

季刊紙

医療法人社団 岡田会  
理念  
正義・友愛・奉仕  
基本方針  
医療にヒューマンズムを

# やまのべ

第54号

令和3年1月1日発行

(題字) 奈良県指定無形文化財保持者  
無監査 刀匠 月山 貞利



奈良県北東部にて撮影

新年のご挨拶／心不全	01
ご存じですか？適正飲酒	02
今回のスポットライトさん!! 第8回／秋空のもとリハビリをしました	03
美味しいレシピ／自宅で出来るリハビリ体操	04
干支の丑(うし)作り	05
連載：地域の光と風	06
骨粗しょう症／編集後記／クロスワード(53号の解答)	07
送迎車時刻表／外来診察一覧表	07

発行 医療法人社団 岡田会

〒633-0081 奈良県桜井市草川61番地の1 TEL 0744-45-1199 FAX 0744-42-1320  
e-mail office@yamanobe.or.jp http://www.yamanobe.or.jp

責任者 編集委員会



# 新年のご挨拶

皆様 明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスに始まり、新型コロナウイルスに終わりました。皆様におかれましては 無事に過ごすことができましたでしょうか。岡田会の病院および老健施設は幸いにも 一人の感染者も出さずに済みました。これは ひとえに皆様のおかげだと思っています。職員は勿論 日頃の感染対策、行動の自粛を出来るかぎり しています。

皆様のおかげだと思ふのは、病院を受診される方、老健を利用される方々の感染対策のたまものだと思っています。又 入院、入所されておられる方々への面会制限にもご理解を頂き、大した混乱もなくこれました。誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスのワクチン、治療薬は まだまだ先のようなようです。この状況が一年続くか 二年続くか 全く分かり

ません。まだアメリカやヨーロッパほど感染者が多くないのが救いです。日本はこれ以上感染を拡大させずにいきたいものです。

患者様、老健の利用者様には 医療、介護は必要です。これからは我々ではできる限り安全な治療、介護を提供できるように努力してまいります。

どうぞ宜しくお願いします。

新年のご挨拶とは言い難い内容になりましたが、コロナのせいだのご容赦ください。

医療法人社団岡田会 理事長  
岡田 二郎



## 心不全

たはら かずき  
山の辺病院 内科 田原 一樹

日本人の死因で第2位は心臓病。厚生労働省が3年に1度行っている「患者調査」の2014年版を見ると、心臓病の総患者数は172万9,000人です。

### 心臓病の原因

高血圧症、高脂血症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病の患者数は多く、それらが引き金となり多くの人が心臓病を発症していると考えられます。

### 心臓病リスクを上げる食品

#### ①飽和脂肪酸

飽和脂肪酸とは、肉や乳製品といった動物性の脂肪酸のことです。ベーコンやチーズ、クッキーなどに多く含まれていて、過剰な摂取は控える必要があります。

一方、ごま油や魚、豆腐などに含まれる不飽和脂肪酸は、できるだけ摂取することが望ましい栄養素です。

飽和脂肪酸か不飽和脂肪酸かを見極める方法としては「油が固まるかどうか」に注目する」ということがあります。飽和脂肪酸の油は基本的に「固まる油」です。一方、不飽和脂肪酸は「固まらない油」です。



#### ②トランス脂肪酸

マーガリンやケーキ、ファストフードなどを含む加工食品に含まれていることが多いです。トランス脂肪酸は食品から摂取する必要がないと考えられており、過剰摂取にならないよう気をつける必要があります。



### 心臓病の予防

#### ①禁煙する

長年吸い続けて高齢になってから禁煙をするのは大変なので、若いうちから禁煙に取り組むことが大事です。血圧や脈拍与える影響も大きく心臓に負担を与えるとされています。

#### ②伝統的な和食を食べる

日本が欧米に比べて狭心症や心筋梗塞の発症者数が少なかった理由は、食生活における差が大きいと言われています。

日々の食事では、海藻やキノコ類、ネギやニラをはじめとする茎野菜など食物繊維が豊富な食材を摂り、塩分は1日あたり10gに抑えることが大切。たんぱく質は大豆製品や牛乳によって補うことがおすすめです。

#### ③運動は万病予防になる

日常的に適度な運動を行うことが心臓病の予防につながります。

具体的な取り組み方としては、腕立て伏せや重量挙げのような筋力だけを鍛える無酸素運動ではなく、ウォーキングや軽いジョギング、軽い水泳などによる有酸素運動を行うことがポイントです。

