

vol.  
25

2022  
WINTER

take  
free

医療法人 徳会  
八反丸リハビリテーション病院



**特集** 食とリハビリテーション

ドクターインタビュー  
林 菊若 医師

「食とリハビリの関係」  
ヒストロ8 特別編

教えてセラピストさん

いきいきと暮らすために

認知症予防

八反丸のヒト。

八反丸ニュース



ドクターに聞きました!

## 【テーマ】食(栄養)とリハビリテーションの関連性を考える

リハビリテーション科専門医：林 菊若 医師



【特集】

# 食とリハビリテーション

リハビリを行なっている患者さんのなかには、低栄養(栄養状態の悪化によりなんらかの有害事象が生じる状態)やサルコペニア(加齢、活動、栄養、病気によって筋肉量と筋力、身体機能が減少すること)の方が非常に多くいます。その原因は何なのか? またどのように改善すればいいのか? 今号では、効果的なリハビリテーションを行うための栄養とリハビリテーションの関係性について考えます。



**Q リハ栄養とは?**  
リハビリテーションによる心身の回復には運動と栄養のバランスが重要ですが、患者さんの中には低栄養状態にある人が少なくありません。低栄養状態のまま運動をしようと、リハビリテーションの効果が思うように現れない場合があります。リハ栄養では患者さんの状態を総合的に評価し、栄養と運動のバランスを調整しながら心身の機能を高めることを目指します。

**Q リハ患者の低栄養問題(原因)、低栄養状態のリハビリとは?**

高齢になると一度に食べられる食事の量が減り、十分な栄養を摂取できなくなる場合があります。また入院中の慣れない環境から「食欲がわかない」という患者さんもいます。栄養状態が悪いとリハビリテーションの効果として現れる筋肉に影響が出てしまうことがあるため、状態に見合ったカロリーやタンパク質を補う必要があります。

**Q サルコペニアとは?**

加齢に伴って筋肉量が減っていく現象を指します。筋肉量が落ちると筋力が衰え、転びやすくなったり、合併

症を起こしやすくなったりします。高齢になると活動量が減り、運動に対するハードルも上がります。改善のためには患者さん本人の運動意欲を高め、運動を続けられるような仕組みづくりなど、周囲のサポートも重要です。

**Q 病後の食(栄養)改善とは? 基本的な必要栄養素(高タンパク、塩分、カロリー)、年齢別・症状別の必要栄養は?**

疾患がある場合は、特別な栄養の摂取や個別の対応が必要になります。例えば、床ずれや火傷の場合は、治療の一環として高タンパク質の摂取が求められます。とはいえ、高齢者の場合は腎機能の問題や薬剤の影響もあるので、基本的には必要なカロリーと十分な栄養素がバランス良く取れているか、といった点を重視します。若い人の中には朝食を取らない人もいますが、日常生活においても三食バランス良く食べて欲しいですね。

**Q 食(栄養)とリハビリテーションの関係性は?**

心身の回復のために栄養は重要な指標となりますが、それだけでは効果的な回復は望めません。大切なのは、運動量を上げながら回復していくこと。入院中は活動量が低下し、筋肉量が減少しやすい傾向にあります。そんな中、栄養量だけを高めても、効果的な回復にはつながりにくいです。患者さんは食事や運動、睡眠といった複数の要素のかけ合わせで回復に向かいます。そのため、十分な栄養摂取と並行して、運動やリハビリテーションで活動性を高め、総合的な要素で回復していくことが重要です。



ビストロ8

八反丸リハビリテーション病院  
管理栄養士 監修

# 高たんぱく・低脂質！リハビリ中の栄養確保に最適！ 冷めても軟らかくて美味しい 鶏むね肉の3色焼き

お弁当で人気のおかずといえど鶏の唐揚げがあります。今紹介するのは鶏むね肉を使った唐揚げ風の3色焼きです。鶏むね肉は普通の鶏の唐揚げに比べると高たんぱく・低脂質。出来立てはもちろん、冷めても軟らかくて美味しいです！

リハビリ中の栄養確保に  
オススメ！鶏肉の栄養素

「低カロリー」で「たんぱく質」が豊富に含まれている鶏肉はリハビリ中の栄養確保におすすです。たんぱく質は筋肉や皮膚、髪や爪など、身体のあらゆる組織をつくるのに欠かせない栄養素。健康を維持するためにも、たんぱく質は毎日しっかりと摂取することが推奨されています。また、たんぱく質を構成するアミノ酸の中には体内では作られない「必須アミノ酸」が含まれており、鶏肉にはこの必須アミノ酸がバランスよく含まれています。



この人がオススメ！  
管理栄養士  
廣島 ひとみ

どんなリハビリでも栄養と運動のバランスが大切です。運動だけでなく、自宅でも栄養に気をつけて生活してみてください。

Check! 1

必須アミノ酸とは？

鶏肉は、20種類にも及ぶアミノ酸から成るたんぱく質を豊富に含んでいます。このうち体内では生成することができない9種類のアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。アミノ酸が不足するとタンパク質が合成されなくなるため、筋肉量の低下へつながり、リハビリにも影響を及ぼすと考えられています。

