Miyake Medical Institute Group
一般財団法人三宅医学研究所

広報誌

みやけ通信

vol. 75 2022.10

特集｜ 食と栄養のビルが誕生します 〈一般財団法人三宅医学研究所〉
栄養だより～自分に必要なエネルギー摂取量を知っていますか？～〈管理栄養士〉
連載 vol.37 サラマンダーをのぞいてみよう！〈健康増進施設サラマンダー〉
通所リハビリってどんなトコロ？〈通所事業課〉
募集！ケアマネージャー〈ケアプランセンターみやけ〉

寄り添いたい、あなたの健やかな「食」人生に

食と栄養のビルが誕生します。

近年、食に関する様々な課題が浮上しています。
栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加。また、高齢者の低栄養等の健康面での問題も指摘されています。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食を通して、皆様の健康をお手伝いできればと思っています。
「食」には、必要な栄養素の補給というだけではなく、嗜好を満足させたり、食材や料理に季節や文化を感じたりなどいろいろな役割があります。毎日の食事をよりおいしく、そしてこれからの人生も元気で楽しく過ごすために、日頃の食生活を見直して、できることから改善できるようサポートしていきます。
2024年春の開業に向けて、準備をしています。次号から少しずつ、皆様にお伝えしていければと考えています。

屋上菜園
保育所の園児に対しての収穫体験の食育やリハビリの一環としての利用を考えています

セントラルキッチン
栄養面を医学的に管理したメニューを集中調理し、地域の飲食店等とも協力して栄養面に配慮したおいしい食事をお届けします

スーパーマーケット
SDGsやフードロスなど環境に配慮し、みんなが集まり、笑顔になれる、食と暮らしを豊かにするマーケットを作ります

総合診療クリニック
「食と栄養」に合わせて、『総合内科』や『糖尿病に特化した内科』、『血管内科』『小児科』などの診療科目で医療からのサポートを目指します

保育所
子どもの安心・安全や健やかな成長を支援し、保護者に安心・信頼して預けてもらえる保育を行います

カフェ
サービスや空間を提供し、誰もが利用できる場所を作ります

事業展開イメージ

栄養だより

Nutrition News

～自分に必要なエネルギー摂取量を知っていますか？～

みなさんは自分に必要なエネルギー摂取量をご存じですか？1日に必要なエネルギー摂取量は人それぞれ異なります。
自分に必要なエネルギー摂取量を把握し、守ることは食事療法の基本であり、健康的な食事のための基礎でもあります。
計算して求めることができるので、なりたい自分になるための第一歩に計算してみませんか。

暗算でも計算できますが電卓がおすすめです

① 自分の肥満度を知っておく

身長と体重から肥満度の指標であるBMI（Body Mass Index）を計算することができます。
身長は「cm」から「m」に単位を変換する必要があります。　例）165cmの場合→1.65

体重		身長		身長		BMI
kg	÷	m	÷	m	=	

BMI	～18.5	18.5～25.0	25.0～
判定	やせ	標準	肥満

② 標準体重（目標体重）の計算

身長とBMIから標準体重を計算することができます。
身長は「cm」から「m」に単位を変換する必要があります。　例）165cmの場合→1.65
BMI=22は病気の発症率が最も少ない値です。

身長		身長		BMI		標準体重	
m	×	m	×	22	=		kg

③ 適正エネルギー摂取量の計算

標準体重と身体活動量から適正エネルギー摂取量を計算することができます。

標準体重		身体活動量		適正エネルギー摂取量	
kg	×	kcal	=		kcal

身体活動量	軽労作（座位中心）	中労作（立位中心）	重労作（力仕事中心）
	25 kcal	30 kcal	35 kcal

○ 適正エネルギー摂取量がわかっても食事にしたイメージがわかない場合

☞ ①で確認した肥満度を参考にしましょう。

「やせ」だった → 今の活動量に対して食事量が少ないので、食事量を増やしてみましょう。
「標準」だった → 今の活動量と食事量がちょうど良いので、今のまま様子を見ましょう
「肥満」だった → 今の活動量に対して食事量が多いので、食事量を減らすか、活動量を増やしましょう。

健康増進施設サラマンダー

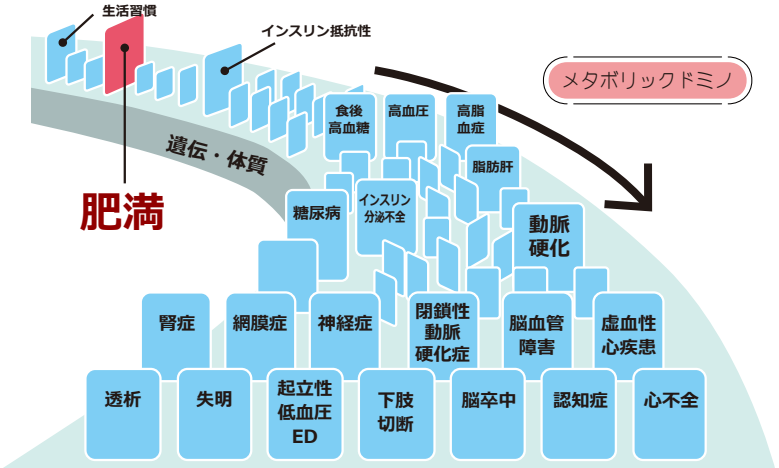
サラマンダー
をのぞいてみよう！

Vol.37

体組成測定って？

生活習慣病に含まれる複数の因子を時系列で示したメタボリックドミノの概念。このドミノの最も上流に位置するのが「肥満」。生活習慣病と呼ばれる様々な疾患の予防には、肥満の解消が有効であることが分かります。では、肥満はどうすれば解消できるのでしょうか？