運動は、1週間あたり3~4回ほど、1回あたり30分以上続けるのが理想です。

また、早朝もしくは深夜は日中よりも冠動脈が収縮していることが多いため、運動を避けることも大事。朝運動するときは、起きてすぐではなく、起床後1時間ほど経過してから行うと良いでしょう。

#### ④ストレスを抱えない

食生活や運動習慣、睡眠などに気をつけたり、定期的リフレッシュしたりして、若いうちからストレスを回避する生活を心がけましょう。



# ご存じですか？適正飲酒

お酒を飲む機会が増え、ついつい飲みすぎてしまいがちになってしまいう人も多いかもしれません。適量の飲酒は気分を良くし、リラックス効果もありますが、飲みすぎは心にも体にも好ましくない影響を及ぼします。



## ❖ 1日のお酒の目安 ～お酒の適量を守りましょう～ ❖

厚生労働省の指針では、1日のアルコール摂取量の目安を純アルコール量で約20g程度（お酒の1単位）だとしています。女性は男性の1/2～2/3程度です。

一般的に言えば2単位ぐらいのお酒を限度にするとうまいでしょう。これを超えると、悪酔いやさまざまな障害が起こりやすくなると言われています。

▽ 純アルコール量の計算式  
お酒の量(mL) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8  
(例) ビールの中びん1本の純アルコール量  
500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20 (g)

### ▽ お酒の1単位（純アルコールにして20g）

お酒の種類	アルコール度数	量
ビール	5度なら	500mL(中びん1本)
日本酒	15度なら	約180mL(約1合)
焼酎	25度なら	約110mL(約0.6合)
ウイスキー	43度なら	約60mL(ダブル1杯)
ワイン	14度なら	約180mL(ワイングラス2杯)
缶チューハイ	5度なら	500mL(ロング缶1本)

## ❖ 肝臓だって週に2日は休みたい ❖

体内でアルコールを分解する時に、主に働く臓器は肝臓です。2単位のお酒（ビールなら中びん2本、日本酒なら2合、焼酎なら1.2合）を肝臓で分解するのに、個人差はありますが、平均して6～7時間前後かかると言われます。

お酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓はもくもくと働いているのです。この肝臓を毎日連続して酷使すると障害が出てきます。週に2日は肝臓を解放して休める、「休肝日」を設けましょう。

また、休肝日を作ることはアルコール依存症を防ぐことにつながるのです。

### 休肝日で気を付けること

休肝日は、週5日続けて飲酒して2日連続で休むのではなく、2～3日飲んで1日休むという習慣を作るようにしましょう。



## ❖ 「糖質ゼロ」のお酒は安心でしょうか!?! ❖

「糖質ゼロ」「カロリーオフ」といった表示のお酒が、店頭に並んでいます。しかし、実際には「糖質ゼロ」と表示してあってもカロリーは「ゼロ」ではないのでご注意ください。健康増進法に基づく栄養表示基準では、飲料では100mL当たりで糖質0.5%未満であれば、「糖質ゼロ」と表示できるので、量が少なくても糖質が含まれている場合があります。



「糖質ゼロ」でも  
カロリーはある!



また、アルコール自体にもカロリーがあります。アルコールは1gあたり7kcalで、脂肪の9kcalに次いで高カロリーです。

「糖質ゼロ」と表示されているからといって、安心して多量に飲んでしまうと、余ったカロリーが体に蓄えられて肥満になってしまいます。

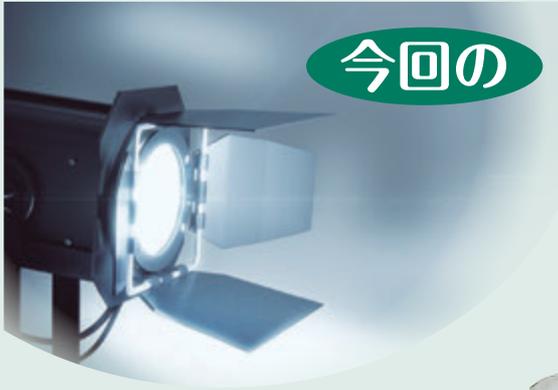
## ❖ お酒は、食べながら、適量をゆっくりと・・・ ❖

食べながら飲むという習慣は健康を確保するためにとっても大切なことです。もし、空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。お酒と一緒に栄養バランスの良い食事を摂ると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、アルコールの吸収のペースがゆるやかになり、それによって胃腸障害を予防することが出来るのです。