自宅で簡単！

## 鶏むね肉の3色焼きの作り方



1 鶏むね肉を食べやすい大きさにカット

鶏むね肉の皮を剥ぐ。皮が付いていた面を下にして、肉の割れ目にそって2等分。それぞれを繊維を削ぐように約1cm程度の厚さのそぎ切りにする。



3 3等分してそれぞれの味付け

鶏むね肉を3等分し、それぞれにカレー粉・青のり粉・刻んだナッツ類を加え揉みこむ。



2 じっくり漬け込む

ビニール袋に1と塩麹等を入れ、もみこみ30分以上漬け込む。さらに卵1/2個を加え揉みこみ、さらに片栗粉(大さじ1)を加えて揉みこむ。



4 少し多めの油で揚げ焼き

火加減は弱目の中火でしっかり火を通してください。

⚠ATTENTION!  
火が通っているかしっかり確認してください。



完成!

●ポイント!

- \*お好みにのんにくのすりおろしを加えても美味しいです。
- \*漬け込み時間は半日以上漬け込むのがおすすめです。
- \*お好みのナッツ類は、包丁で細かく刻んでおいてください。

材料(3~4人分)

- 鶏むね肉 ..... 300g~350g
- 塩麹 ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- 生姜すりおろし ..... 1かけ分 ※皮は剥かなくてもOK
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 卵 ..... 1/2個
- 片栗粉
- カレー粉
- 青のり粉
- お好みのナッツ類
- サラダ油 ..... 適量

栄養素

▼3人分にした場合	▼4人分にした場合
エネルギー ... 317kcal	エネルギー ... 238kcal
塩分 ..... 1.08g	塩分 ..... 0.81g

※鶏むね肉は350gで計算  
※1人あたりのカロリーとタンパク質の量です

Check! 2

鶏むね肉のここがすごい!

むね肉は、高たんぱくで低脂肪。抗酸化作用や疲労回復効果があるとされるイミダペプチドが豊富に含まれているのが特徴です。また、トリプトファンという栄養素が含まれていて、寝つきをよくし、眠りを深くする効果が期待できると言われています。

ケアワーカー

## 坂口 羊子

SAKAGUCHI YOUKO

患者さんに安心して  
過ごしてもらえるように。



**ケ** アワーカーとして患者さんに寄り添う坂口さん。以前は、子ども服を作る会社や百貨店で働いていました。医療業界への転職を決めたきっかけは、買い物に訪れるお年寄りの方々。「元々おじいちゃん、おばあちゃんが好きだったこともあって、この人たちのために何かできないかな、と思うようになりました」

未経験からの転職は慣れないことも多く「最初は専門用語がわからなかったり、体力的にハードな場面も多かった」とふりかえります。

「手が空いている時には他の職員の方も配膳などを手伝ってくれて、とても助かっています。皆さん挨拶がしっかりしていて、コミュニケーションが取りやすく働きやすい職場です」これからも患者さんに安心してもらえるような存在でありたいと、真摯に話す姿が印象的でした。

作業療法士

## 畠中 秀仁

HATANAKA HIDETO

一人ひとりと向き合い、  
地域で一番を目指したい。



### 地

地域で一番のリハビリテーション病院を目指す八反丸リハビリテーション病院で、体の回復だけでなく、精神的なケアにも関わる畠中さん。「親戚に看護師がいたことから、医療業界に興味を持つようになりました」

患者さんが望む動作を支援する作業療法士は、心身の回復に欠かすことのできない存在です。

「先輩たちの話を聞くときまだ知らないことだらけ。少しでも追いつけるように、これからも勉強を続けていきたいです」と今後の目標を語ってくれました。

休みの日には海や山で過ごすことが多く、アウトドアな一面も。「冬には職場の仲間を誘ってスノーボードをすることもあります」と楽しそうに話してくれました。

自宅で無理なく、  
コンスタントにすることが大切です。  
体操だけでなく、散歩なども交えると  
さらに効果が上がりますので、  
ぜひ、試してみてください!



ストレッチを  
動画でCheck!



セラピストさん!

理学療法士  
米満 義朗

### ⚠ ATTENTION!

- 痛みのない範囲で力まず行いましょう
- 息を止めずにゆっくりと吐きながら行いましょう
- 回数は5〜10回から徐々に増やしていきましょう
- 体調に合わせて行ってください
- 体操に合わせてウォーキング等の軽い運動を行うとより効果的です
- 痛みが強い場合や炎症症状がある場合はかかりつけ医にご相談ください

自宅の椅子で無理なくできる!

教えて  
セラピストさん

# 運動不足解消ストレッチ!

新型コロナウイルス感染症の影響で外出などを自粛し、なかなか体を動かす機会も減っています。  
今回は自宅でもできる運動不足を補うストレッチをご紹介します。  
体を動かして心も体もすっきりしましょう!

