

2023
Autumn

北星病院 つなぐ 架け橋

Vol.35

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

旬の食材で秋バテ予防

健康コラム

秋バテ解消★“ととのう”サウナ

夏のいちばんぼし

介護職員初任者研修のご案内

お料理

心体ホカホカ♪キムチーズ鍋

知恵袋

みかみ。の『生活☆知恵袋』

インフォメーション

予防接種の案内について

新入職員紹介 他

旬の食材で秋バテ予防

■ はじめに

秋バテとは食欲不振・免疫力低下、倦怠感、めまい、睡眠不足、集中できない、体のだるさ、重さ、肩こり、頭痛、胸やけ、胃もたれなどの症状をいいます。夏の暑さによる体力の低下・疲労・冷たいものを食べ続けたことによる冷えが原因となっています。秋バテを予防するためには、夏の疲労を回復させること、胃腸を整え免疫力を上げることが大切です。

秋バテのサイン

- 体がなんとなくだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 眠れなくなる
- 下痢をする
- 胃もたれがする
- めまい・立ち眩み

このような症状は秋バテのサインです。
当てはまる症状がないかチェックしてみましょう！



■ 秋バテは旬の食材で解消しよう！

秋バテには、誰にでも簡単に始められる食養生がおすすめです。ポイントは“旬をいただく”こと。旬の食材は美味しく栄養が豊富なだけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。秋バテ予防にピッタリな「疲労を回復しカラダを元気にする」、「胃腸を整える」と言われる旬の食材をご紹介します。

■ 疲労回復の食材

ビタミンB1はストレスや疲労時に不足しがちな栄養素です。しっかり摂りましょう。

疲労回復の食材

- 豚肉
- 牛乳
- ナッツ類(特にピーナッツ)
- 大豆製品(枝豆含む)
- 紅鮭
- サバ
- カツオ
- たらこ



■ 胃腸の調子を整える食材

胃腸を整えることで栄養の吸収の効率が良くなり免疫力向上につながります。季節の変わり目の気温差に負けないからだを作りましょう。食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなってくれて、整腸作用につながります。発酵食品は善玉菌が多く含まれており、免疫細胞を強くしてくれます。身近にあるものが多いです。

胃腸を整える食材

- にんじんやごぼう
- きのこと
- サツマイモ

穀物類・野菜・豆類・果実類と幅広く含まれています。

秋の味覚で秋バテ予防！ 和風アヒージョ

具材は生鮭・サツマイモ・レンコン・しめじ等、旬の食材を使いましょう。

鍋にオリーブオイル100ml、スライスしたニンニク1片、鷹の爪を入れ、香りが出るまで加熱したら具材を入れます。ある程度火が通るまで煮たら、白だし・塩コショウで味を調えます。全体に火が通るまで煮込み、お好みでパセリをかけるとオシャレに仕上がります。



監修

市村 和江 (係長・管理栄養士)

本田 萌華 (管理栄養士)

健 康

コ ラ ム

テーマ

秋バテ解消★

“ととのう”サウナ

サウナの効果

サウナは、とても健康効果が高いのはご存知でしょうか？脳疲労が取れる、決断力と集中力がアップする、自律神経が鍛えられる、睡眠をコントロールできるようになる、肩こり・腰痛・眼精疲労が和らぐなど様々な効果が期待できます。医学的には、脳の「α波が正常化」と言われています。α波というのは、リラックスしている時に出る脳波で、正常化すると認知機能（ワーキングメモリー）



や集中力の向上に繋がることが報告されています。その他にも、入る日数が多いほど心筋梗塞やアルツハイマー型認知症のリスクが下がることが研究によって報告されています。また、サウナで汗を大量にかくことで、塩分と水分が排出されるうえ、血管も拡張します。そのため、高血圧になる要因を排除する効果も期待できます。

サウナの入り方

「サウナ→水風呂→外気浴」の流れを3～4セット繰り返すが基本の入り方です。1セットでも”ととのう”と言われていますが、3～4セット行う方がより効果的です。注意点として、各セットの合間に水分をしっかり補給して下さい。サウナに入ると、500ml～1000mlの水分が失われると言われていいますので、これと同等の量をこまめに摂取することが大切です。



塩崎的おすすめサウナ法

「①サウナ→②水風呂→③外気浴」この流れを必ず守ることで！この流れが崩れると、“ととのう”効果が半減されてしまいます。そして、1セットではなく、サウナの入り方にも書かれている通り、3～4セット入るのがオススメです。1セットと4セット入るのでは、睡眠の質が格段に変わります！また、サウナに入っている時や外気浴の時にストップウォッチで時間を測るのもオススメです。〈自分は何分入ったら一番心地よいのか？〉と探究しながら行くと、さらに楽しみながら入ることができます。