飲みすぎに注意して、楽しい年末年始をお過ごしください。

# 今回のスポットライトさん!!

第8回



長尾紗妃さん

介護老人保健施設  
やまのベグリーンヒルズ  
介護福祉士  
長尾紗妃さん

新年明けましておめでとうございます。皆さん年越しはどのように過ごされましたか？本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新年号で第8回を迎える『今回のスポットライトさん!!』は、やまのベグリーンヒルズの介護職にスポットをあて、インタビューしてみたいと思います。

介護の仕事はどのような仕事なのか、現在入職3年目、いつもニコニコ元気っぱいの長尾紗妃さんにお話を伺いました。

## 秋空のもとリハビリをしました

介護老人保健施設  
まきむく草庵

新年あけましておめでとうございます。

さて、昨年より新型コロナウイルスの影響により、利用者様や家族様には面会や外出の制限にご協力頂き感謝致します。

昨年まきむく草庵では、秋晴れの中、感染対策を十分に行い屋上でリハビリを開催しました。いつもは室内で行っていますが、外に出て少しでも季節を感じながら、体を動かしたり歌を歌って気分転換をしていただきました。

4F 屋上から景色をご覧いただくと「私の家はその建物の横です」「三輪山が良く見えるね」「久しぶりに外に出ることが出来てうれしい」と会話も弾み、皆さんとても喜んでおられました。

最後になりましたが、本年もたくさんの方にご利用頂けるよう職員一同頑張っていきたいと考えておりますので、よろしくお願い致します。



### ①日々のような仕事をしていますか？

利用者様の日常生活のお手伝いをしています。食事や排せつ、入浴の介助をさせて頂いたり、体操やレクリエーションなど余暇活動の提供も行っていきます。

### ②この仕事を始めたきっかけは何ですか？

私の母は介護士をしています。母の話を聞くうちに介護の仕事に興味を持ち、生き生きと仕事をしている母の姿に憧れるようになり、介護職を始めました。

### ③仕事のやりがいを教えてください

やりがいを感じる時はたくさんありますが、利用者様の笑顔が見れたり、「ありがとう」と言って頂いた

時に、この仕事をしていた良かったと感じます。

### ④日々の仕事の中で特に気を付けている事はどんな事ですか？

利用者様が明るい気持ちで過ごして頂けるように、いつも笑顔でいる事を心掛けています。また、利用者様は人生の先輩であることを常に考えており、言葉遣いなど失礼のないように気を付けています。

### ⑤今後の目標は何ですか？

一緒に仕事をしている先輩たちは優しく、困ったときは力になってくれ、とても頼りになります。そんな先輩たちを目標にしながら毎日努力しています。先輩たちのように、利用者様お一人おひとりの事を考え、思いに寄り添いながら毎日の生活を支え

ていけるようにこれからも頑張っていきたいと思います。

医療法人社団岡田会には色々な部署があり、他職種が連携をとり、利用者様のサポートを行っています。今後も皆様に様々な部署や職種の紹介を出来たらと思います。次回はどのような『スポットライトさん!!』が登場するのでしょうか。お楽しみに!



利用者様とお話する時間がとても楽しいです♪

## 旬の食材を使った 美味しいレシピ

レンジで簡単

### ごろっと野菜のクリーム煮

レシピ提供：管理栄養士 林 温子



材料	(2人分)
ほうれん草	80g
人参	50g
ハム	100g
かぶ	40g
小麦粉	20g
牛乳	200ml
バター	20g
固形チキンスープの素	1/2 個
塩・こしょう	適量

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は洗い、水気を残したまま耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。水にとったら2~3回水を変えてアクを抜き、4~5cmの長さに切って水気を絞る。
- ②かぶ・人参は柔らかくなるまで茹でておく。ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③ホワイトソースを作る。大きめの耐熱ボウルに小麦粉を入れ、バターをちぎって散らし、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱する。取り出して泡だて器でよく混ぜ、牛乳を加える。砕いたチキンスープの素を加えてさらによく混ぜ、ラップをせずに電子レンジで2分30秒加熱する。取り出したら、とろみがつくまで十分に混ぜる。
- ④出来上がったホワイトソースに、ほうれん草・かぶ・人参・ハムを加え、塩・こしょうで味を調え、耐熱容器に移す。電子レンジで1分~1分30秒加熱し、盛り付けて完成。

