

みやけ通信





特集 LOHAS KITCHEN (一般財団法人三宅医学研究所)

-vol. 77 _{2023.07} YouTube視聴者様からいただいたコメントをご紹介します〈広報委員会〉 連載 vol.39 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〉

一緒に笑顔を届けましょう! (訪問看護ステーションみやけ)



食を通じ、人々に感動を与えるセントラルキッチン

物価上昇に伴う食材料費の上昇や人手不足による人件費の上昇、原油価格の高騰に伴い光熱費の値上がりにも歯止めが かからない状況となっています。たとえば、病院では入院時食事療養費に対する評価見直しの動きが見込めないものの、疾 病治療と早期回復のためには給食部門に質の高い食事提供が求められます。経費を抑えるために安易に食材費を削減す れば食事の質低下を招き、食事摂取量が低減して患者の栄養状態が悪化し、低栄養に伴う合併症やサルコペニアの進行 にもつながることが想像できます。このように食・栄養を取り巻く環境は多くの課題を抱え、その状況を改善する為には食事 提供システムの再構築が必要であると考えます。

新設するセントラルキッチンでは、急速冷凍技術を用いて高品質な状態で食品の保存期限を延ばし、集中調理による材料 仕入れの簡素化や計画的な生産、品質のバラツキを抑えるなどのスケールメリットを最大限活かし、人々に感動を与えられ る食品を製造します。急速に冷凍することで保存料などの余分な添加物を使用することなく安全な食品が製造でき、高品質 な状態のまま保存することで一般的なメニューだけではなく、嗜好などのニーズにまで丁寧に応えた食事提供で、より質の 高い治療や予防が行えます。

在宅で生活する高齢者の皆様に向けた商品の開発や生活習慣病などの疾病予防、健康的な食事を取り入れたいとお考えの方など、地域の方々にとっても有益なフードサービスが提供できるよう準備を進めています。











急速冷凍技術の導入

- ・急速冷凍は食品の腐敗だけではなく、食品の劣化も防ぐ
- ・劣化の原因となる食品の「酸化」も「乾燥」も低温なほど進行が遅く、酵素の働きも抑えることができる
- ・急速冷凍であれば氷の結晶が小さく、細胞破壊を最小限に抑え、解凍後も元の状態に復元することが可能
- ・品質、状態を維持したままでの配送や店舗での保存が可能となる
- ・食品の旨みや水分を逃さず、味・食感・見栄え・歩留まり全てにおいて圧倒的な効果がある
- ・鮮度の問題も解決し、長期保存が可能となるため、計画的に調理することで食品ロスは格段に少なくなる







「緩慢冷凍」とは「食料品を冷凍する時に、その食品の中心温度が最大氷結晶生成帯(-5°C~-1°C)を通過する際に30分以上とどまって冷凍する方法」のことを言います。

一方で「急速冷凍」とは、最大氷結晶生成温度帯(-5°C~-1°C)を30分以内に通過して凍結することを言います。

YOUTUbe 視聴者様からいただいたコメントをご紹介します

わかりやすくて参考になります、ありが とうございます。杖の長さやつく位置が わかりました、為になりました!!

紋の使い方

間違えていませんか? 杖を持つ手はどっち?右?左?





数の便用方法について

変形性関節症なので股関節の可動範 囲がわるいんです。この運動は優しくて 良いです。この運動も朝のルーティンに 取り入れます。有難う御座います。

バランス能力向上のために





簡単な事でもどこか調子が悪ければ 歩くのも変な歩き方していますが、基本 に返れて良かったです。ウォーキング前 にルーティンしてみます。ありがとうご ざいました。



動画でご紹介された自助具の3Dデー タ(STLファイル等)は公開されていま すか?公開されているなら、私も作成し てみたいです。





皆様から「役に立った」「普段の運動に取り入れている」などの反応を頂き嬉しい限り です。頂いたコメントにはすべて返信させて頂いておりますので、今後もご視聴や高 評価、コメントをお待ちしております。

肩関節周囲炎

動きを楽にするために

- ・チューブトレ ・ワイピング

四十肩/五十肩で 肩を動かすことが困難な方へ ご視聴頂いた皆さまのおかげで、みやけチャンネルの登 録者数は6月末で4,200人程となりました。肩関節周囲炎 に対する体操動画は再生数4.8万回以上となり、チャンネ ル全体での視聴回数は61万回、総再生時間は3万時間 を超えています(6/30)。今後も主体的に運動を継続でき るようなメニューや役立つ知識などを動画にして公開して いきたいと思います。 広報委員会

サラマンダー

をのぞいてみよう!

