

理念

誠実であたたかい 保健・医療・福祉サービスを提供し 地域の安心と発展に貢献する

院長就任あいさつ

このたび、濱田院長の後任として、平成31年4月1日付けで金森医院の院長を拝命いたしました。

金森医院は、宇土地域の「かかりつけ医」として、金森会ヘルスケアグループが構成する事業所ネットワークの中心的役割を担っています。生活習慣病をはじめとした慢性期医療だけでなく、急性期における救急患者さんを適切に高次医療機関に託し、回復期から在宅医療へのシームレスな連携、さらには健診や予防医療など、さまざまな医療的支援を通して、みなさんの地域生活の安心の基盤を築くお手伝いをし、一人ひとりの対象者の人生そのものに大切に関わっていくこと。それが金森医院の地域社会における役割であり、使命であると考えています。その重責を担うことに改めて気の引き締まる思いです。

超高齢社会となって久しいですが、地域医療を取り巻く状況はこれからも日々変化していきます。常に将来的な地域医療構想を見据えつつ、柔軟に対応できるような体制づくりに努めたいと思います。そして、これからも金森理事長や濱田前院長をはじめ当院のすべての仲間たちと力を合わせてぬくもりの感じられる医療を提供していき、地域医療の発展に貢献できるよう精一杯尽くしてまいります。

今後とも、金森医院へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



金森医院 院長
齋田 和孝

濱田勢治先生は、平成13年10月から副院長、さらに平成21年11月から平成31年3月まで約10年間に渡り、金森医院の院長として金森医院の運営や地域医療の充実にご尽力いただきました。平成31年4月からは、金森医院の名誉院長として外来診療を継続し、他の先生方と一緒に齋田院長を支えながら、金森医院の担う地域医療に携わられます。

『困った』ときは、

宇土市地域包括支援センター ランチ 本町へ

ご相談ください。

こんにちは、「宇土市地域包括支援センターランチ本町」です。
平成31年1月より『在宅介護支援センターあさひコート』から
『宇土市地域包括支援センターランチ本町』へ名称変更になりました。
皆様のお役に立ちたいと思います。今後ともよろしくお願いします。

《こんな時にご相談ください。》

食事の準備が
できない。

買い物に
行けなくなった。

一人暮らしで、
今は大丈夫だが、
この先が心配。

介護保険を使いたいと
思うが、どうしていいか
分からない。

夫婦二人暮らし。
夫の介護負担が
大きい。

近所に
心配な方がいるが、
誰に相談したらいいか
分からない。



各種専門職がご相談をお受けいたします。相談は無料です。

宇土市地域包括支援センター ランチ本町

電話：0964-23-5266 担当：吉田、石橋、中矢、大久保

「フレイル」を 予防しよう!!

みなさんは『フレイル』という言葉を知ったことはありますか？

『フレイル』とは、「高齢期になり、心身の機能や活力が衰えた状態」を言います。ただし、この『フレイル』は、継続して予防に取り組むことで機能を取り戻したり、維持することができるものでもあります。

●フレイルを予防するための3つの柱

① 栄養(食とお口の健康)

バランスのとれた食事。口の力の維持。

② 運動

たっぴり歩く。

ちょっとがんばって筋トレも。



③ 社会参加



家族や友人と一緒に食事を。
自分に合った活動を見つけて前向きに参加する。



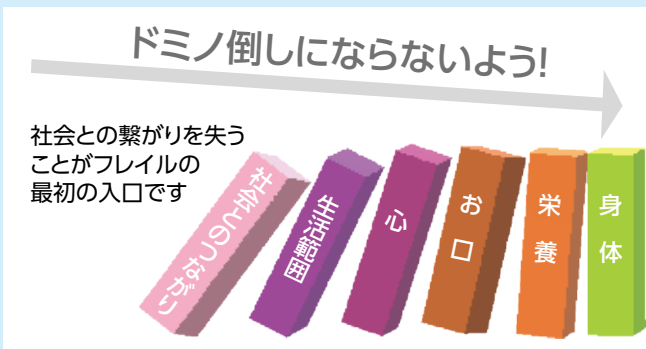
●フレイルの基準 (3項目以上の該当でフレイル)

