



四っ葉の クローバー

No.62

令和5年4月1日発行

医療法人北斗会

介護医療院の開院が間近となりました
奨学金制度のご案内
NPO法人栃木補助犬協会へ寄付しました

宇都宮東病院

腸内フローラ検査『Flora Scan®』
北斗会の職人たち～地域連携室～
糖尿病友の会おはな

高根沢シルバーホーム

厚生労働大臣表彰及び全国老人保健施設協会表彰

ななつ星食堂

旬のレシピ紹介～アスパラのツナマヨ和え～

フィットネス

運動にトライしてみませんか？

このみ保育園

たのしい！お買い物ごっこ！

撮影地：あしかがフラワーパーク
撮影者：佐藤



早期の発見と適切な予防が重要！



にならないために



早期の発見と適切な予防が重要！

フレイル

にならないために



高根沢シルバーホーム 施設長 医師 向田直史

1. フレイルをご存知ですか？

寝たきりの原因は、70歳代までは脳卒中が多いのですが、80歳以降では、明らかな病気がないにもかかわらず、身体全体が衰弱し、全身の筋肉量が減少する、フレイルと呼ばれる状態が多いことが知られています。フレイルは、早期に発見して、きちんとした対策を取ることで、寝たきりへの進行を遅らせるだけではなく、元の元気な状態に戻すことができます。病気に苦しむことなく、人生の最後まで寝たきりにならないためには、フレイルの早期診断と早めの対策が欠かせません。

2. フレイルの症状

フレイルの主な症状5項目

- ① ダイエットしていないにもかかわらず半年で2kg以上の体重減少
- ② 歩く速度の低下
(100メートルを歩くのに2分以上かかる)
- ③ 握力の低下
(今まで持てた荷物が持てなくなる)
- ④ わけもなく疲れやすい
- ⑤ 軽い運動・体操・スポーツをしていない

左記項目であなたはいくつ該当しましたか？



3. フレイル予防対策

フレイル予防には、栄養・運動・社会との交流の3つが重要です。



タンパク質を体重1kgあたり1日最低1g以上(60kgの体重の方の場合は60g以上)、脂身の少ない肉類を中心に魚介類・乳製品・大豆製品などから、まんべんなく摂るよう心がけましょう。タンパク質の多い食物は硬いものが多いので、歯の状態を保つことも、タンパク質を十分に摂るためには重要です。



ウォーキング・ジョギング・水泳などの有酸素運動だけでなく、スクワット・ダンベル体操などの無酸素運動を行うことが有効です。



文化活動(楽器演奏・料理・囲碁・将棋など)やボランティア・地域活動を行うことが、フレイルの予防に重要です。また、外出する機会が多い人ほど、フレイルになりにくいことが報告されているので、外出もフレイルの予防に役立つと思われます。

これらの対策を取って、元気に長生きすることを目指しましょう。

NPO法人栃木補助犬協会は、平成18(2006)年に身体障害者補助犬の育成、検査・研究、使用指導等及び啓蒙、啓発活動を行うことによって社会福祉に寄与することを目的として設立されました。

昨年11月、法人内で寄付金の贈呈式が行われ、理事の福岡様とキャンペーンガールのメイちゃんにご来院いただき、北斗会の「人間ドック充実コース」から収益の一部467,000円を寄付させていただきました。

贈呈式では、同協会からお預かりしている募金箱もお渡しいたしました。終わりには、メイちゃんを囲んで記念撮影。誰もがメイちゃんのかわいい動きに目尻を下げました。

今後も北斗会ではこのような活動を通して社会貢献できるよう活動を続けてまいります。



メイちゃんを囲んで



1月にこのみ保育園で「お買い物ごっこ」が開催され、ホールに所狭しと「パン屋さん」「お花屋さん」「メガネ屋さん」「お菓子屋さん」が並びました。

各お店のかわいらしい店員さんに扮したぱんだ組(2歳児)さんが「いらっしゃいませ〜!」と元気いっぱい呼び込むと、招待されたひよこ組(0歳児)さん、うさぎ組(1歳児)さんのお友だちもマイ買い物袋を持って張り切ってお買い物に向かいます。

