



医療法人社団 仁恵会

石井病院

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

Now

Vol.188

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2023.11

通所リハビリテーションじんけい 便り ～出張プラネタリウム～

2023年10月26日木曜日 通所リハビリテーションでは、明石市立天文科学館による出張プラネタリウムが開催されました。

今年、2023年はプラネタリウム誕生から丁度100周年の記念すべき年とのごと、明石市立天文科学館では様々な記念行事が開催されています。その一環として、今年100歳を迎える市民の方と100年前の夜空を眺めて祝おうとの企画があり、現在通所リハビリテーションをご利用中の 浅田 正行さん がお祝いされる事になりました。

当日は浅田さんご家族さまだけでなく、他のご利用者さん達も一緒に鑑賞することができ、大変喜んでおられました。

天文科学館の方々がご用意くださった映像には100年前の夜空が映し出され、煌めく星々が燦然と輝いていました。当時は街明かりも少なく満天の星空だったのでしょ。

浅田さんは、娘さん、孫娘さん、ひ孫さん（女の子）に囲まれ終始笑顔を見せられていました。

今後も通所リハビリテーションではご利用者さまに色々な体験を提供できる様に地域とも連携していく所存です。ご興味のある方は、ぜひ一度見学にお越しください。



通所リハビリテーションじんけい 介護福祉士 主任 斧淵 裕子



(明石市立天文科学館)



(鑑賞会の様子)



(浅田さんを囲んでの集合写真)

通所リハビリテーションじんけい について

通所リハビリテーションじんけいは、石井病院併設の施設として、病院と連携しながら在宅で生活されている方でリハビリの必要な方に健康チェックやリハビリを行い身体機能や日常生活動作の維持、向上を図ります。

心身ともに生き活きとその人らしい生活を、その人がしたいことを支援します。また介護の仕方に迷っている御家族様のサポートも実施しています。



ご見学、施設体験をご希望の方は、ケアマネージャーを通じてお申込みください。



	1 - 2 時間	2 - 3 時間	3 - 4 時間	4 - 5 時間
9:00	9:00 開始			
9:15	リハビリ	9:15 入浴		
9:45	自主トレ	リハビリ	9:45 入浴	9:45 入浴
	ご自身で通院して頂き1～2時間のリハビリを行います	自主トレ	リハビリ	リハビリ
		運動したい方におススメです	入浴	入浴
			アクティビティ*	アクティビティ*
11:30		11:30 自主トレ		
12:00	12:00 終了			
13:00	13:00 開始	13:00 自主トレ	13:00 昼食	13:00 昼食
	リハビリ	リハビリ	アクティビティ*	リハビリ
	自主トレ	自主トレ	昼食	昼食
15:00				
15:15	病院5階のリハビリ室で行います	15:15 自主トレ		
16:00				
16:00				16:00 入浴
17:00	17:00 終了			



Instagram

日々の様子を発信しています！是非ご覧ください！

やってます！

@daycare.jinkei





## ～ 透析治療を受けておられる方の秋のお食事の摂り方について ～

今年の夏は昨年より一段と暑く、10月半ばまで汗をかくことが多かったことと思います。しかし、「味覚の秋」「行楽の秋」と食欲をそそる季節が廻ってきました。この時期は夏場に減少した食欲を取り戻して体調管理を行い、寒い冬に備えましょう。

秋から冬にかけての代表的な食品には、柿やミカンや梨等の果物、さつまいもや里芋などのいも類、まつたけやひらたけなどのきのこ類があります。これらの食材はカリウムが多く含まれ、油断すると血清カリウム値の上昇となります。しかしながら、季節の味覚は味わいたいですね。そこで今回、少しは安心して摂取できるそれらの食材のポイントを紹介したいと思います。食欲モリモリの患者様は食べすぎに注意して、反対に食欲減退の患者さまはサルコペニアやフレイル予防に気を配り、栄養不足にならないように食材を選び、上手な調理法でおいしくいただきます。サルコペニア予防で積極的にとってほしい栄養素は、卵・牛乳・肉・魚・大豆などの食品に多く含まれるたんぱく質です。特に動物性のたんぱく質をしっかり取る必要があります。これらの食品にはたんぱく質と同時にリンやカリウムも多く含まれています。そこでみなさんが安心して食べられる量を紹介いたします。



人工透析ひ尿器科  
じんけいクリニック  
栄養管理室長  
市橋 きくみ

### ① 季節の食材とカリウムについて

- 果物の摂り方は柿やミカンや梨など生で食する量は50gまでにするのがよいでしょう。50g検討はミカンSSサイズ1個、柿(中)1/4個、梨(中)1/6個になります。ただしカリウム値が高いことを指摘されている方は、缶詰めにしておきましょう。
- きの中でも松茸やエノキやぶなしめじはカリウムの多い食材です。松茸尽くしは遠慮して松茸を少量使った料理を1品だけ選んで季節を味わいましょう。また、きのこ鍋などは茹でずにそのまま鍋に入れるので、思っている以上に鍋の中のカリウムを摂取していることを頭に入れておきましょう。
- 野菜はゆでることで概ね30～50%カリウムが減少します。根菜類よりは葉っぱ野菜の方が茹でた後に多くのカリウムが流出するようです。しかし、ホウレンソウやブロッコリーやカリフラワーはもともとカリウムを多く含む野菜ですから食べる量が多いとゆで野菜といえどもカリウム値の上昇につながります。これらの野菜の使用する割合や回数を減らすようにするとよいでしょう。もやし・白菜・キャベツなどの野菜(100g)はゆで野菜にすることでカリウムが100mg当たりまでに減少し、比較的安心できる野菜です。
- いも類はいちど茹でて調理されていると思いますが、茹でた後のいもの比較では、里芋が一番多くカリウムが残っています。さつまいもは蒸し芋や焼き芋にしないで、ゆでこぼし芋にして秋を感じてください。茹でジャガイモがいちばん安心でき、食物繊維の補給にもありがたい食材です。マヨネーズを付けて食べるとエネルギー量も確保できてよいでしょう。



### ② 筋肉量が減少するサルコペニア予防の食事の摂り方について

- 1日に食べていただきたい分量は、卵1個、牛乳100cc、肉60g、魚60g、豆腐100gで、たんぱく質量は50g程含まれます。朝昼夕にお茶わん1膳(中盛飯)と野菜などを合わせて摂取できるたんぱく質量は約65gとなり、50kg～60kgの体重を保つ人に必要な量となります。リンは800～900mgあたり、カリウムは1800～2000mgほどになります。これらの数字は体重にあわせて決めていきますが、詳しい内容は各々の患者さまに合わせてお話をさせていただきますので、遠慮なく相談してください。
- 肉の種類は鶏肉、豚肉、牛肉のどれを選んででもカリウムやリンの含有量に少差はあるものの大差はないようですが、たんぱく質を多く含んでいるのは赤身部位や皮なし胸肉がお勧めです。魚はししゃもやいくらなどにはリンが多いので気を付けましょう。ズワイガニや牡蠣は他の魚よりリン含有量はやや少ないのですが、鍋などで一度に食べる量が多くなり必然的に血清リン値を高くしてしまうようです。上手な摂り方は量と回数と前後の食品選びが重要になりますので、これについても栄養指導で気軽にお声がけください。



以上のことに注意をして栄養補給に努めて、秋冬の元気な透析ライフをお過ごしください。

#### ■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725  
平日 9:00～12:00 14:00～17:00  
土曜 9:00～12:00  
担当 古門 上野 西村

#### 編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会  
〒673-0881 明石市天文町1-5-11  
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657  
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>