#### 【ポイント】

- ・今回は電子レンジで簡単に調理できるメニューを考えました。本来は手間も時間もかかるホワイトソースですが、電子レンジで作ることが出来ます。
- ・ほうれん草・かぶは冬が旬の野菜です。特にこの時期のかぶは甘みが増して、ほっくりとした味わいです。寒くなる季節に、温かいクリーム煮がピッタリです。

## 自宅で出来るリハビリ体操 Part 14

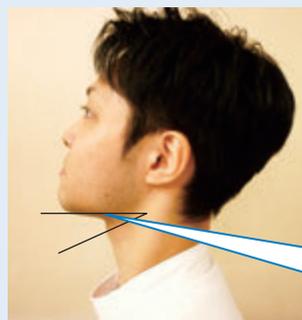
### 【おでこ体操】

物を飲み込むことを嚥下（えんげ）と言います。嚥下では舌骨上筋群（ぜつこつじょうきんぐん）という細かな筋肉が働いて、喉仏がしっかり上へ挙がるのが大切です。しっかり嚥下が出来るとは誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

おでこ体操は舌骨上筋群を強くすることを目的に行います。しっかり飲み込む力をつけて、おいしく安全に、そして楽しくご飯を食べましょう。

### 【方法】

- ①椅子に座って机に肘をつき、手の平におでこをつけます。
- ②あごを引いておでこを手の平に押し付けます。この時に舌骨上筋群が働きます。
- ③②の運動を10回繰り返しましょう。



あご下~喉仏の上までに舌骨上筋群と呼ばれる細かな筋肉があります。③の運動中、ここに力が入っているか触って確認してみましょう。

# 干支の丑（うし）作り

介護老人保健施設 やまのベグリーンヒルズ  
リハビリテーション部

皆様明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスで大変な一年でしたが、皆様のご協力もあり、無事に新年を迎える事が出来ました。毎年恒例の干支にちなんだ作品づくりを昨年も利用者様と行いました。今回は張り子の方法で大きな丑を作りました。張り子の作り方は様々ありますが、今回は大きなバランスボールにちぎった半紙、新聞紙、和紙を順に貼り付けて固める方法で作りました。大きさの違うボールで張り子を二つ作り、それぞれボールの空気を抜いて取り出し、空洞になった物を重ねて丑の頭と胴体になっています。

指先を使って大量の紙をちぎる作業では「こんなに指先を使った仕事は久しぶりやわ」と言いながら熱心に取り組んで下さったり、刷毛で水糊を塗ってちぎった紙を貼り付ける作業では「最近こんなに腕上げて動かす事ないわ」と久しぶりの作業に疲れを感じながらも、「私こっち塗るから、あんたここに貼りや」と声を掛け合い、皆で協力し合う様子など、利用者様達の普段とは違った様々な表情を見ることが出来ました。今年もリハビリテーション部職員一丸となり日々取り組んでいきますので、よろしくお願い致します。



■山の辺病院  
■やまのベリハビリセンター  
☎ 0744 (45) 1199  
桜井市草川 60 番地



■短期入所生活介護施設 やまのベオレンジヒルズ  
☎ 0744 (45) 5966  
桜井市大豆越 104 の 1



■介護老人保健施設(従来型) やまのベグリーンヒルズ  
☎ 0744 (45) 5960  
桜井市大豆越 104 の 1



■指定通所介護施設 デイサービスやまのべ  
☎ 0744 (45) 0280  
桜井市大豆越 104 の 1



■介護老人保健施設(ユニット型) まきむく草庵  
☎ 0744 (45) 1502  
奈良県桜井市草川 58 番地



■在宅介護支援センターやまのべ  
☎ 0744 (45) 5962  
桜井市大豆越 104 の 1



各種介護保険サービスのご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。(相談は無料です。)