## 4 足(太腿裏)のストレッチ

太腿裏の筋肉をほぐします

- ① 椅子に浅く座り、左脚(右脚)を一步前に出します
- ② つま先を掴み、上体を傾けていきます(掴めない場合は手を伸ばしてください)
- ③ もも裏の筋肉(ハムストリングス)が伸びているところで10〜15秒キープしてください



呼吸は止めずに深呼吸を繰り返しましょう

足首を曲げると、ふくらはぎの筋肉も一緒にストレッチすることができます  
痛みのない範囲で

## 3 股関節と膝関節のストレッチ

股関節を曲げる筋肉などのストレッチ効果があります  
股関節と膝関節を柔らかくします

- ① 椅子に浅く腰かけ、片ひざを両手で抱え、胸まで引き寄せます
- ② 左右交互に数回ずつ行います
- ③ 呼吸を止めず、リラックスして行います



股関節を意識しながら

ゆっくり息を吐きながら呼吸は止めずに痛みのない範囲で

## 2 背中と脇腹のストレッチ

背中や脇腹を伸ばし、凝りをほぐします

- ① 頭の上で手を組み、息を吐きながら左右に倒します
- ② 10秒ほどかけて左右に数回倒します



胸を張って呼吸は止めずに痛みのない範囲で

脇腹を伸ばすイメージで

## 1 肩と背中のストレッチ

肩や背中中の凝りを改善します

- ① 手を伸ばして組み、息を吐きながら頭の上まで起こします
- ② 上で10秒ほどキープします



呼吸は止めずに

背筋を伸ばして

横にぶれないように痛みのない範囲で

TOPICS 4

### 第4回 日本スティミュレーションセラピー学会学術大会

9月24日(土)・25日(日)の2日間、当院理事長の八反丸健二が大会長を務めた「第4回 日本スティミュレーションセラピー学会学術大会」が鹿児島市「SHIROYAMA HOTEL Kagoshima」でハイブリッド開催されました。

今回のテーマは【Never Give Upー希望が持てる実践ー】。当院スタッフも運営から携わせていただき、大変貴重な経験・学びの場となりました。なお、本学会学術大会で日本スティミュレーションセラピー学会理事長賞を当院の言語聴覚士主任が受賞しました。

受賞した言語聴覚士のコメント

「今回、日本スティミュレーションセラピー学会学術大会で理事長賞という賞を頂き嬉しく思います。特に今回の研究は、私個人で出来ることではなく、言語聴覚士の後輩たちが日々患者様の訓練に真摯に取り組んでくれたことや他職種との協力が大前提である内容であったため、みんなの日々コツコツと積み重ねていることが評価されたと考えています。今後も、このような取り組みで得られた結果を発信していけるように邁進したいと考えています。」



TOPICS 1

### 2022年度 院内研究発表会 ~上半期編~

当院では今年度も『院内研究発表会』を開催いたしました。(※今年度は上半期(7月)・下半期(1月)の全2回開催される予定)

昨年度同様、新型コロナウイルスの感染予防のため『ハイブリッド開催(来場型・オンライン型の組み合わせ)』で行われました。



TOPICS 3

### 理念研修開催中!

コロナ禍ですが、感染対策を徹底して、理念研修は開催中です!

「地域で一番のリハビリテーション病院を目指して」職員一人ひとりが同じ方向を向けるよう、全員で頑張っていきたいと思います!



TOPICS 2

### 2022年度 定期表彰式

8月29日に2022年度定期表彰式が行われました。今年の受賞者は、20年勤続者4名、10年勤続者16名の計20名。各勤続年数の代表者へ賞状と副賞が授与されました! 受賞者のみなさん、おめでとうございます!



TOPICS 5

### 新病院建設工事スタート!

新病院の建設工事がいよいよスタートしました。ここから約18カ月間建築工事が行われる予定です。近隣地域の方々には騒音や振動等でご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解お願い申し上げます。今以上にリハビリテーションに適した施設となり、患者・職員・地域の『嬉しい』『良かった』をもっともっと増やせる病院となります。新病院の進捗状況は公式SNSで随時発信していきますので、フォローよろしくお願いします!



## 編集後記



はやいもので2022年も残りわずかとなりました。  
今年も新型コロナウイルス感染症対策のため、  
患者さんやご家族の皆様にも多くのご協力をいただき誠にありがとうございました。  
2022年は、1年半後の開院へ向けて新病院の建設工事がスタートするなど、当院にとって変化のある一年となりました。皆さんはどのような1年でしたか？  
2023年も地域で一番のリハビリテーション病院を目指していきたいと思いますので、引き続き、八反丸リハビリテーション病院をよろしく  
お願いいたします。

Editor's Note

2022年12月発行

医療法人 株式会社  
八反丸リハビリテーション病院

〒892-0852 鹿児島市下竜尾町3番28号  
TEL:099-222-3111(代) FAX:099-226-8945  
URL <https://hattanmaru.jp>  
E-mail [jhh@hattanmaru.jp](mailto:jhh@hattanmaru.jp)



**病院機能評価**  
安心安全な質の高い医療の提供に努めています。



**経営品質**  
患者満足や職員満足の表現を目指し、業績の向上を達成していきます。



**くるみん**  
職員が働きやすい子育て支援の環境作りに積極的に取り組んでいます。