「なんだか最近疲れが取れない」「睡眠の質が良くない」、そんな時には迷わずサウナをオススメします！ぜひ、秋バテの解消に利用してみてはいかがでしょうか？



理学療法士
塩崎 紘司

秋のいちばんぼし

介護職員初任者研修のご案内



2023年度より、いずみ会では、介護の入門資格である「介護職員初任者研修」事業をスタートしました。開講初年度は、当法人の職員を対象とし、職員は無償で勤務時間内に受講することができる為、働きながら無理なく資格取得が可能となります。講師にあたるのは、介護老人保健施設北星館で介護業務に従事する専門職チームです。現場経験豊富なスタッフが講義や実技を行いますので確かな知識とスキルが身に付きます。

介護職員の資格取得をサポートします

いずみ会では、介護職員の資格取得をサポートしていきます。介護福祉士実務者研修、介護福祉士資格の取得に関しても費用を負担するなどバックアップ体制を整えています。いずみ会で働きながら資格取得やスキルアップを目指していく職員を応援、募集しています。

受講を希望される方は受講申込書に記入の上、事務局（担当：栗林）までご連絡ください。



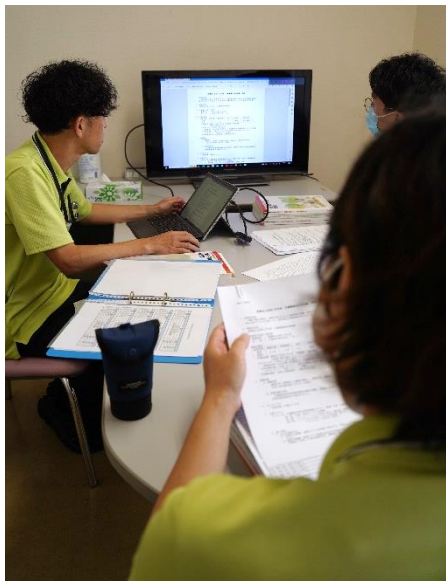
今後の展望と期待すること

『事務局 栗林科長』

介護初任者研修受講にて基本的な知識や技術を学び、患者様や利用者様の尊厳ある生活の支援や、総合的な質の高いケアが提供できるよう期待しています。

『登録担当 磯野主任』

現在、介護職員不足に悩まされている医療機関・施設が多くあります。この研修にて介護職として働き始めた方々をサポートできるものと感じています。受講される方々が無事に研修を修了し、日々の業務に役立てていただけたらと思います。



秋バテに打ち勝て！心体ホカホカ♪キムチーズ鍋



だんだん寒くなる季節、暖かいものが恋しくなりますね♪
厳しい冬を迎える前に、秋バテ予防で元気な体づくりは大切です。
フォーカスで紹介された食材を使ってみんなでワイワイキムチ鍋
などいかがですか？
好きな食材を追加してお好みのアレンジもどんどん試してみてください。

材料（2人分）

豚バラ肉	200g
白菜	2枚
長ネギ	1/2本
ニンジン	1/2本
しめじ	1/2パック
豆腐	1/2丁
チーズ	適量
味噌	大さじ1
水	分量外
キムチ鍋の素	分量外

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切ります
- ②鍋にキムチ鍋の素、水、チーズ以外の材料を入れ火にかけます
- ③仕上げにチーズを加えて出来上がり

「みかみ。の生活☆知恵袋」

その2: 薬あけるや〜つ

「薬の袋、開けづらくないですか？」

みなさんこんにちは。
通所リハビリセンター理学療法士のみかみ。
です。みなさんの中で、脳梗塞などによる麻痺の影響から片方の手が上手く使えない方はいませんか？片手が不自由だと自分で薬の袋を開けるのが大変ですよ？そんなみなさんに朗報です！



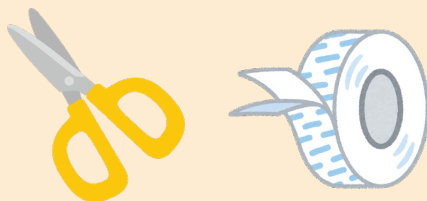
理学療法士 みかみ。

「第2弾！！ 薬あけるや〜つ」

今回は第2弾として「薬あけるや〜つ」を紹介します。「薬あけるや〜つ」を使うと片手で簡単に薬を開けて飲むことができます。少しでも自分でできることを増やす道具として是非使ってみてください。また不自由を感じている方へのご提案もしてみてください。では、さっそく作ってみましょう！