ぱんだ組さんは、やってきた小さなお客さんに「こんなのいかがですか?」「これおいしいですよ!」とおすすめの商品をアピール。売り上げにつながると「ありがとうございます!」と満足そうな笑顔を見せていました。買い物に来た子どもたちもどれにしようかじっくりと悩む子や、お目当ての商品を見つけると「これください!」と袋に入れる子など、それぞれ嬉しそうにお店をはしごし、たっぷりと買い物を楽しんでいました。

普段は、おうちの方とお買い物に行っている子どもたちも、今回のお買い物ごっこではひとりでお買い物をしたり、店員さんになったりとドキドキわくわくしながら初めての挑戦をする姿に1年の成長と逞しさを感じた行事でした。



表彰

厚生労働大臣表彰

高根沢シルバーホーム
介護職員 中田真佐子

表彰

全国老人保健施設協会表彰

高根沢シルバーホーム
支援相談課係長 高野容子

昨年9月に「第33回全国介護老人保健施設大会 兵庫」が開催され、長年にわたり介護老人保健施設事業の発展と向上に尽力した功績に対し、表彰式が執り行われました。

大会には参加できませんでしたが、高根沢シルバーホーム介護職員の中田真佐子が厚生労働大臣表彰を、また、高根沢シルバーホーム支援相談課係長の高野容子が全国老人保健施設協会表彰を受賞いたしました。

今後もよりよいサービス提供を目指すため、より一層尽力していくという意欲の向上につながりました。

宇都宮東病院
健診センター

腸内フローラ検査『Flora Scan®』

『Flora Scan®』で
あなたの腸内環境を
調べてみませんか？

腸内フローラのタイプ

腸内フローラのタイプは人種によって異なるため、Flora Scanでは日本人に特化したデータに基づき評価しています。

腸内フローラの構成

菌の種類別（属レベル）の構成比率によって腸内の状態を調べており、腸内フローラのバランスを知ることができます。

疾患との関連性

腸内フローラと疾患との関連性を評価しています。関連性を知り、腸内フローラを改善することは疾患の発症を予防するためにも重要です。

腸内環境の変化

過去の受診結果との比較を行うことが可能です。食生活などの改善により、腸内フローラがどう変化するかを把握しましょう。

注目の有用菌

様々な研究によりカラダに働きをする菌があきらかとなりました。Flora Scanでは自身の保有する有用菌を知ることができます。

日本人の7～8人に1人が便秘などのお腹の悩みを抱えているといわれています。

便秘や下痢、お腹などの不調は、腸内環境が関係しているかもしれません。腸内の壁面に多くの細菌がびっしりと生息している様子をお花畑に例え、「腸内フローラ」とも呼ばれています。腸内フローラのバランス（細菌の種類や量）は一人ひとり異なり、ライフスタイルによって大きく変化していくことが知られています。

様々な研究において腸内フローラが、あらゆる疾患と深く関わっていることが明らかになりました。腸内フローラのバランスが悪くなると下痢・便秘などの不調はもちろん、腸以外の病気の発症や悪化の原因にもなります。腸内フローラのバランスを保つことは、病気を予防し健康を維持するために重要であると考えられています。

当院の人間ドックをご予約の際にお申し込みください。専用キットにて便の採取を行っていただくだけの簡単な検査です。より健康な生活を送るためのヒントにしてはいかがでしょうか。

北斗会の職人たち～地域連携室～



私たち地域連携室では、入院や退院に関する相談・療養型病棟でのケアプランの作成・モニタリング等を行っております。他院から当院へ転院を希望される方、施設入所を検討されている方、検査目的の短期入院、療養を目的とした長期入院など相談ケースは様々です。療養型病棟ではケアマネジャーが患者様の状態を把握し、ご家族様と相談しながらケアプラン(介護の計画書)を作成、交付します。

当院では地域包括ケア病棟をスタートさせ、介護医療院の開院をひかえ、より様々なケースの入院をご案内でき

ようになります。患者様やご家族様が安心して、快適な入院生活を送っていただけるよう、他施設医療機関と連携しながら、医師や看護師、その他のメディカルスタッフがチームとなり、より良い医療・介護を提供してまいります。ご相談の際はぜひお声掛けください。

