



- **飲酒**  
アルコール性肝疾患など
- **喫煙**  
肺扁平上皮がん、慢性気管支炎、肺気腫、循環器病、歯周病など
- **運動習慣**  
糖尿病(成人型)、肥満、高脂血症、高尿酸値血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
- **食習慣**  
糖尿病(成人型)、肥満、高脂血症、高尿酸値血症、循環器病、大腸がん、歯周病など



生活習慣病とは？  
「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣がその発症や進行に關与する疾患群」と定義されています。平成8年度に「成人病」に代わって「生活習慣病」という言葉が用いられるようになりました。

**生活習慣病の予防**  
生活習慣病は、主に生活習慣が病気の二因となるため、多くは予防することができます。早い段階から生活習慣を見直して予防を心がけ、発症を未然に防ぐことが望ましいといえます。

## 家庭の医学 生活習慣病について

# 小春日和

こはるびより  
発行 2010年9月  
第70号

南東北春日リハビリテーションシヨン病院  
介護老人保健施設 春日リハビリテーションシヨン・ケアセンター

## 小春日和



## 栄養だより

### 病院や老健の食事のご紹介

今回は当施設の人気メニューを紹介します。豆腐を使った揚げ団子ですが、梅干しやみじん切りにした紅生姜が入っており、味のアクセントになっています。固いものが食べられない方は、揚げ物になるとどうしても固いものが多いため敬遠しがちです。豆腐を使っているため冷めてもあまり固くなりませんが、もう少しやわらかい方がいい方は揚げてから、めんつゆを薄めたものに浸しておくとお食べやすくなります。

### 豆腐の揚げ団子



#### 《材料》4人分

- 木綿豆腐(400g)・・・1丁
- 鶏ひき肉・・・80g
- にら・・・20g
- 卵・・・1個
- 干し椎茸・・・1枚
- 紅生姜・・・少々
- 梅干し(小)・・・1個
- 塩・胡椒・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- 醤油・・・大さじ2/3
- 片栗粉・・・40g
- 揚げ油、めんつゆ・・・適量

※お好みでし唐などを添える



#### 作り方

- ①豆腐は水きりしておく。
- ②干し椎茸、紅生姜、にらはみじん切りにする。梅干しは種をとり包丁でたたいておく。
- ③ボールに水切りした豆腐と、鶏ひき肉、卵、②を入れ混ぜる。
- ④③に調味料、片栗粉を入れ団子状に丸める。(やわらかい場合は片栗粉を増やす)
- ⑤180℃に熱した油で揚げる。
- ⑥器にもり、めんつゆをかける。

栄養管理科 有我 三千代

### ■ 外来診察担当医表(予定) ※10月の形成外科の診療は10月7日(木)・21日(木)の予定です。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30～12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～4:30				※		
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

### ニコチン依存症管理を行っております。

**健診** ●一般健診 ●協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

## 編集後記

残暑が厳しい中、皆さんはいかがお過ごしでしょうか?今年も猛暑で、高齢の方の熱中症が例年に比べ多いようです。高齢の方は特にクーラーが体に悪いとの認識が強いようで、利用に消極的であったことが原因とされています。使いすぎも問題ですが、体が火照るような感覚を感じた場合はクーラーを利用し、涼しい環境を作ることが予防として大切になってきます。また、「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっているので、定期的にと少しずつ水分を補給しましょう。水は生命の根源である!(古代ギリシャの哲人ターレスの言葉)

■発行/医療法人社団 三成会  
南東北春日リハビリテーションシヨン病院 TEL.0248-63-7299  
介護老人保健施設 春日リハビリテーションシヨン・ケアセンター TEL.0248-63-7279  
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278



所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変更されました http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。

### 予防のための食事

生活習慣病は食習慣を改めることで、予防することができます。

- ① バランスのいい食事
- ② 適度の運動
- ③ 減塩(味は薄めで)
- ④ 食物繊維をとる
- ⑤ 生野菜・緑黄色野菜をとる
- ⑥ カルシウムをとる
- ⑦ 禁酒・禁煙を心がける
- ⑧ 脂肪を減らす
- ⑨ 甘いものは少なめに