- ・体重減少：年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- ・疲れやすい：何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる
- ・歩く速度の低下
- ・握力の低下
- ・活動量の低下



●フレイル・ドミノ

人は一つの機能が衰えるとそれに連なって他の機能も衰えます。しかし逆に言えば、「一つの機能を保つことによって、それに連なって他の機能も維持されやすくなり、長い間健康に過ごすことができる。」とすることができます。



【ロコトレ】

フレイルには身体的要素・精神的要素・社会的要素の3つの要素が関わっています。その中でも身体的要素として、サルコペニアやロコモティブシンドロームなどがあります。今回、ロコモティブシンドロームを防ぐ為のトレーニング(ロコトレ)をご紹介します。

①スクワット



- (5～10回を1日3セット)
- ・深く屈みすぎない
 - ・息を止めない
 - ・膝が足先より前に出ないように行う

②片脚立ち



- (左右1分ずつを1日3セット)
- ・足は高く上げなくてもよい

③かかと上げ



- (10～20回を3セット)
- ・上げ下ろしはゆっくり行う

④膝伸ばし



- (左右交互に10秒×5回を3セット)
- ・膝をしっかりと伸ばす
 - ・背中とはそらさない

⑤もも上げ



- (左右10回を3セット)
- ・高く上げすぎない
 - ・背中とはそらさない

管理栄養士
おすすめ
レシピ



春の食材を
使ったレシピ

さわらと春野菜の 新玉マリネ

「春を告げる魚」と言われている鰯(さわら)は、白身の魚と思われがちですが実はいわしや、あじなどと同様に青背の魚です。

さわらには、脳の活性化に役立つDHAや動脈硬化を予防するEPA又血圧を下げる効果のあるカリウムなどが含まれており、生活習慣病の予防に効果的な食材です。



材料 4人分：エネルギー207kcal／1人 食塩0.9g／1人

さわら(切り身) …70g×4切れ
酒(下味用) …………… 8g
塩こしょう …………… 1.2g
小麦粉 …………… 8g
オリーブオイル …………… 8g
春キャベツ …………… 200g
スナップエンドウ …………… 60g
ミニトマト …………… 80g
ブラックペッパー(仕上げ用) …………… 少々

●マリネ液

新玉ねぎのすりおろし …60g
レモン汁 …………… 20g
酢 …………… 24g
オリーブオイル …………… 8g
塩 …………… 2.4g
こしょう …………… 少々
砂糖 …………… 4g

作り方

- ①さわらは食べやすい大きさに切り下味用の酒、塩コショウをまぶしておく。
- ②マリネ液の材料をすべてよく混ぜ合わせておく。
- ③①のさわらは水気をふき、小麦粉をしっかりとまぶす。オリーブオイルを熱したフライパンで焼き、火を通す。
- ④さわらは熱いうちに②のマリネ液に加える。
- ⑤春キャベツは太い千切りに、スナップエンドウは筋をとる。熱湯でスナップエンドウ、キャベツの順に軽く茹でる。
- ⑥④に1/2に切ったミニトマト、余熱をとり固く絞った⑤のキャベツ、半分に割ったスナップエンドウを加えてあえる。
- ⑦ブラックペッパーで味をととのえ出来上がり。

『にんにくの力』

にんにくは切ったり潰したりすることで、アリシンという匂い成分が生まれます。このアリシンを加熱すると、血管を広げ血圧を下げる成分「硫化水素」を体内で生成するのです。この硫化水素を食べ物で生成することが出来るのはにんにくだけとされています。



食べるにんにくオイルの作り方

材料

にんにく……………1個(1かけではなく、1かたまり)
オリーブオイル…………50cc

作り方

- ①にんにくは皮をむいてみじん切りにする。(みじん切りがポイント!)
- ②鍋に①のにんにくを入れてオリーブオイルを注ぎ、2分ほど弱火で加熱すればOK。
清潔な保存瓶に入れて保存します。

にんにくオイルのおすすめの使用法

- ・パスタソースに混ぜる!
- ・トーストにかけてガーリックトーストに!
- ・サラダのドレッシングに!
- ・ご飯に混ぜてガーリックライスに!
- ・枝豆にかけて唐辛子と炒める などなど…

* その他、毎日の食事にちょい足したり、味付けのアクセントとして、ティースプーン1杯程度かければOK!



保存期間：冷蔵庫に入れて
2～3週間程度

セレクトおやつ

デイサービスうと本町

地域のお店のご協力で、数種類のメニューから事前に予約をして、好きなおやつを選んで頂きました。
いつもよりちょっぴり贅沢なティータイムになりました。

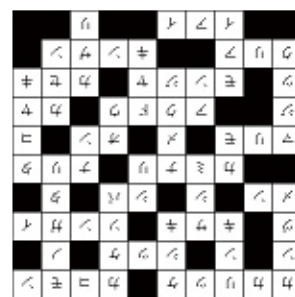


献血のご協力、
ありがとうございます。
ございました。

2月4日(月)に献血があり、
17名の方にご協力いただきました。
ありがとうございました。



次の予定:8月頃



6ペーシのワズを交え：かなもりかい

職 員 紹 介



ケアコートうと本町 施設課長
堀内美穂子

50の手習いで始めたフラダンスも今年でまる4年になります。当初は軽い気持ちで始めたフラでしたが、最近は腰痛や認知症の予防効果も大きく取り上げられ、ますます頑張らなくてはと思っています。クラブの仲間と過ごす時間は私にとってストレス解消でもあり、活力源となっています。

3月には長男も結婚し、私達も結婚以来初めて、二人だけの生活になります。気は楽になるものの少し寂しい気もしています、フラのほかにも楽しみを見つけては…!



昨年の夏に出会った、サンパチェンスとハイビスカスがリビングで冬越し中ですが、嬉しいもので寒い時期にもかかわらず花を咲かせています。今まではうまく育てられなかったことばかりで期待も薄かった分、喜びも一入です。生活が変化するこれから、今まで慌ただしく駆け抜けてきた分、フラや花や緑を楽しみながら、少しゆっくりと時の流れを楽しみたいと思います。

デイサービスうと本町 所長
中山節代

中学時代からソフトボールを始めましたが、50歳を過ぎると、体が思うように動かなくなったり、あちこち痛くなったり、でも何かできないかと思っている時、昔のソフトボール仲間から、ゴルフのお誘いがありました。

50歳をきっかけに、思い切ってゴルフを始めました。止まっているボールなのに、中々当たらず、ソフトボールの様にはいきません。それでも、コースに出て綺麗な景色を見るとワクワクしてきます。

あれから7年経っても、中々スコアは伸びませんが、友達ができたり、主人や息子とも一緒にコースを回れて、楽しく過ごせています。

70代の先輩方が、頑張っていってほしいと思いますので、私も70歳までは、頑張っていこうと思っています。



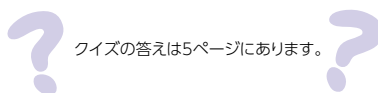
パズルを解いて、色の順番に並びかえるとある言葉になります。さて、何でしょう。



答えは!?



- ① 病気になった時に真っ先に相談したいお医者さん、
○○○○○医
- ④ 過去の試験問題、試験対策の必需品
- ⑦ 地方で呼ばれ方が山陰○、美濃○、信州○など呼ば
れる人気の犬
- ⑧ 雲と雲の間、雲と地上との間の放電によって、光と
音を発生する自然現象のこと
- ⑩ 日本最大の国際空港、東京ではなく実は千葉県
- ⑫ 阿寒湖に生息するものは、特別天然記念物に指定
されている
- ⑬ お好み焼きに似た食べ物でへうで押さえつけて焼
きながら食べる
- ⑭ いたずらがはなはだしく、手に負えない子供のこと
- ⑯ 他の人から与えられた恵、いつくしみのこと
- ⑰ 太古の生物が死骸となって永く残っていたものの
こと
- ⑱ 蚊などの害虫から人などを守るための網
- ⑲ うどん、そば、ラーメンなどの総称
- ⑳ 皇族の妻のこと
- ㉑ 礼儀や作法を教え込むこと
- ㉒ 事故などによって受ける不利益、損ない傷つけること
- ㉓ データを消去またはゲームソフトの用意された条件を
満たして終えることを指す
- ㉔ 金の取れる山のこと
- ㉕ すわっていてもすばやく刀を抜いて敵をきり倒すわざ



