フレイル予防レシピ～鶏肉と春野菜のリゾット～

〈作り方〉
1.鶏肉、たけのこ、アスパラは食べやすい大きさに
　にんにく、玉ねぎはみじん切りにする
2.フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを入れて炒める
3.2に鶏肉、筍の順に入れさっと炒める
4.3に豆乳,水,コンソメを入れ温め,米を入れて弱火で15～20分煮る
5.米に火が通ったらアスパラを入れ塩･こしょうで味を整える

<材料>(2人分)

米 50g	無調整豆乳 200ml
鶏もも肉 100g	水 1/2カップ
たけのこ 50g	コンソメ 1個
アスパラ 2本	塩 少々
玉ねぎ 1/4個	こしょう 少々
にんにく 1片	オリーブ油　大さじ1

<Point>
◦鶏肉と豆乳でしっかりたんぱく質摂取！
◦ご飯でエネルギー摂取にも効果的！
◦鶏肉→豚肉、アスパラ→菜の花、筍→しめじ、
　豆乳→牛乳など普段使用する食材でも代替可能。

管理栄養士　三宅加奈子

こもれびの校庭植物図鑑
アベリア ホープレイズ
（スイカズラ科ツクバネウツギ属）

アベリアは暑さ寒さに強く栽培土壌を選ばない、強靭な常緑性低木です。”ホープレイズ“は緑色の葉の周りにクリーム色の斑が入る美しい色合いが特徴で、一年を通して校庭を明るく演出してくれます。釣鐘型の白い花が5月から10月に咲き、花言葉は謙虚･謙譲･強運。矮性（わいせい）という大きくならない特徴があり、足元を探してみてください。

季節の和菓子　柏餅

餡をお餅で包み、柏の葉で包んだ和菓子。柏の葉は、落ち葉が新しい芽を出すまで落ちないという特性を持っているため、子孫繁栄や長寿の象徴とされています。そのため、端午の節句（5月5日）などのお祝い事によく食べられる習慣があります。

表町商店街の老舗和菓子店芭蕉庵さんにご紹介いただきました。
お抹茶がいただけるイートインもおすすめ。
受診後にちょっと一服いかがですか？

広報誌タイトルネーム総選挙

昨年広報誌タイトルネームを募集したところ、20通を超える応募があり、その中から広報委員会にて、“こもれび”、“りんどう”、“花和咲だより”、“唯一無二”の4タイトルを選出しました。本年1月に病院職員と患者さんによる決選投票を行い、接戦の末“こもれび”に決定しました。
考えたのは井上千帆看護師と大塚啓司理学療法士。
“建物のイメージが森だから。のんびりしたイメージで良いと思った” “こもれびの校庭にちなんで” とのことです。
お二人には広報委員会からうまい棒1年分を贈呈しました。

掲載記事募集
”こもれび“に掲載する記事（200字程度）を募集しています。
写真やイラストも大歓迎。総合受付にお持ちください。

川崎医科大学高齢者医療センター広報誌

題字:3階病棟ご入院Kさん書

こもれび

2024年
春夏号
（創刊号）

みんなで創る
ハートフル広報誌始まります

特集
フレイル予防大作戦！
広報誌タイトルネーム総選挙

発行　川崎医科大学 高齢者医療センター

“フレイル”って何？

「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味する「Frailty（フレイルティ）」が語源です。加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能です。『からだ』だけでなく『こころ』も弱る、目も悪くなるなど年をとって弱くなることを全部含めて表す言葉で、身体的フレイル、精神的フレイル、社会的フレイル、閉じこもりになったり外へ出なくなったり、そのようなフレイルもあります。フレイル患者には個別性の高い身体活動プログラムを適用すること、不適切/余分な薬剤の中止や減薬を中止することが必要です。また食物強化/たんぱく質やカロリー、ビタミンDなどの栄養素の補充も重要です。