今回はサラマンダーが新たに考案した「身体組成分析シート（仮称）」を使用して、肥満の解消に向けた減量プランを立案する流れをご紹介します！



例

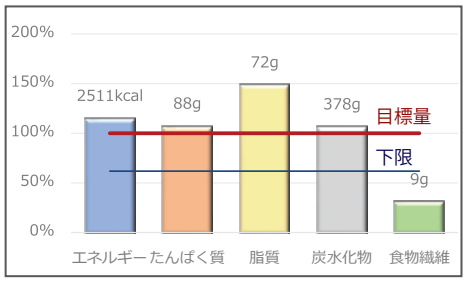
step 1
身体組成測定
TANITA体組成計を用いて現在の体成分を測定します。

step 2
→ 体型分類
測定したBMI、体脂肪率の組み合わせから体型を13パターンに分類し、減量が必要な状態であるかを確認します。

step 3
→ 減量シミュレーション
ご利用者のヒアリングを行い、身体状態とご希望に合わせた減量目標を設定、中長期的な視点から無理のない減量計画をご提案します。

step 4
→ 栄養目標
基礎代謝量と活動レベルから算出した一日の必要エネルギー量をもとに、１日三食の摂取エネルギー量の目安量を算出し目安量との差をグラフ化、一日当たりのマイナスエネルギー量を達成するために必要な食事の改善プランをご提案します。

step 5
→ 運動目標
健康運動指導士、理学療法士が身体活動によるエネルギー消費の増大及び減量に伴う筋肉量の減少を抑えるための運動方法について、それぞれのご利用者にとって実現可能な方法をご提案します。



これらSTEP1～5を目標の達成状況に応じて１か月～半年のサイクルで繰り返し、効果判定と減量プランの見直しを行います。

減量は一人で闇雲に頑張っても続かない……。でも、サポートしてくれる味方が居れば「頑張れるかも？……頑張ろう！」って思えるもの。

あなたの未来の健康のために、私たちと一緒に減量に取り組みませんか？

見学・体験からでもOK!!

新規会員募集中！！

087-863-3377

までお気軽にお電話ください。（要予約）

マスク着用　来館時の検温　手洗い　消毒

感染対策実施中

※スタッフもマスク着用・検温・手洗い・消毒等感染対策に取り組んでおります

通所リハビリってどんなトコロ？

集団での作業療法を行っています

Case 1 陶芸での作品作り

陶芸では陶器と箸置きを作りました。
粘土の形を整え、模様を描く工程には指先の細かい動きや集中力が必要となります。ろくろを使用することや粘土に触ることが初めてのご利用者様もいましたが、可愛らしい作品を作ることができました。思ったような形が作れず苦戦する方もいましたが、完成すると笑顔になって、喜ばれていました。他のご利用者様の作品を褒め合うことで交流を深めることができ、賑やかな作品作りとなりました。

Case 2 ちぎり絵での作品作り

和紙を使用してひまわりを作りました。
和紙をちぎって貼る工程は指の運動だけではなく、色や構図を考えることで脳の活性化にもつながります。初めてちぎり絵をする方がほとんどで「どこに貼ればいいかな？」「こんな感じでええかな？」と不安な声もありました。作業療法士がアドバイスをしながら行うことで最終的には「ちぎってここに貼るよ」と積極的な姿勢もみられるようになりました。和紙のちぎり方はご利用者様によって個性が異なり、同じテーマでも違った作品を仕上げることができました。

募集！ケアマネジャー

ケアプランセンターみやけで一緒に働きませんか？

未経験者OK

ケアマネジャー実務経験がなくても、先輩ケアマネジャーが丁寧に指導します。
ケアマネジメントの基礎をしっかり身につけられるので安心です。

福利厚生充実

介護支援専門員更新研修費用は全額支給されます。
通勤手当、住宅手当、慶弔見舞金、育児手当、介護休暇など福利厚生が充実しています。

栄養チームで食支援

利用者様が在宅で長く元気に生活できるよう、管理栄養士をはじめ、医療スタッフと連携し、食生活改善に取り組んでいます。

フレックスタイム導入

自分のライフスタイルに合わせて就業時間を決められ、通勤ラッシュを避けて通勤することができ、ストレスなく仕事に取り組むことができます。

ICT

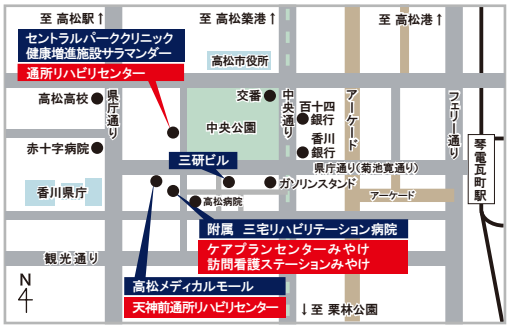
1人1台iPadを持ち、外出先でも記録入力ができます。
LINEWORKSやZoomを活用し業務効率化を図っています。

ケアプランセンターみやけでは、一緒に働いてくれる仲間を募集中です。
興味のある方はお気軽にご連絡ください。　TEL：087-832-5630

Home Page

Miyake Medical Institute Group　みやけ通信

企画・発行
一般財団法人 三宅医学研究所　広報委員会
〒760-0018 高松市天神前5-5
TEL：087-831-2101 FAX：087-835-1886
MAIL：zaidan@miyake.or.jp

一般財団法人三宅医学研究所
- ○三宅リハビリテーション病院
- ○セントラルパーククリニック
- ○健康増進施設サラマンダー
- ○ケアプランセンターみやけ
- ○訪問看護ステーションみやけ

home page　病院 facebook　セントラル facebook　てふてふ facebook　YouTube