■児童発達障害放課後デイサービス  
発達・教育支援センター アミークス  
桜井市辻 53 番地

■訪問看護・訪問介護 居宅介護支援事業所  
アップル  
☎ 0744 (45) 0604  
桜井市大豆越 104 の 1



# 地域の光と風



## 大和に春を告げる「ちゃんちゃん祭り」

おおやまと

### 大和神社

大和神社 広報担当 森口 豊

毎年四月一日におこなわれる大和神社ちゃんちゃん祭りは、昔から「祭り始めはちゃんちゃん祭り、祭りおさめはおん祭り」と謡われ、大和に春を告げる風物詩として知られてきました。

大和神社の里である九カ大字が奉仕するこの祭りは、六百年以上の歴史があり、大和の国の地主神・大国魂大神おおくにたまのおおがみの例祭と氏子による渡御。鉦鼓を先頭に二基の神輿、各神具等を捧持し、ちゃんちゃん鐘を合図に中山町大塚山の御旅所まで約2kmを200人以上の行列が往復します。御旅所では、翁の舞、龍の口の舞が奉納され、山の辺の道を鉦鼓を鳴らしながらの長い行列はいかにも大和の春一番の祭りにふさわしい風物詩とされています。

平成三十年二月二日に無形民俗文化

財として奈良県の文化財指定を受けました。古式豊かに繰り広げられる渡御行列は、貴重な文化財遺産です。ちゃんちゃん祭りにお越し下さることを心よりお待ち申し上げております。

### 初詣は、大和神社で

おおやまと

日本最古の神社で大国魂大神おおくにたまのおおがみをお祀りする神社として知られています。開運招福・学業成就・家内安全・交通安全・厄除け・災難除け・国家安泰などにご利益があるといわれ、広々と緑あふれる境内、参道に新しく敷きつめた玉砂利を踏みしめて、落ち着いてお詣りしたい方には、最適な初詣スポットです。

また、一月四日のお弓始祭は、新年を迎えての弓打ち神事として厄払い

で、一年の健康と作物の豊作を祈願し、拝殿前で天理南中学生、奈良県弓道連盟会員で、小笠原流弓術の作法で弓を射ます。

### 毎年二月十日には、「御田植祭」

地元小・中学生9名にて前庭を田んぼと見立て、昔ながらの鋤入れから田植えまでの稲作過程を擬似的に演ずる農耕儀礼をおこなっております。

### 毎年九月二十三日 べに 紅しで踊り おど

江戸時代、干ばつに苦しむ農民が大和神社に雨乞いを行い、願いが成就し豊作となり、感謝の気持ちを踊りで奉納しました。紅しで踊りは、天理市指定無形民俗文化財に指定されており、秋の祭典で、紅色に染めた幣を持った大和郷の女性たちによって踊られ奉納されます。

詳しくは、大和神社ホームページ <http://ooyamatohp.net/> で皆様のご参拝を心よりお待ち申し上げます。



紅しで踊り



ちゃんちゃん祭り

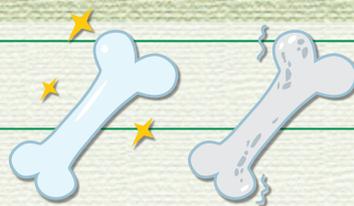


お弓始祭



御田植祭

# 骨粗しょう症



骨粗しょう症とは、骨がスカスカになっている状態で、骨折しやすくなるばかりでなく、骨折発症後も、回復に時間がかかります。

また一度、骨粗しょう症になって背骨に圧迫骨折を発症させると、他の骨も骨折しやすい状況なので注意が必要です。

## じゃ、どうすればいいのでしょうか？

まず必要なのは、今、ご自身の骨にどのぐらいの骨密度があるのか？を知っていただく必要があります。

当院では図-1のように手のレントゲン写真(図-2)を撮り、実際に骨密度がどの程度あるのか？を計測することが可能です。

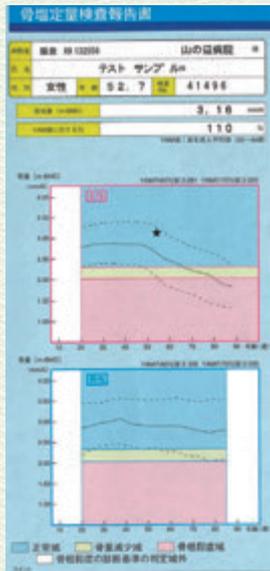
次号では、どのように過ごせば骨密度を回復させたり、骨密度を保てるのか？を、「骨粗しょう症を予防して」と題して書かせていただきます。