地域連携室 TEL.028-680-5110



旬のレシピ紹介～アスパラのツナマヨ和え～



春が旬 アスパラのツナマヨ和え



材料一人分 エネルギー:37kcal

たんぱく質:3.0g 糖質:2.4g 脂質:1.9g 塩分:0.59g

●グリーンアスパラガス 50g ●ノンオイルシーチキン 10g
●A(カロリーーフマヨネーズ 5g 塩 0.4g こしょう 少々)



【作り方】

- ① アスパラガスの根元は皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ② 沸騰したお湯でアスパラガスをさっとゆでる
- ③ ゆでたアスパラガスとシーチキン・Aを合わせる



糖尿病センター3F
TEL.028-664-1624

アスパラガスのおいしい時期は5～6月。旬の時期は栄養価が高く旨味もUPします。

アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあり、芽が出る前に土寄せして軟白栽培したものがホワイトアスパラガスです。

ホワイトアスパラガスの栄養価はグリーンアスパラガスより少ないですが、柔らかな食感と香りが楽しめます。



医療法人北斗会

奨学金制度のご案内



看護師・准看護師・介護福祉士を目指す方へ

当法人では、看護師・准看護師・介護福祉士を目指して勉学に励んでいる学生及び学校へのご入学が内定した皆さまを対象に、奨学金制度を実施しております。

現在、資格取得を目指し学校に通学中の方、もしくは高校生で今春学校に入学される方、入学見込みの方や各高校の進路指導の先生方もお気軽にお問合せ下さい。

※働きながら通学することも可能です

当法人は☆病院・健診施設 ☆介護老人保健施設 ☆グループホーム
☆在宅支援 ☆保育施設など幅広い分野で診療・ケア等のサービスを展開しております。

詳しくは人事担当 TEL.028-660-0825 にお問い合わせください。

宇都宮東病院
糖尿病センター

糖尿病友の会「おはな」

糖尿病友の会
「おはな」とは

各種イベントを通して、患者様同士が情報交換したり、医療スタッフとより緊密な関係を築くことで、糖尿病治療のさらなる充実を図ることを目的としています。



- 会員特典
- ✿ 毎月「月刊糖尿病ライフさかえ」が届きます
 - ✿ 糖尿病教室の参加費が割引されます
- 年会費：3,600円（税込） お申し込み：糖尿病センター外来受付

今年度も糖尿病教室を行う予定です。詳細は院内掲示をご覧ください。

メディカルフィットネス

運動にトライしてみませんか？

当施設は、健康づくりの場として、皆様のサポートをさせていただきます。



このように様々な目的で、多くの方にご利用いただいております、
当院の受診がない方でも気軽にご利用いただけます。

会費 (税込)	●メディカル会員	¥5,093	●レギュラー会員	¥6,116
	●ゴールド会員	¥8,151	●スポット会員	¥1,529

施設ご利用の流れ
まずは入会ご予約（電話・受付） → 入会手続き → 利用開始

運動が苦手な方でも安心してご利用いただけるよう、スタッフ一同、真心を込めて対応させていただきます。皆様のご来館お待ちしております。

厚生労働大臣認定健康増進施設
メディカルフィットネス

Club Energie

どなた様もお気軽にご利用いただけます

TEL 028-660-1655

糖尿病・健診センター3F ◆営業時間 月～土 9:00～21:00 祝日 9:00～19:00 ◆休館日 日曜日

診療案内

★印は原則、事前にご予約が必要となります。（予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください）

ご予約・変更受付 ☎028-613-6233（受付 平日14時～16時）

★印は完全予約制での診療となりますので事前にご予約ください。

【完全予約制】☎028-613-5505（受付 平日14時～16時）

※診療状況により診察時間が異なることがあります

診察場所のご案内

- 宇都宮東病院 本館
- 宇都宮東病院 糖尿病センター

診療科目	受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	★ 午前 8:30～12:30	午前 9:00～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～	●	●	●	●	●	
皮膚科	★ 午前 8:30～11:00	午前 9:00～				●		
	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～		●				
整形外科	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～				●		
禁煙外来	★ 随時お問い合わせください							
精神科（メンタルケア科）	★ 随時お問い合わせください							
糖尿病内科	★ 午前 8:00～12:00	午前 8:30～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2:00～ 4:30	午後 2:00～	●					

