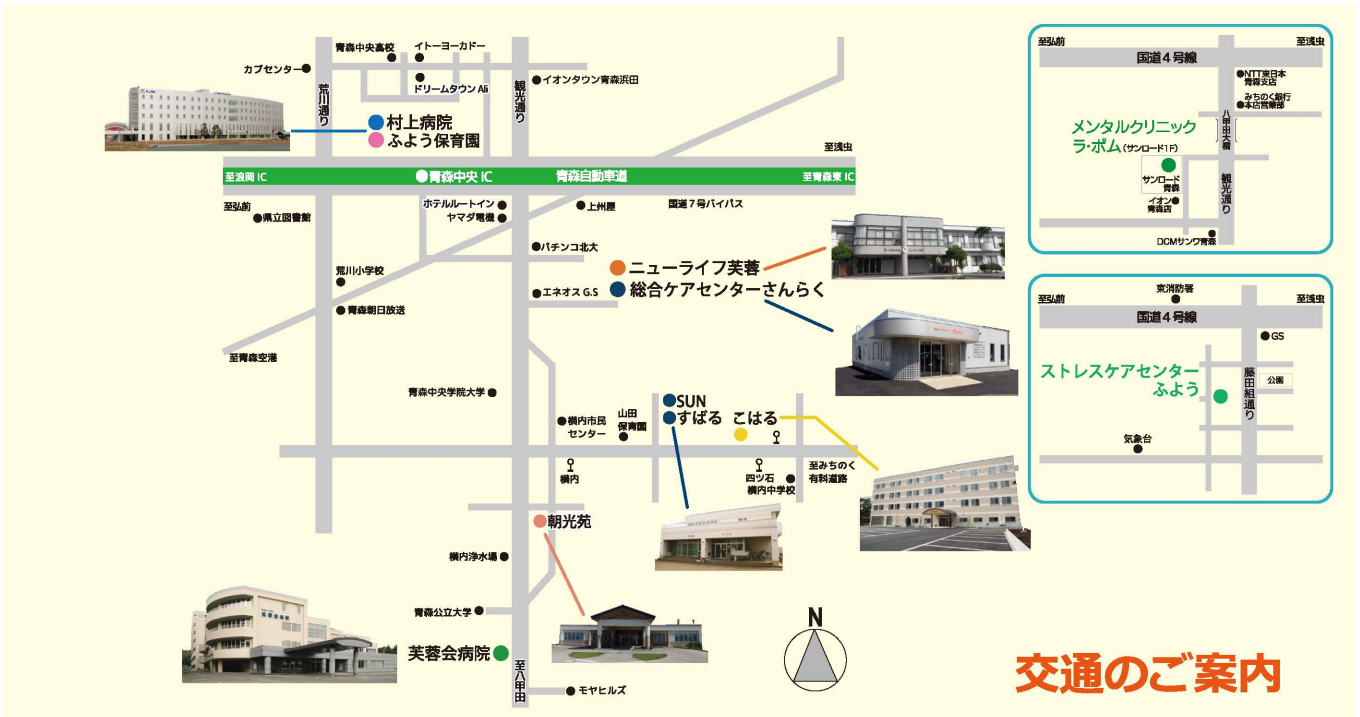


芙蓉会

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。



交通のご案内

■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 (サンロード1F)	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

本誌に関するお問合せ：広報企画課 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp