

02 | ロコモティブシンドロームについて

06 | 穀菜食レシピ ぎせいどうふ 擬製豆腐

2020 冬 / VOL. 71

# かけはし

*To make man whole through Christ's love*

こころとからだのいよしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます



## ロコモティブシンドロームについて 健康寿命延伸のために

### はじめに

日本が世界有数の長寿国であることはご存じの通りです。女性の平均寿命は世界第2位、男性は第3位となっています。しかしその反面、高齢化にともない転倒などによる骨折で寝たきりになる高齢者も増加しています。内臓が元気で平均寿命が延びても、足腰が立たず寝たきりの時間が延びただけでは勿体ないでしょう。他人に頼ることなく、自力で身の回りのことをこなせる期間、つまり健康寿命を延ばしたいものです。実は健康寿命と平均寿命の間には女性で12年間、男性で8年間以上の差があるのです。

### ロコモの概念

人間の体は内臓器と運動器で成り立っています。運動器とは骨格・筋肉といったからだを支える部分です。車で例

えれば、エンジン・ミッションは内臓器であり、ボディ・タイヤが運動器といえます。健康寿命を延伸するべく、

日本整形外科学会は運動器の障害のために移動機能の低下をきたし、「要介護状態や要介護になるリスクの高い状態」をロコモティブシンドローム(運動器症候群)と呼ぶ、新しい概念を提唱しました。(メタボに対してロコモと覚えてください)

### 診断

①片脚立ちで靴下がはけにくい  
②家の中でつまずいたり滑ったりする

③階段を上がるのに手すりが必要である

④掃除機かけなど家のやや重い仕事が困難である

⑤2キログラム程度の買い物袋を持ち帰るのが困難である

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック  
☎ 03-3392-1489 (イーヨヤク)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)  
☎ 03-5335-6401

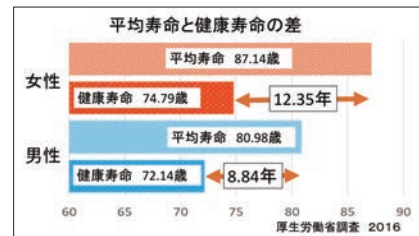
+健診センター  
☎ 03-3392-8079

+歯科  
☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口  
☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室  
☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター  
+訪問看護ステーション  
☎ 03-3220-0550 (直通)  
+訪問介護ステーション  
☎ 03-3392-6360 (直通)  
+指定居宅介護支援事業所  
☎ 03-3220-0547 (直通)



心当たりのある方はすでにロコモかもしれません。

### 治療・予防

日頃から運動の習慣が大切  
です。普段運動していない方  
にはロコモを防ぐ運動「ロコ  
トレ(ロコモーションコントレ  
ニング)」をおすすめします。

#### ①「片脚立ち」

バランス能力をつけるロコト  
レ  
転倒しないようにつかまるこ



診療部長 / 整形外科部長  
ひらばやし ひさし  
平林 尚

深呼吸をするくらいのペー  
スで5〜6回繰り返し返します。  
これを1日3回行ってくださ  
い。

⑥ 15分く  
らい続けて  
歩くことが  
できない  
⑦ 横断歩  
道を青信号  
の間に渡り  
きれない  
これらに  
とのできる場所で、片脚を床  
から少し離す程度に、左右交  
互に1分間ずつ持ち上げます。  
これを1日3回行ってくださ  
い。

②「スクワット」  
下肢筋力をつけるロコトレ  
肩幅より少し広めに足をひ  
ろげて立ち、膝を曲げ、お尻  
を後ろに引くように身体をし  
ずめます。(膝が90度以上曲が  
らないように気を付けてくだ  
さい)



リハビリテーション科長

ふじもと りょうこ  
藤本 僚子

Ryoko Fujimoto

病院の中央棟6階には地域包括ケア病床があります。ここには急性期の治療は必要ないけれども、自宅では生活できない患者さまが入院しています。脊椎の圧迫骨折、恥座骨折の患者さまは、外来受診をしても自宅安静と言われることが多いのですが、一人暮らしの方や高齢者世帯の方にとつては自宅安静が難しいのが現実です。そんな時に入院できるのがこの地域包括ケア病床です。他にも腕の骨折後や内科入院して、治療は終わったけれど、もう少しリハビリテーションをしたい方や、自宅退院が困難で施設などに退院先を変更する必要がある患者さまなども入院しています。

ここでの目標は自宅退院です。で、ほとんどの患者さまがリハビリテーションを受けています。状

況により最長60日間入院できるため、入院した直後は患者さまもご家族も退院はまだまだ先だと思ってしまう。しかし、実際は入院と同時に退院計画が始まります。自宅での生活状況を伺い、退院後の生活を想定したりリハビリテーションが始まります。入院して3〜4週間後にはご家族やケアマネジャーさんに来院していただき、リハビリテーションの状況を見ていただきます。そして退院後の介護サービスや福祉用具の利用を具体的に検討します。

地域包括ケア病床では医師、病棟スタッフ、医療相談員、リハビリテーションスタッフがチームとなって患者さまの退院を全面的に支援しています。



## 病院の名称が変更になりました



医療法人財団 アドベンチスト会  
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベンチスト病院

東京衛生病院は、1929年に設立された当初、英語名が「TOKYO SANITARIUM HOSPITAL」日本語名が「東京衛生病院」でした。その後、英語名だけ「TOKYO ADVENTIST HOSPITAL」に変更されましたが、日本語の名称はそのままでした。このたび、2019年12月1日より日本語の名称も「アドベンチスト」を加えた「東京衛生アドベンチスト病院」に変更し、併せてアドベンチストグループのロゴに変更いたしました。

病院の名称は変わりますが、所属する法人の名称に変更はなく、これからも地域また皆様に役立つことができるよう一層精進していく所存です。どうぞよろしくお願いたします。

医療法人財団アドベンチスト会

にしの としひろ  
理事長 西野 俊宏

## 院内レポート

### 出版記念サイン会

#### 『いのちを生きる』

～医師と牧師が語る生老病死～

東京衛生病院の元院長の本郷和彦名誉理事長と、長年当院のチャプレンもされていた本郷武彦名誉牧師の共著『いのちを生きる』

が出版され、出版を記念するサイン会が9月18日(水)の午後に病院入り口で行われました。短い時間でしたが、お二人を知る患者さんや職員がサイン本と共に歓談のひと時を持ちました。

「キリストを信じる者にとっては、死はキリストにある現実です。そしてその中でこそ、まことに生きる命に生かされています」(本郷武彦)、「神を信じ、神に感謝と賛美を捧げることほど、健康の維持と回復にとって大きな力となるものではありません」(本郷和彦)、京大哲学科ご出身で神学修士の武彦名誉牧師の含蓄ある一言一言と、初代緩和ケア部長でもある和彦名誉理事長の経験に基づく深みのある体験談を読んで味わいませんか。お二人が書かれた本は、当院正面玄関横のギフトショップでも購入できます。



まちだ ひでさぶろう  
法人事務局長 町田 秀三郎

# 穀菜食 レシピ



ヘルシーで低カロリーな一品

## 材料 (4人分)

もめん豆腐	1丁
卵	2個
グリーンピース (冷凍)	大さじ2
乾燥椎茸	中3枚
にんじん	中1/4本
こぶだし粉末	適宜分
砂糖	大さじ2

醤油	大さじ1.5
ブロッコリー	小8房



[栄養価] 1人分  
エネルギー: 151kcal  
たんぱく質: 12.3g  
脂質: 7.1g  
糖質: 10.4g  
塩分: 1.2g  
食物繊維: 3.2g

栄養科長 渡邊 恵一

焼き加減は表面が濃い黄色になるくらいがちょうどよく、高級な卵焼きのように仕上げると食卓が映えます。和食テイストでヘルシーなメインディッシュとして美味しくいただける料理です。是非お試しください。

擬製豆腐には豆腐を崩し、また豆腐のような形に仕上げ、豆腐の形に見立てた違う料理という意味があるそうです。豆腐と卵の組み合わせは質の良いたんぱく質を摂ることができ、肉などの動物性たんぱく質よりも消化が良く子供からお年寄りまで安心してお召し上がりいただけます。

## ぎせい豆腐 擬製豆腐

## つくりかた

- 1 もめん豆腐をキッチンペーパーで包み、手で軽く押して水けを切る。
- 2 むるま湯で戻した乾燥椎茸とにんじんをみじん切りにする。にんじんはさつと茹でる。
- 3 グリーンピースはさつと茹でて冷水にとる。卵を割りほぐし、調味料は計量しておく。
- 4 1の豆腐をマッシャーでつぶし、2~3の材料を混ぜ合わせ、バットに伸ばして170℃のオーブンで20分程度焼く。
- 5 4を切り分けて盛り付け、房わけして茹でておいたブロッコリーを添える。

肉もお魚も使わないヘルシー料理...



## 幸せの秘訣

ドイツの詩人カール・ブッセが書いた「山のあなた」という詩があります。「山のあなたの空遠く、『幸い』住むと人の言う」という言葉で始まる詩です。上田敏という優れた翻訳家によって日本語に訳されたので、「どこかで聞いたことがある」という方が多くいらつしやると思いますが、「幸せ探しの旅に出たのに、結局は見つけられなかった」という、ちよつと寂しい内容の詩です。

聖書の中に、ブッセの詩と同じように、「幸せとは何か」とどことん、追求した人物がいます。イスラエルの王、賢者ソロモンです。彼は、有り余るほどの財力に物言わせて、徹底的にそれを追求します。そして、旅の終わりに、彼はこう言うのです、「すべてに耳を傾けて得た結論。『神を畏れ、その戒めを守れ。』」

『神を畏れ、  
その戒めを守れ。』  
これこそ、人間のすべて。  
コレトの言葉 12章13節 (新共同訳)

これこそ、人間のすべて」（コレトの言葉12章13節）。

では、「神の戒めを守る」とはどういうことなのでしょう？ 聖書を読む時、私にはそれがどのように聞こえてきます。「あなたを幸せにする力は、私にある。だから、一人でそれを探すのではなく、私の中に留まり、私との歩みの中に、それを見出しなさい」と。

## チャプレントート

高崎 憲文

### マンモグラフィーサンデー

(杉並区乳がん検診 / 子宮頸がん検診)

\*日時 2/16 (日)  
8:00 ~ 11:30 (予約制)

### マンモグラフィーイブニング

(杉並区乳がん検診のみ)

\*時間 18:00 ~ 19:30 (予約制)  
\*日程 6月~2月の第3木曜日

#### \*お問合せ・申込

健診センター  
03-3392-6189  
(直通)



### 認知症予防講座

(いきいき抗加齢くらぶ)

入門クラス (1回のみ)  
予防のポイントについての講義、記憶テスト

\*日時 1/28 (火)  
10:00 ~ 11:30

費用: 3,000円 (税込、テキスト代含む)  
実践クラス (何回でも)

演習、特別企画 (3/31 は 太極拳) など仲間との交流

\*日時 1/28、3/31 (火)  
13:30 ~ 15:00

費用: 2,500円 (税込)

\*企画によって料金変更の場合あり  
\*お問合せ・申込 健康教育科

### 子育て学級 (幼児クラス) 【1歳~未就学児】

\*対象者 生後6ヶ月~小学校に就学する前の子どもの保護者

\*日時 1/15、2/19、3/18 (水) 10:00 ~ 12:00

費用: 2,037円 (税込)

内容: ・健康や基礎体力維持の方法  
・うつにならないためのコーチング講座  
・子どもへの接し方など

\*お問合せ・申込 健康教育科 03-3392-6151 (代表)

平日9時~17時 (金曜日14時まで) または [kenkokojoiku@tokyoeisei.com](mailto:kenkokojoiku@tokyoeisei.com)



病院 HP



医療法人財団 アドベントスト会  
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL  
東京衛生アドベントスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3  
(代表電話) 病院 03-3392-6151  
教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2020年1月 第71号 年4回  
発行 広報委員会 表紙 しのの鉄道 北しのの線  
黒姫~古間 © 空風街

<http://www.tokyoeisei.com>