休診日 日曜、祝日、土曜午後、年末年始

面会 新型コロナウイルス感染対策のため
現在は面会を制限させていただいております。詳しくはお問合せ下さい。

☎028-664-1551

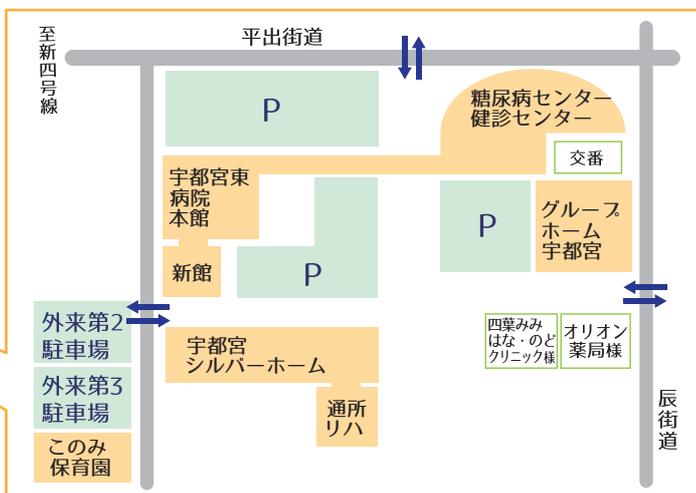
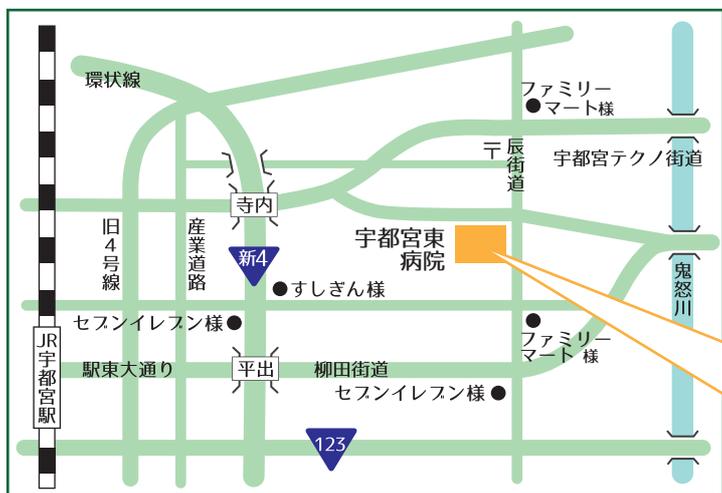
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

完全予約制

☎0120-626-535（栃木県内からの発信のみ）

☎028-683-5771

（予約受付 平日9時～16時、但し火曜と土曜は9時～12時のみ）



北斗会施設一覧

- 宇都宮東病院 TEL.028-664-1551
- 宇都宮東病院訪問リハビリテーション TEL.028-683-1166
- 糖尿病センター TEL.028-613-5505
- 健診センター TEL.028-683-5771
- 予約専用ダイヤル ☎0120-626-535
※栃木県内からの発信のみご利用いただけます
- 巡回健診 TEL.028-683-3050

- 宇都宮シルバーホーム TEL.028-660-7800
- グループホーム宇都宮 TEL.028-689-6600
- 宇都宮東介護相談センター TEL.028-683-5305
- 曙訪問看護ステーション TEL.028-660-7803
- 高根沢シルバーホーム TEL.028-675-7877
- グループホーム高根沢 TEL.028-680-2231
- このみ保育園 TEL.028-680-5306

発行：医療法人北斗会 広報委員会

栃木県宇都宮市平出町 368 番地 8 TEL.028-664-1551(代) FAX.028-660-0819

詳しくはホームページをご覧ください **宇都宮東病院** **検索**