医師　岡本叡明

フレイルセンターを利用しましょう！

フレイルセンターでは身体（足腰が弱くなる）、精神（認知機能が弱くなり、気持ちが落ち込む）、社会（閉じこもり）が弱くなることを防ぐ場所として開設されました。主に運動する場所ですが、様々な専門職と連携して利用者さんの生活を支援します。個人の要望に合わせたプログラムや集団で行うプログラムなどをご用意しています。
ご利用頂くには受診が必要なケースがあるため、詳細は患者診療支援センター地域医療連携室（086-201-5280）までお問い合わせ下さい。

健康運動指導士
玉置昭平

「ながら」がポイント！

認知症予防や転ばない体づくりには、脳と体を同時に刺激する「ながら」トレーニングが効果的です。運動し「ながら」考えることを組み合わせましょう！！

①「運動」＋「言葉を出す」
　歩きながら野菜の名前や、「か」から始まる言葉などを声に出す
②「運動」＋「計算」
　足踏みをしながら「100」から「7」を引算し続けるなどの計算問題

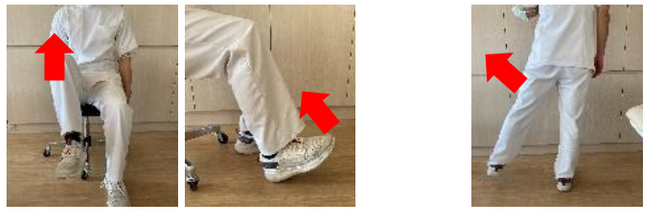
リハビリテーションセンター作業療法士
赤木真莉奈

お家で簡単！転ばない体の作り方

高齢者に多い転ぶ原因は、①歩いている最中のつまずき、②横方向へのふらつきです。これらに関わる筋肉を鍛えて、転ばない体をつくりましょう！

①歩いている最中のつまずき　　②横方向へのふらつき

大腰筋　**前脛骨筋**　　**中殿筋**



リハビリテーションセンター理学療法士　篠永篤志

フレイル予防メニュー紹介！「華やか黒豆散らし寿司」

炒った黒豆を米と一緒に炊いてすし酢で合わせました。黒豆に含まれるアントシアニンが合わせ酢の酸に反応して　鮮やかなピンク色に変わります。
晴れの日のお祝いメニューにいかがでしょうか。
黒豆は筋肉のもとになるたんぱく質やカルシウムやカリウム、鉄分といったミネラルを豊富に含みます。
保存性も高いので、お正月だけでなく、いつでも取り入れたいですね。ぜひ、お試しください。
作り方はこちらのQRコードからどうぞ。

管理栄養士　鈴木淑子

お買い物で社会的フレイル予防！

西大寺商店街の木曜市に行かれたことがありますか？
平成20年から始まった木曜市は途中お休みの期間もあったようですが、「生活商店街」をコンセプトのもと生活に密着した総菜季節の野菜、果物など美味しいものが盛りだくさんでいつも大勢の人で賑わっています。
私のオススメはこの天ぷら屋さん！訪問先の利用者の方に頼まれ購入したのがきっかけですが、今ではすっかり常連さんになってしまいました。
中でもタコ天は絶品！！絶妙な塩加減で一度食べるとリピート間違いなしです。他にもたくさん種類があり何度行っても飽きることはありません。
笑顔の素敵なお兄さんが揚げるタコ天を是非召し上がってみてください。

訪問介護　志茂夏海

フレイル予防大作戦

病院長　カッシー君

当院では専門知識を有した医師・多職種連携にて医療的な介入・社会的な介入を行い、フレイル改善に取り組んでいます。

オーラルフレイルに専門医の力

オーラルフレイルとは噛む・飲み込む・話すといった口の機能が衰えること。硬いものが食べにくくなった、飲み物でむせる、口が乾きやすい、入れ歯をしているなどがオーラルフレイルのサインです。対策は口の中を清潔にすることと口周囲の筋力をつけること。歯磨きが重要なのはもちろんですが、歯石除去等はプロでなければ難しく、定期的な歯科受診をすすめます。
当院入院中は川崎医科大学総合医療センターの歯科医師が歯科治療・口腔ケアをします。

医師　秋山真樹

口腔ケア室