図-1



図-2



骨塩定量報告書は、ご自身の骨にどの程度の骨量があるかを知る目安となります。

## クロスワードパズル 53号の解答

ね	ぶ	た	まつ	り
つ	り	■	お	か
き	■	お	う	■
き	せい	■	た	き
ゆ	か	た	■	つ
う	い	る	す	■



今を生きる私たちが、将来を担う子孫たちに何を残せるか？それを活かせてもらえるものになるか？道しるべが大切なんだと思いました。

## 編集後記

奈良県北東部に位置する柳生は、鬼滅の刃で再び脚光を浴び、全国から訪問されています。寒さの中に季節を感じながら、一刀石や陣跡、柳生藩家老屋敷、芳徳寺、柳生十兵衛が江戸に参る際に植えたといわれる十兵衛杉などを訪ねました。

春には桜、初夏には花しょうぶも私たちを出迎えてくれるようです。

奈良県下には多くの史跡や建造物があり、そして全く気付かないところに新たな発見もあるかもしれません。

昨年は世界史に残るであろう新型コロナウイルスが猛威を振るいました。



近鉄桜井駅

YAMANOBE HP  
やまのべりハセンター

### 送迎車時刻表

桜井駅(北口) → 山の辺病院	山の辺病院 → 桜井駅(北口)
8:00	8:23
8:30	8:53
9:05	9:28
9:10	9:33
9:40	10:03
9:40	10:03
10:15	10:38
10:15	10:38
10:45	11:08
10:50	11:13
11:25	11:48
12:05	12:28
12:30	12:53
13:00	13:23
15:55	16:13
15:25	15:48
20:10	20:33

**15人乗りです。**  
運転手を除いて定員は14人です。  
7人乗りです。  
運転手を除いて定員は6人です。

■ 職員送迎専用です。

■ 職員送迎専用です。同乗できます。

※片道20分程度を見込んでおりますが、遅れる場合がございます。

※当分の間、平日の午後、日祝日は運休いたします。

※その他については、病院事務所にお問い合わせ下さい。

※但し、日曜・祝日/年末・年始は運行していません。

### 桜井駅北口待合所

至 奈良

タクシー乗り場

近鉄桜井駅

JR桜井駅

至 横原

至 大阪

無料送迎車運行中!

医療法人社団岡田会 山の辺病院 外来診察一覧表		(2021年1月1日現在)						
		月	火	水	木	金	土	日
内科一般	一診	藤本	福居	若月	築瀬	小堤	藤本	-
	二診	田原	浪崎	近森	-	若月	松山	-
内科 専門外来	糖尿病 田原	-	糖尿病 若月	-	-	-	-	-
皮膚科	-	-	-	樋口	-	-	-	-
整形外科	(第1・3・5週) 尾崎	-	岡田憲	岡橋	山藤	磯本	(第1・3・5週) 中西	-
	(第2・4週) 岡田博	-	-	-	-	-	(第2・4週) 松井	-
整形外科 専門外来	-	-	膝関節 岡橋	-	足・足関節 磯本	(第1・3・5週) 手の指 中西	(第2・4週) 足 松井	-
外科系総合外来	-	-	-	-	-	-	岡田	-
外科	勝井	-	勝井(9:15~)	勝井(10:00~)	國重(9:15~)	-	-	-
外科 専門外来	大腸・肛門・痔 勝井	-	大腸・肛門・痔 勝井	大腸・肛門・痔 勝井	-	-	-	-
脳神経外科	-	山田	-	-	-	-	-	-
リハビリ	岡田	藤本	勝井	田原	國重/相澤*	田原/石田*	-	-
午後診	内科一般	田原	浪崎	藤本	田原	藤本	-	-
処置外来	勝井	勝井	勝井	勝井	國重	-	-	-

診察時間 午前診 9:00~12:00 相澤\* 小児リハビリ 要予約  
 午後診 (内科) 17:00~18:00 石田\* 小児リハビリ 要予約 不定期  
 処置外来 (平日) 17:00~18:00

医療法人社団岡田会 山の辺病院 歯科口腔外科外来診察一覧表		(2021年1月1日現在)						
		月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	-	○	○	○	-	-
13:00~16:30	○	○	-	○	○	○	-	-
17:00~19:00	○	-	-	○	-	-	-	-