タテのヒント

- ## タテのヒント
- ① 非常食で使われ、スチールやアルミでできている。
 - ② ○○応要…その場に臨ずること。
 - ③ 自然界の眺めのこと
 - ④ そばを器に入れて熱いつゆをかけた麺料理
 - ⑤ 竹取○○、源氏○○などがある
 - ⑥ 魚介類などの素材を生のまま小片に切った料理。
 - ⑦ 食肉ではイチボ、リンゴの部位の総称
 - ⑧ 川や池でよく泳いでいる鳥、アヒルに似ている。
 - ⑨ 見かけたら塩をかけよう、実は砂糖をかけるほうが効果的！
 - ⑩ インドではカレーにはライスよりこちらのほうが日常的。
 - ⑪ 大阪発祥の丸い食べ物
 - ⑫ 油性や水性の種類がある文房具
 - ⑬ イースター島にある人面を模した石造彫刻のこと
 - ⑭ 小豆やいんげん等の豆類を煮てつぶし、砂糖などを加えたもの
 - ⑮ 吸水性のある土器・陶器。すやきつちやきとも言われる
 - ⑯ 部族や種族の長たる者の総称
 - ⑰ 装飾・装飾品のこと
 - ⑱ 湖や海に注ぐ水の流れ、大小の川

2019年行事予定

4月

- 宇土市特定検診開始(1日～)
- デイサービスえがお家族会
- デイサービスすみよし家族会
- 当番医(28日)
- 休診(30日)



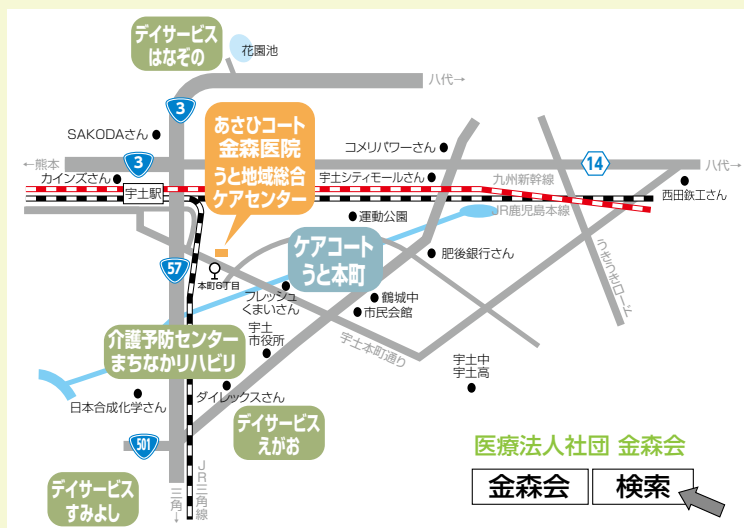
5月

- 当番医(19日)
- 金森医院通常診療(1日・2日)



6月

- 糖尿病教室(1日)
- あさひコート家族会「ひだまり会」



かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所
通所リハビリテーション

金森医院

宇土市本町6丁目5番地 TEL 0964-22-0017

介護老人保健施設

ブランチ本町
通所リハビリテーション

あさひコート

宇十市旭町106番地 TEL 0964-23-5211

居宅介護支援事業所
看護リハビリセンター
24時間ケアステーション

うと地域総合ケアセンター

宇土市本町6丁目7番地 TEL 0964-23-5266

住宅型有料老人ホーム
デイサービスうと本町
小規模多機能ホーム
ヘルパーステーション

ケアコートとうと本町

宇土市新小路町2番地 TEL 0964-24-5888

介護予防センター まちなかりハビリ

宇土市北段原町69番地3 TEL 0964-27-5151

デイサービス はなぞの

宇土市花園町1054番地1 TEL 0964-24-1225

認知症対応型通所介護

デイサービス えがお

宇土市栄町26番地3 TEL 0964-26-1820

デイサービス すみよし

宇土市網津町68番地1 TEL 0964-26-1588