### 3大生活習慣病

● **心臓病**  
狭心症や心筋梗塞などの心臓病は、心臓に酸素や栄養を供給している「冠動脈」の動脈硬化が主な原因で、食生活と大いに関係します。

### ● ガン

男性のがんの1/3、女性のがんの1/2は、食べ物が原因と推定されます。そのため、毎日の食事に注意すれば、かなりのがんが防げると考えられます。その他の要因として、喫煙・過労・睡眠不足・過度のストレス・運動不足などがあるとがんへの抵抗力が弱くなります。早期発見するためには、定期健診が大切です。

### 糖尿病について

糖尿病とは、インスリンの分泌や作用の低下により、血液中に糖分が溢れる病気です。動脈硬化を促進したり、様々な合併症を起すようになります。糖尿病予備軍も含めて1400万人近くいると推定され、新しい「国民病」と言われています。代表的な合併症に網膜症(失明)、腎症(腎不全)、神経障害(壊疽)があります。遺伝的要素もありますが、日常生活での最大の要因が、食べ過ぎと肥満、そして運動不足。不規則な食事も良くありません。対策は、肥満の解消が第一です。

### ● 脳卒中

脳卒中は、脳出血、脳梗塞などの総称です。脳の血管が破れたり、つまったりすることから起こります。高血圧が最大の危険因子です。脳卒中発作を起こすと、短時間で脳細胞に障害が現れるので、治療は一刻を争います。

### 今月の目次

- 1 家庭の医学
- 2 イベント・ニュース・ご案内
- 3 介護教室
- 4 栄養だより・編集後記

# イベントニュース

## よさこいダンス大競演会 優勝!!



8月15日に総合東北病院の夏祭りイベントで第1回南東北グループよさこいソ

ーラン大競演会が行われました。参加施設は県内9施設。各施設2ヶ月間の練習に励んで自信に満ち溢れていました。当日の朝は雨が降ったり止んだりの天気でしたが、開会式前にはすっかり雨が上がり気温も上昇。各施設演舞時の服装で開会式を迎えました。演舞前に既に汗が!! 春日は9チーム最後の演舞でした。演舞するのは2曲で「南中ソーラン節」「E's Japan」です。炎天下の中、緊張しているのかと思



ましたが、楽しそうにみんな笑顔で踊っていました。演舞を終え表彰式、各施設のリーダーが壇上に上がり発表を待っていました。各賞次々に呼ばれ、理事長から「優勝は春日チーム」との声にみんな大喜びでした。業務終了後、毎日約3時間の練習を行ってきたことが実りました。優勝を記念して、当院ホームページによさこいページができました。ぜひご覧ください。  
<http://www.kasuga-rehabilit.com/yosakoi/index.html>

## 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日 時 ●平成22年10月23日(木)  
午後2時～3時30分  
テーマ ●「脳卒中について」  
講 師 ●医師 後藤 恒夫  
場 所 ●南東北春日リハビリテーション病院  
5階会議室  
その他 ●健康チェック  
○骨密度  
○血管年齢  
○血圧  
○体脂肪測定  
※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

# 介護教室



## 介護の基本用語集

### 高額介護サービス費

介護保険でサービスを利用された方の1ヶ月の利用負担額合計が一定の限度額を超えた時にその超過額が介護保険に払い戻される制度です。限度額は所得によって三段階に区分されています。なお、施設における食費・居住費・福祉用具購入、住宅改修の自己負担は対象外となっています。

### 施設サービス

介護福祉サービス、介護保健施設サービスおよび介護療養施設サービスをいい、「施設サービス計画」とは、介護老人福祉施設、介護老人保健施設または介護療養型医療施設に入所している要介護者について、これらの施設が提供する者その他の厚生労働省令で定める事項を定めた計画をいいます。

### 指定事業者

都道府県知事の指定を受けている介護サービス事業者のこと(地域密着型サービスの場合は市町村長による指定)。介護保険では1割負担でサービスを受けることができますが、それはこの「指定」を受けている事業者が対象となります。それ以外の事業者のサービスは全額自己負担となります。

