

# 江南保健所 地域の難病情報誌 びほくの輪 vol.5

令和4年3月発行  
愛知県江南保健所  
住所：江南市布袋下山町西80  
電話：0587-56-2157



●はじめに

江南保健所健康支援課です。令和3年度の地域の難病情報誌「びほくの輪」をお届けします。ご覧になり、ご意見やご質問がありましたら江南保健所までご連絡をお願いします。

●もくじ

|                            |                        |       |       |
|----------------------------|------------------------|-------|-------|
| 1 今日から始める低栄養予防～たんぱく質をとろう～  | 江南保健所 管理栄養士            | ----- | P1    |
| 2 大切な人にメッセージを贈る機会について      | 結ファミリークリニック 鈴木欣宏医師     | ----- | P2    |
| 3 身体作りについて                 | 南天訪問看護ステーション 村瀬力真理学療法士 | ----- | P2    |
| 4 口腔健康管理は「オーラルフレイル」予防から始まる | 江南保健所 歯科衛生士            | ----- | P3    |
| 5 難病患者・家族のつとめについて          | -----                  | ----- | P3～P4 |
| 6 災害への備えについて               | -----                  | ----- | P4    |
| 7 保健所の事業について               | -----                  | ----- | P4    |



## 1 今日から始める低栄養予防～たんぱく質をとろう～ 江南保健所 管理栄養士

低栄養を予防するためには、主食、主菜、副菜を基本にバランスのとれた食事をしっかりとること、3食しっかり食べることが大切です。

特に、主菜に多く含まれるたんぱく質を含む食品はとるように意識しましょう。たんぱく質は、筋肉を作るのに必要な栄養素で、摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質をとることが大切です。

たんぱく質を多く含む食品は

**肉 魚 卵 大豆製品 乳製品**



チキン 鶏肉



さば缶



しらす



ゆで卵



納豆



豆乳



ヨーグルト



チーズ

手軽にとれるたんぱく質を含む食品はいろいろあります♪

※食事制限がある方は主治医や管理栄養士の指示に従いましょう

### サバと大根の煮物

【材料】<2人分>

サバ缶 1缶(180~200g)

大根 10cm幅(300g)

★しょうゆ 小さじ1

★にんにくチューブ 3cm

★しょうがチューブ 3cm

ごま油 小さじ1

水 200ml

ごま油の風味が  
おいしい



【作り方】

- ①大根の皮をむき、1.5cmくらいの厚さのいちよう切りにし、600wで4分間レンジで加熱する。
- ②鍋に水100mlと、大根、サバ缶(汁ごと)、★を加え、蓋をして大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③煮えたらごま油を加えて完成。

「いつまでもおいしく食べる！調理支援ハンドブック」を作成しました。ご活用ください。  
<https://www.town.oguchi.lg.jp/item/12752.htm#itemid12752>





## 2 大切な人にメッセージを贈る機会について 結ファミリークリニック 鈴木欣宏医師

昨年末、私は生まれて初めてクリスマスカードを従業員全員と子供たちに贈りました。友人の社長が社員一人ひとりに贈っていることを知ったからです。

メッセージを書きながら、これまで十分に伝えられなかったことが沢山あることに気付きました。本当は沢山感謝し尊敬していることがあるのに、きっかけが無くて口に出せずにいました。クリスマスをお実にこういった気持ち伝えることができ、気持ちのつかえがとれるような思いがしました。

振り返ると、このようなきっかけはクリスマスだけではなく、たくさんあります。誕生日、父の日、母の日、こどもの日、さらには冠婚葬祭、などなど。「人生会議」や「エンディングノート」も自分のメッセージを伝えるものですが、延命治療の意思表示や遺産相続など、あまり面白くないことが主になっています。いま私が書いたら、きっと無味乾燥なつまらないものになってしまうでしょう。でもさまざまな機会にメッセージを贈る練習を続ければ、いつか私が書く「エンディングノート」の内容は豊かなものにできるのではないかと期待しています。

ちなみに妻にはカードを贈ることができませんでした。想いが深すぎてクリスマスくらいの口実では足りないかもしれません。



## 3 身体作りについて

南天訪問看護ステーション 村瀬力真理学療法士

理学療法士は身体作りの専門家です。今回は身体作りについてお話していきたいと思います。私が考える身体作りの中で重要なポイントとしては「力が抜けている睡眠姿勢」です。しっかり睡眠がとれていることが木で例えるなら幹にあたります。幹がしっかりすることで枝（食事）葉（運動）も育ちます。今回は睡眠姿勢に着目していきたいと思います。睡眠姿勢において我々はベッドに体重を預けることができているので全身の力が抜け、一日の疲れをとることができます。ベッドに自分自身と体重を預けることができないと力を抜くことができず、自分自身で身体の体重を支えることになり、筋肉がいつも収縮している状態となるため身体が硬くなってしまいます。身体が硬くなるのを予防し、疲れをとるためにはその人に合った枕、マットレス、必要に応じてクッションなどベッド環境を整える必要があります。

まずは気持ちよく眠り、日中は身体に合った椅子で過ごして頂き、美味しく食事をして頂くことが身体作りの第一歩だと思います。

「力が抜けている睡眠姿勢」を基準にベッド環境を整えて頂ければと思います。お近くの理学療法士または作業療法士に一度ご相談いただければ幸いです。





## 4 口腔健康管理は「オーラルフレイル」の予防から始まる 江南保健所 歯科衛生士

オーラルフレイルとは、わずかな「むせ」や「食べこぼし」など、お口の機能が衰えた状態のことです。オーラルフレイルは身体の衰えの入り口とも言われ、要介護状態や認知症に陥る可能性を秘めています。

コロナ禍が長く続くことによって、わたしたちの生活は新しい生活様式へと変わってきました。その大きな変化は、話す、ふれあう、笑うなどの人と関わる機会が減ったことです。マスクをしての会話は、顔が隠れているので表情筋や口腔周囲を動かすことが少なくなり筋肉が衰えていくおそれがあります。

お口の周りを動かすことがオーラルフレイルの予防につながります。ぜひ、毎日の生活に適度な体操を取り入れてみてください。



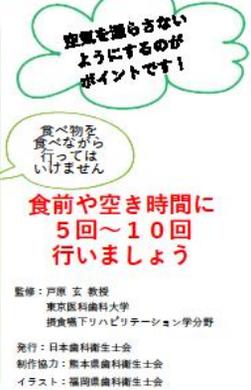
「マスクをしたままでもできるお口の体操」  
<https://www.jdha.or.jp/topics/jdha/c/501/general/>



マスクをしたままでもできる

## お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。  
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～



## 5 難病患者・家族のつどいについて

コロナ禍において、神経系難病患者・家族のつどい「ゆめの会」と膠原系難病患者・家族のつどい「ふきのとう」を合わせて3回開催しました。久しぶりに参加された方もみえました。専門職の方も「疾患を理解するために参加したい」などの希望があれば是非ご参加ください。広報などでお知らせします。ご参加されました方々のご感想の一部をご紹介します。

● 令和3年9月29日 ゆめの会

講師 村瀬力真氏（理学療法士）

内容 生活でできる簡単リハビリ

感想 「たくさん質問ができたので、参加してよかった」

「日頃の気になっていたことを聞くことができた」

● 令和3年10月15日 ふきのとう

講師 池乗あずさ氏（膠原病友の会愛知県支部長）

内容 膠原病との上手な付き合い方 with コロナ

感想 「他の方の経験や自身の病気との関わり方について知ることができました」

「実践が聞けた」



● 令和3年11月25日 ゆめの会

講師 江南保健所 管理栄養士

内容 今日から始める低栄養予防～たんぱく質をとろう～

感想 「最近体重が減少しています。たんぱく質が足りないのかなと思いました」

「今まで低栄養について意識したことがなかったので、大変参考になりました」

講師 江南保健所 歯科衛生士

内容 自宅でできる口腔ケア

感想 「歯磨きがいかに大事分かった」

「姿勢等に気をつけて今後も誤嚥予防をしていきたい」



## 6 災害への備えについて



台風、大雨、地震などの自然災害に対しては、普段からしっかりと準備をしておくことが大切です。お住いの自治体の防災担当課のハザードマップなどを参考にして、ご自宅やご自身の災害への備えがしっかりとできているか今一度再確認しましょう。

- 薬と処方せん、食料（治療食を含む）、水などは7日分、特に食事に配慮が必要な方は14日分の準備をしましょう。その他衛生品などの、非常持ち出し品の準備もしましょう。
- 避難に支援が必要な方は、お住いの自治体の「避難行動要支援者」に登録しましょう。
- 医療機器をお使いの方は、停電などに備えて発電機や蓄電器などの準備について検討しましょう。
- 自宅の家具の固定などの安全確保をしましょう
- 家族や支援者との連絡方法を確認しましょう
- 日頃からご近所さんとは、助け合える関係性をつくっておきましょう。

## 7 保健所の事業について



難病に関する保健所の事業についてご紹介します。

- 特定疾病難病患者医療費給付申請の受付業務を行っています。
- 保健師などが、患者さんやご家族の方の療養上の悩みや不安について、電話や家庭訪問等で相談に応じています。
- 難病患者・家族のつどいを開催しています。開催についての情報は、お手紙や保健所のホームページなどでお知らせします。

編集後記

3月に入り可憐な梅の花があちらこちらで咲き始めました。今年も「びほくの輪」を発行する季節になりました。編集にご協力いただきました方々には深く感謝申し上げます。