

02 | 医学ひとくちコラム 高齢者と健診

06 | 穀菜食レシピ 五目ちらし寿司

2023 春 / VOL. 84

# かけはし

*To make man whole through Christ's love*

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

## 高齢者と健診

健診センターには幅広い年齢層の方が受診されますが、今回は高齢者にとって関連のある検査についてご紹介します。

### ― 加齢によって変化の

### 見られる主な検査項目―

#### ・身長・体重と骨密度検査

身長・体重は基本的な計測ですが、20代の頃と比較すると変化がみられる方が多いと思います。25歳時より4 cm以上の身長低下がある場合、骨粗鬆症による骨折のリスクがあがるという報告があります。また大幅な体重減少は骨粗鬆症と共に低栄養を反映し、寝たきりや要介護状態のリスクになります。

骨粗鬆症に関連する骨密度は、特に女性は閉経後のホルモン変化により急激に減少する傾向があり、男性も徐々に減少します。進行すると体を



支える太い骨でも骨折しやすくなります。大幅な身長、体重減少のある方には骨密度検査や骨形成に関連するビタミンD測定をおすすめします。

#### ・血圧検査

高齢者は環境の変化による血圧の変動が大きくなる傾向があり、白衣高血圧や起立性低血圧が出やすくなります。診察時血圧の高い方は普段の血圧でないことを考慮してご家庭での血圧測定をおすすめします。

#### ・腎機能検査および

#### 1日塩分推定摂取量

健診では血液検査のクレアチニン、eGFRという項目で腎機能を測定します。腎機能は腎疾患や高血圧、糖尿病

 診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック  
☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)  
☎ 03-5335-6401

+健診センター  
☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+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)

などの生活習慣病の影響を受け、さらに加齢によっても徐々に低下する傾向があります。ポイントは腎機能低下を進行させないことが大切です。生活習慣病のコントロールが腎機能保護にもつながります。腎機能低下や高血圧のご家庭でできる予防法の一つとして「減塩」があり、健診では1つの目安として1日塩分推定摂取量という検査をご用意しています。

### ・甲状腺機能検査

甲状腺は体の代謝を調節するホルモンを分泌しています。甲状腺疾患は高齢者でも発症することがあり、その症状は元気がない、疲れやすい、動悸、肌荒れなど、加齢の生理的な変化と区別がつか

かないことが多いです。また認知機能低下をきたすこともあり、認知症と思われていたが実は甲状腺疾患だったということもあります。一度も検査をしたことがない方、首が太いことなどを指摘された方は甲状腺機能検査をおすすめします。

加齢によって変化のみられる検査項目についてでした。ご紹介した検査には基本検査に追加が必要なものもありますので、健診センターにてご相談ください。今年度も健診センターにてお待ちしております。



内科医師 (健診)  
しょうずがわ かずみ  
小豆川 和美

東京衛生  
アドベンチスト病院便り



## 『ながら運動』について

自分の健康が気になって運動をしたかと思っても、「わざわざスポーツジムに行ったりする時間が取れない」とか「コロナ禍で外出機会が減ってしまい、運動不足になっている」といった人たちにお勧めするのが、この『ながら運動』です。

日常生活での工夫次第で、いつでもどこでも簡単に実施できますし、何よりもわざわざ運動するための準備をしなくても自分の生活スタイルに合わせて行うことができるのが最大の利点です。様々なメディア媒体でも取り上げられているとは思いますが、ここでは日本理学療法士協会にて紹介されている『ながら運動』を紹介していきたいと思えます。

とその前に……

どんなことにでも共通しているとは思いますが、運動においても「継続すること」がとても重要です。まとめて時間を取って行うよりも、毎日少しずつで良いのでコツコツと実施するようにならなければなりません。継続し習慣化されることで「動きやすい身体」を獲得したり、「健康を維持する身体」を保持できるようになるでしょう。その手段として、カレンダーに記録を付けるなどすると、自己管理しやすいです。また小さな目標設定を行い達成できると、よりやる気が出ると思います。ただし、体調が悪い時には無理せずにお休みすることも大切です。



リハビリテーション科係長

いとう しん  
伊藤 心

ITO, Shin

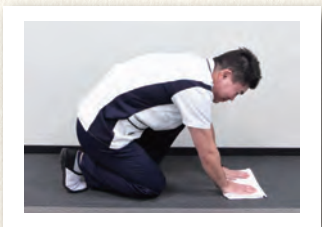
### 『掃除をしながら運動』

家事動作に負荷を加えることで筋力強化を図ります。

『テレビを観ながら運動』  
楽しみながらも運動すること  
で筋力強化を図ります。

●床拭きをモップから雑巾に変える（全身運動）

モップのない時代の方は健康だったのですね



●掃除機掛けの最中に膝屈伸運動（太ももの筋力運動）

歯ブラシの最中にも同じことができますよ



●椅子に座りながらテレビを見ている方は、膝の曲げ伸ばし運動を行う（太ももの筋力運動）



番組中ずっと行うのは大変なので、コマースシャルの時など時間を決めて行うと良いです。掃除と同様に、立って膝曲げもするのも良いですね。

この他にも日常生活をちょっと工夫することで運動要素を取り込むことはできます。健康維持のためにも頑張ってくださいましょう。



# 五目ちらし寿司

ちらし寿司とは文字通り、すし飯の中に具を「散らした」寿司のことです。関東周辺では生の魚介類を載せたものを江戸前寿司、それ以外の地域ではすし飯に具材を混ぜ合わせたものを「五目ちらし寿司」と呼びますが、地域によって呼び分け、具材が異なるようです。

今回はベジタリアンの五目ちらし寿司をご用意いたしました。野菜、大豆製品（油揚げ）、卵を使ったとてもヘルシーな一品です。彩りも良く、お正月やお祝い事などに花を添えることができます。是非お試しください。

栄養科長 渡邊 恵一

## 食卓を華やかに



食卓を華やかに

### 材料 (4人分)

かんぴょう	50cm
干し椎茸	1.5枚
ごぼう	10cm
油揚げ	1枚
れんこん	8cm
人参	10cm
さやえんどう	8枚
卵	1個
油	適宜
炊いたご飯	600g

[栄養価] 1人分  
エネルギー：412kcal  
たんぱく質：9.8g  
脂質：8.4g  
炭水化物：76.2g  
塩分：1.8g  
食物繊維：4.1g

すりごま	大さじ1
刻み海苔	適宜
すし生姜	大さじ1
[A] 調味料	
砂糖	小さじ4
濃口醤油	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
昆布だし粉末	小さじ1/2
[B] 調味料	
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1

### つくりかた

- 1 かんぴょうは商品パッケージを参考に下処理し、干し椎茸は水で戻してそれぞれ5mm幅に切る。ごぼうはささがきにしてさっと茹で、油揚げは短冊切りにして油抜きする。
- 2 人参とれんこんは3mmの厚さの輪切りにする。人参は型で抜き、蓮根は花形に包丁を入れ、さやえんどうは千切りにする。それぞれ茹でて、れんこんとさやえんどうは冷水にとる。
- 3 卵を割りほぐし油をひいたフライパンで薄焼きにする。千切りにして錦糸卵にする。
- 4 1をAの調味料で煮る。ごはんはBの調味料を混ぜ、冷めたら具とすりごまを混ぜ合わせる。
- 5 4を器に入れて刻み海苔を散らす。さやえんどう、錦糸卵、れんこん、人参、すし生姜を盛り付ける。

肉も魚も使わないヘルシー料理...



## すべて

小学生が「みんな持ってる」「みんな言ってる」と言う時、それは「みんな」ではないと親は知っています。私たちが日常的に「すべて」や「みんな」と言う時も、たいして変わりません。都合上使っているような気がします。ですから「神が呼び求める者すべてに……」と言われても、さらっと聞き流してしまいません。

聖書はいい加減に「すべて」や「みな」を語りません。神が宣言する「すべて」は「すべて」であり、「みな」は「みな」を意味します。正しくなくても、強くなくても、清くなくても、除外されない「すべて」です。

私たちは神について大きな勘違いをしているかもしれま

主を呼び求める者すべて、  
まことをもって主を  
呼び求める者すべてに  
主は近くあられる。  
詩篇145篇18節(新改訳第3版)

せん。過小評価と言うべきでしょうか。「すべて」はあなたを指していることに気付いているでしょうか。ふと立ち止まって受け取って頂きたいと思います。どのような状態であっても、現状を訴えて、助けを求めればいいのです。「主は近くあられる」と聖書は宣言します。

## チャプレン ノート

永田 英子

前期・後期セット  
申込で電話相談の  
特典付き

## 子育て学級（乳児クラス）

【生後～1歳】

オンラインミーティング形式

### \*対象者

生後～1歳の乳児の保護者

### \*日時・内容

講義と質疑応答（1グループ60分）

14:00～15:00

前期：生後～2ヶ月

4/4、5/2、6/6(火)

・母乳・混合・ミルク育児、卒乳/



予防接種について

後期：生後3ヶ月～1歳

4/18、5/16、6/20(火)

・歯みがきのしかた/離乳食/

1歳までの発育・発達について

費用：1,100円(税込)/回

### \*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151(代表)

平日 11:00～17:00

(金曜日 14:00 まで)

または kenkokyoiku@tokyoeisei.com

## NEWSTART健康相談

\*日時 平日 10:00～16:00

(金曜日 12:00 まで) 応相談

費用：初回 60分 2,200円(税込)

2回目以降 30分 1,100円(税込)

\*内容 「減量・生活習慣・健康法」「ベジタリアン」

「認知症予防」に関する相談

相談方法：来院、オンライン、電話

\*お問合せ・申込 健康教育科

東京衛生アドベンチスト病院の  
公式YouTubeチャンネル  
健康セミナー動画を配信予定

「知っていますか？ 臍帯血のこと。  
～公的バンクと民間バンク～」

産婦人科医長 松井尚彦美

病院 HP



詳細は院内ポスター・ちらし・HPをご覧ください



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

〒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 2023年 4月 第84号 年4回

発行 広報委員会 表紙 光をもとめて ©TAKAYA,Manabu

<https://www.tokyoeisei.com>