### 短期入所生活介護

居宅要介護者等について、厚生労働省令で定める施設または老人短期入所施設に短期入所し、当該施設において入浴、排せつ、食事等の介護その他の日常生活上の世話および機能訓練を行うことをいいます。

### 短期入所療養介護

居住要介護者等(主治の医師がその治療の必要の程度につき厚生労働省令で定める基準に適合していると認めたものに限る)について、介護老人保健施設、介護療養型医療施設その他の厚生労働省令で定める施設に短期入所させ、当該施設において看護・医学的管理の下における介護および機能訓練その他必要な医療ならびに日常生活上の世話をを行うことをいいます。

### 地域支援事業

できるだけ地域住民が要介護・要支援とならないように、要介護・要支援となっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、市区町村が主体となって支援する事業。  
○「要介護・要支援になるおそれのある方」への介護予防プログラムを提供します。  
○年1回の健診等を通じて要介護・要支援になるおそれがないかどうか、定期的にチェックします。  
○虐待防止・早期発見を含む権利擁護や総合相談・介護以外の生活支援サービスとの調整などが行われます。事業実施の拠点は「地域包括支援センター」。

### 地域包括支援センター

高齢者の生活を総合的に支えていくことを目的に、平成18年度から新設された拠点。保健師、社会福祉士、ケアマネージャー等が中心となって、「介護予防に関するマネジメント」「権利擁護」「総合的な相談・支援」「ケアマネージャーへの支援」などを行うものです。

### 地域密着型サービス

要介護状態となっても(認知症や一人住まいであっても)、できる限り住み慣れた地域で生活が継続できるように支援するサービスの体系。在宅サービスの中に5つ、施設サービスの中に1つ、平成18年4月から新設されました。地域密着型サービスは、原則として、住んでいる市区町村内にあるサービスだけを利用できることとなっています(他市区町村で提供されているサービスは、原則として利用できません)。

- 【在宅】○小規模多機能型居宅介護 ○夜間対応型訪問介護 ○認知症対応型通所介護  
○認知症対応型共同生活介護 ○地域密着型特定施設入居者生活介護  
【施設】○地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

## 訪問リハビリテーションのご案内

この度、地域でくらしの方々へのより充実したリハビリテーションサービスとして、訪問リハビリテーションの充実を図りました。多くの方々にご利用頂き、皆様の生活がよりよいものとなるようご支援させていただきます。

**訪問リハビリテーションとは?**  
ご自宅にいなからリハビリを受けられるサービスです。外出が困難な方、ご自宅でのリハビリが必要な方は是非ご相談ください。

- このような方がおすすめ!!**
- ①家から出ることがなく、自宅で寝ていることが多い方
  - ②足腰が弱って歩くのに不安定な方
  - ③個別的なリハビリを希望される方
  - ④退院後の在宅生活に不安のある方

**お問い合わせ**  
春日訪問介護ステーション  
TEL&FAX.0248-63-7278

## 今月の川柳

リハビリに 今日も楽しく 仕度する  
朝顔に 数かぞえと 惚防止  
藤沼の 湯よし 蕎麦良し 山の里  
曾祖母ひばば  
風にのせ 夏の思い出 去ってゆく  
もくもくと わき上がる雲 いのち見る  
ベランダで 食べてよ早く ミントマト  
西名公吉  
リハビリの 成果バンザイ ペダル踏む  
こかしこ 日ぐらしの声 ああ平和  
和田道の住人  
のんびりと すてきな絵をかく 卒字なり  
一日の 終わりはいつも 音痴うた  
祥風  
娘に送る 春の苦みで ツメ黒し  
私のため 手足動かせ 句で脳トレ  
夢見や古稀子

## 川柳募集

●応募資格…どなたでも応募できます。  
●応募方法…病院に作品をお持ちいただくか、郵便やFAXでも可。  
作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願致します。おひとり何作品でも応募できます。

○郵便の場合  
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1  
南東北春日リハビリテーション病院  
広報委員「川柳募集係」あて  
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265  
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。  
※応募の際に提供された個人情報、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。