Vol.39

30歳を超えると…

足や体幹の筋力は、減少



運動をしていないと1年で1%の筋力が失われる 転倒して入院すると2日で1%の筋力が失われる

筋力低下

転倒

寝たきり リスク大!

CHECK

あなたの転倒しやすさは?

昔と比べて 歩ける距離が 短くなった √

階段の昇り 降りが辛い

長い時間 立てない 立ち上がる時 ふらつく

開眼片脚立ち



両手を腰に当てて 目を開いた状態で 片脚立ちをする

20秒以下[☑

TUG

椅子から立ち上がり 3メートル先まで行き 戻って着座する

13.5秒以上 [▼]

1日の運動 10~15分

▲ チェックが多いほど 転倒リスク上昇中!

ムリなく運動を習慣づけ、

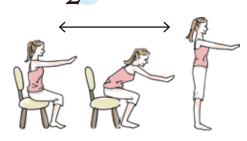
筋肉の

をしましょう!



- ①椅子の後ろに身体をまっすぐに した状態で立つ。
- ②つま先とかかとを交互に上げ下 げする。

貯筋運動 🤈 椅子からの立ち上がり運動



- ①椅子に浅く座る。
- ②お辞儀をするように上半身を傾 け、立ち上がる。
- ③前傾しながらゆっくり座る。





プールを用いた水中リハビリができます

健康増進施設サラマンダーでは、プールを使用したリハビリテーションを開始しています。三宅リハビリテーション病院の患者様、天神前みやけ通所リハビリテーションセンター・セントラルパーククリニック通所リハビリテーションセンターの利用者様皆様が利用できるようになっています。

水中歩行の動画は **立** こちらから→ **[**



陸上と水上での歩行の変化







▲陸上での歩行

▲水中での歩行

腕や体幹を大きく動かせるため、歩幅の拡大がみられます。 水中リハビリ実施後、すくみ足の減少や良姿勢の保持が可能になります。



前歩き

普段は小刻み歩行ですくみ足が 出現しています。水中では浮力 により少ない筋力でも意図した 動作が可能となるため、腕を 振って大股で歩行することが できます。



横歩き

前後左右のバランスをとること が必要な動きで、動的バラン ス能力の改善、臀部の筋力強 化を図ります。転倒リスクが ないため、恐怖心なく安全に 歩くことが可能となります。



もも上げ・踵上げ

重力の影響が少ないため、 下肢筋力が低下している方で も実施することができます。 陸上と比較して水の粘性抵抗 により筋力の向上が期待でき ます。



一緒に笑顔を届けましょう!

訪問看護ステーションみやけ

訪問看護ステーションみやけでは、一緒に働いてくれる仲間を募集しています。

利用者様が住み慣れた場所で在宅生活が継続できるように、医療機関や居宅介護支援事業所との連携を 大切にして、スタッフが一丸となって支援しています。また、現在、事業所拡大を目指し準備をしています。 スキルを活かしてやりがいのある仕事をしませんか?興味のある方はいつでもお待ちしています。



仕事内容



看護

バイタル測定、病状観察、薬の管理 身体の保清・□腔ケア、皮膚創傷ケア 排泄管理、医療処置、医療機器管理 日常生活の看護、介護者の相談 認知ケアや終末期の看護



リハビリ

身体機能の維持・回復、日常生活動 作の練習介助方法の指導・助言、自 主トレーニングの指導、居室内の環 境調整・整備、地域参加に向けての 練習、口腔機能改善、嚥下訓練、発声 練習

【問合せ先】

訪問看護ステーションみやけ TEL:087-812-5550



















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



home page

病院

facebook facebook



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

至 高松駅↑ 至 高松築港↑ 赤十字病院● 香川県庁