用意する物

- 道具
- ・ハサミ
 - ・両面テープ

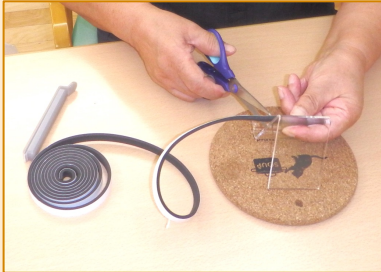


- 材料
- ・アクリルスタンド
(スマートフォンや名刺を置くもの)
 - ・密封クリップ
 - ・クッション類
(アクリルスタンドと密封クリップの間にスペースを作る為に使用)
 - ・コルクボード
(アクリルスタンドを固定する台座でしっかりと固定できるものが良い)



作り方

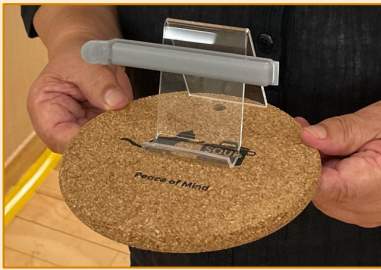
①アクリルスタンドの幅に合わせてクッション材を切る。厚みが足りない場合は重ねて使用をオススメ。



②アクリルスタンドにクッション材を貼り付ける。



③クッション材の上に両面テープをつけ密封クリップを付け完成。



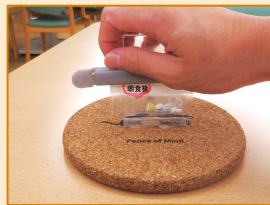
今回は右手用です。
左手用は密封クリップを反対向きにつけて作成してください。

使い方(右手用)

①片手で開けて薬を挟む。

②アクリルスタンドを押さえる。

③片手で切れるんです！



次号も便利なグッズを紹介するよ！北星病院通所・訪問リハビリからブログも発信中！こちらのQRコードから見られるよ！





予防接種のご案内

当院では下記予防接種を実施しております。

接種のご予約、お問い合わせは受付窓口で承ります。
お気軽にお声がけ下さい。

種別	金額（税込）
二種混合	3,000 円
MRワクチン	7,700 円
麻疹	5,800 円
風疹	5,800 円
おたふくかぜ	5,800 円
水痘	5,830 円
B型肝炎	3,300 円
A型肝炎	5,500 円
肺炎球菌（ニューモバックス）	6,050 円
肺炎球菌（プレベナー）	8,800 円
破傷風	2,200 円
狂犬病	14,000 円
带状疱疹	21,800 円



带状疱疹予防接種の詳細について
当院のホームページでご案内しております。
右のQRコードからご確認ください！



新入職員のご紹介

看護師	若杉 由依	准看護師	東海林 結生
看護師	植村 麻菜美	健診事務	黒島 裕美
看護師	木原 未来		



北星病院の様子は
ホクマンブログをチェック！





医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目	整形外科 内科 循環器内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科	診療時間	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
入院医療	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	通いのサービス	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
訪問のサービス	訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
健康診断	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



今年の千歳の夏はあんなに暑かったのに、ちゃんと、しかも急に秋がやってきました。涼しいを乗り越えて、朝と夜は少し寒いとすら感じて、急に寒くなったので体調を崩さないように気をつけなければと思っています。

いつも思っているだけで何もしないので、今号の記事を参考に健康に秋を過ごして冬に向けて「ととのえて」いきます。

健康といっても身体だけではなく、心の健康も重要です。今年に入ってから二人の友人が心の病を発症して仕事を辞めてしまいました。それぞれ他の病院で働いていましたが、とても真面目で仕事もバリバリできる方でした。そんなこともあり、先日メンタルヘルスケアの講義を受講して色々なセルフケア方法を学びました。私はレジリエンス（ストレスに対応し、回復する）力がそこそこあるようで、レジリエンス力がある人は心の病気になりにくいのだそうです。インターネット検索をするとレジリエンス力をチェックできるサイトがあるので皆さんも行ってください。

秋はキャンプで焚火をしたり、紅葉を観たり、美味しいものを食べたりと楽しみがたくさんあります。食べ過ぎ、飲み過ぎで健康を害さないように気をつけます。

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi
Ryusei Tanaka

★いちばんぼし編集部

道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 平川 佳苗
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗
内堀 幸乃 田中 隆晟



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp