



相 March



ご自由にお持ち帰りください

vol. 25

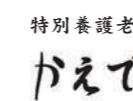
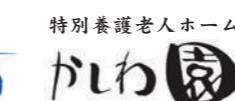
交通機関

- 電車 京王線西調布駅より徒歩10分
京王相模原線京王多摩川駅より徒歩12分
- お車 調布I.C.から5分
- タクシー 調布駅南口から約1メーター
- バス 無料送迎バス

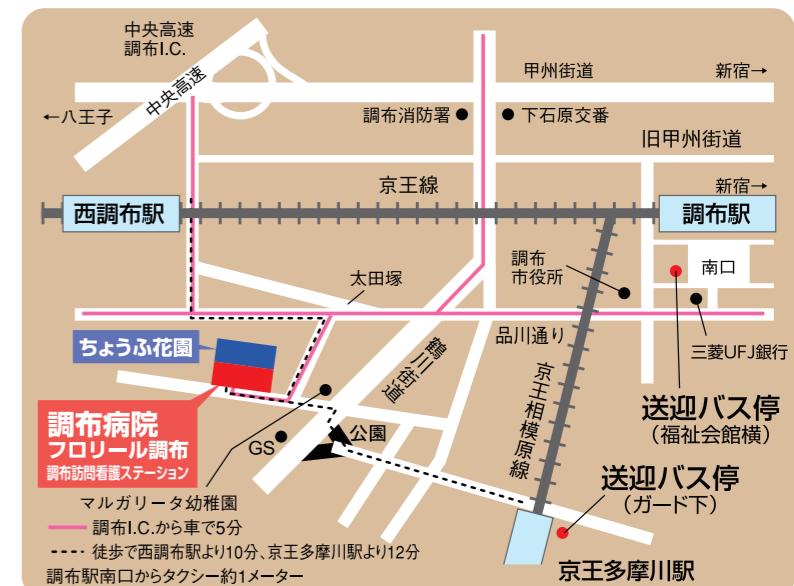
桐光会施設一覧

5F	介護老人保健施設 フロリール調布 通所リハビリテーション 機能訓練室 家族相談室 コインランドリー
4F	一般病床 地域包括ケア病床 LDR 産科病床 長期療養型病床
3F	介護老人保健施設 フロリール調布 施設入所 ショートステイ
2F	一般病床 デイルーム 手術室 脳波室 面談室
1F	総合受付 待合室 売店 外来診療室 内視鏡室 理学療法室 CT室 MRI室 X線撮影室 X線透視室 透析室 心電図・超音波検査室 骨密度検査室 フロリール調布 家族相談室
B1	厨房・食堂

姉妹施設

社会福祉法人 桐仁会 <http://www.tojinkai.or.jp>

ご案内図





出産でお疲れの心身をリフレッシュして、
楽しく子育てをしたいお母さまへのご案内です。



産後ケア

とは…



ご利用
できる方

調布市内在住のお母さまと、

そのお子さま【生後4ヶ月以内】に限ります

- 心身がお疲れの出産後のお母さまと、そのお子さま
- 授乳や育児でお悩みの出産後のお母さまと、そのお子さま
- そのほか、産後ケアを必要とするお母さまと、そのお子さま



ケアの
内容

専門のスタッフがサポートいたします

- ①お母さまの休息・休養（休養中はお子さまをお預かりしてお世話いたします）
- ②乳房のケア・授乳指導
- ③育児相談
- ④新生児の体重増加など、健康状態のチェック
- ⑤出産後のお母さま向けのランチ
- ⑥授乳期の食事指導



お申込み方法

調布病院 042-484-2626までお電話にてお問い合わせください。

受付時間 月曜日～金曜日 9:00～16:00

実施場所

調布病院4階病棟

利用料金

- 3,000円/回
(生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料)
- 食事代別途 昼食代500円/回

ご利用可能時間・曜日

午前10時から午後4時まで(3時間以上)

月～金曜日 (休日・年末年始を除く)

ご利用可能回数

5回まで



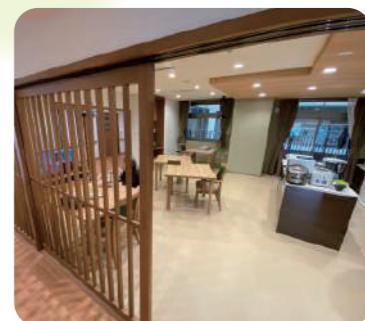
産後ケア（デイサービス型）開始

昨年9月に開設した、ベッド数180床の特別養護老人ホームです。

全ては、暮らしの継続のために

『仁と和を重んじ、奉仕の精神を旨とする。』を

理念とし同じ方向に向かって



お問い合わせ

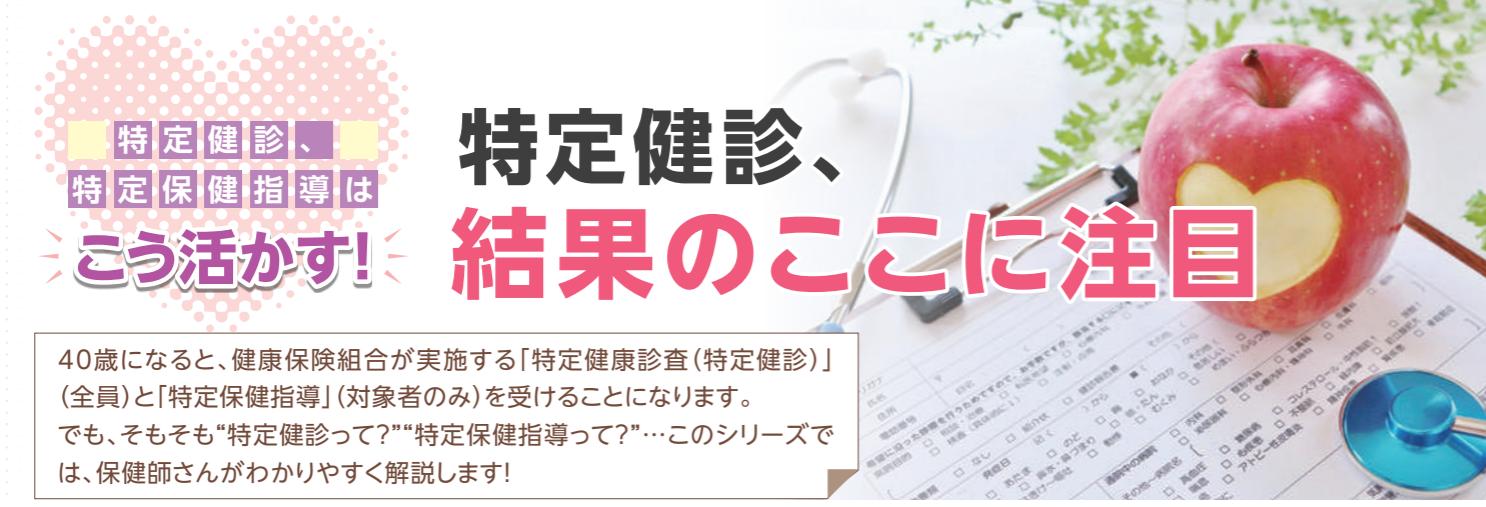
〒182-0004 東京都調布市入間町2-28-33

TEL 03-5787-7668

<http://www.tojinkai.or.jp/senkawakunugien/>



仙川くぬぎ園



特定健診、 結果のここに注目

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも“特定健診って?”“特定保健指導って?”…このシリーズでは、保健師さんがわかりやすく解説します!

健診の結果って、
数字がたくさん並んでいて
よくわからないな～

40歳以上の人対象の「特定健診」は、メタボリックシンドローム（メタボ）のリスクを改善して、将来の生活習慣病を防ぐことを目的にしています。ですから、メタボに関連している次の項目は、とくに注目する必要があります。**気になる結果があれば、早めに生活習慣の改善に取り組み、悪化を防い止めましょう。**

検査項目	保健指導判定値	異常がある場合の体の状態
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	内臓脂肪が多く、全身の血管が傷みやすくなっています。
BMI	25以上	肥満。高血圧や糖尿病、脂質異常などを引き起こしやすい状態です。
収縮期血圧	130mmHg以上	血圧が高いほど血管に負担がかかって動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。
拡張期血圧	85mmHg以上	
空腹時血糖	100mg/dl以上	血液中のブドウ糖が多い高血糖の状態。放置すると全身の血管が傷つき、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしたり、糖尿病の合併症による失明や人工透析、足の切断などのリスクがあります。
HbA1c	5.6%以上	
隨時血糖	100mg/dl以上	
中性脂肪	150mg/dl以上	血液中の脂質の量やバランスに異常がある状態で、放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。
HDLコレステロール	39mg/dl以下	
LDLコレステロール	120mg/dl以上	

もちろん、それ以外の結果もきちんと確認してください。〔AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GT (γ-GTP)〕値の異常があるときは、肝機能障害を起こしており、いずれ肝硬変や肝臓がんのリスクがあります。また、尿たんぱく量が多い場合は、慢性腎臓病 (CKD) のリスクがあり、進行すると人工透析が必要になったり心筋梗塞や脳卒中を起こす場合もあります。

●結果をきちんと確認しながらましょう。

今回は
「異常なし」だったから
ラッキー!!

40代や50代になると何らかの異常が出る方が多い中で、「異常なし」なんてすばらしいです！

でもせっかく健診を受けたのですから、もっと健康になるために少しだけ次のようなことを気にしてください。

- ・基準値ギリギリの数値はないか？
 - ・前年までの結果と比べて、年々悪化している項目はないか？

もし那样的なことがあれば、今のままの生活を続けていたら、近い将来に病気になってしまふかもしれないと思ってください。これを機に普段の食事や運動、お酒、たばこなどの生活习惯を見直しましょう。

「要再検」とか言われたら
落ち込むかも…

「要再検」や「要精密検査」だからって病気とは限りません。

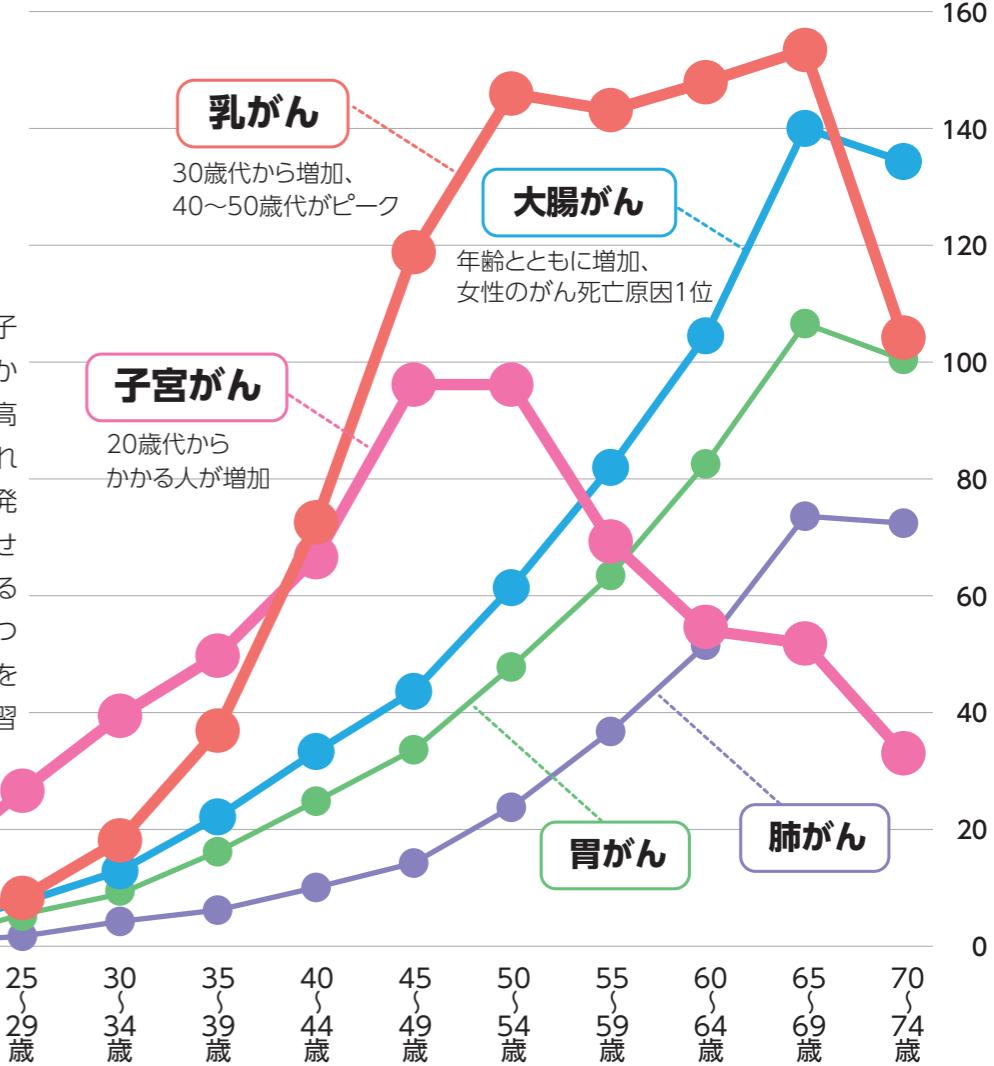
でも、たとえ異常が見つかったとしても、**早めに治療に取りかかることで治療にかかるお金や時間、心理的負担も少なくてすみます。**「要治療」や「特定保健指導」対象の場合も必ず治療や保健指導を受けましょう。

- 「要再検」・「要治療」などの指示にしたがってください。特定保健指導の対象になつたら必ず受けましょう。

DATA ①

■健康保険組合加入者(女性)における年齢別がん受診率(1,000人当たり)

*健康保険組合連合会「悪性新生物(がん)の動向に関する調査分析」



女性は男性に比べ、乳がん、子宮がんなど比較的若いうちからかかる人が多く、もっとも罹患率の高い乳がんは11人に1人*ともいわれています。しかし、がんは早期発見できれば、決してこわくありません。健康保険組合の健診を受けるときに婦人科がんのオプションをつけたり、自治体のがん検診などを利用して、ぜひ定期的に受ける習慣をつけてください。

*国立がん研究センター がん登録・統計

A cartoon illustration of a woman with brown hair styled in a bun, wearing a white blazer over a dark top. She is smiling with her eyes closed and has rosy cheeks.

DATA ②

右記5つのがんは全て自治体にてがん検診を実施しています。対象年齢によっては無料または安価で受けられるものもありますので、お住まいの自治体にお問い合わせください。

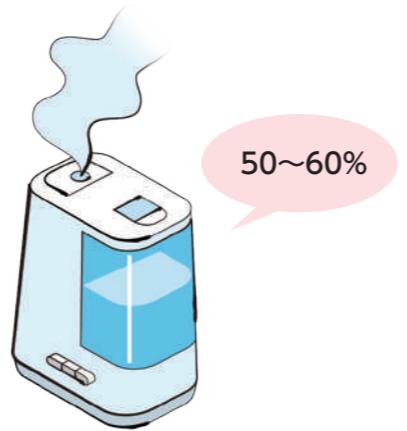
	早期発見(Ⅰ期) した場合の 5年相対生存率*	受診のめやす／検診内容
がん死因 第一位 女性に 多い のがん	乳がん 100.0%	40歳以上 2年に1回 マンモグラフィ検査 または 超音波検査(エコー) ※40歳未満の方、高濃度乳房といわれた方はマンモグラフィでは発見しにくいので、超音波(エコー)がおすすめです。
がん死因 第一位 女性に 多い のがん	子宮頸がん 93.2%	20歳以上 2年に1回 細胞診 ※医師または自分で子宮の入り口を軽くこすって細胞を採取します。
がん死因 第一位 女性に 多い のがん	大腸がん 98.8%	30歳以上 年に1回 便潜血検査
がん死因 第一位 女性に 多い のがん	胃がん 97.2%	30歳以上 年に1回 胃X線検査 または 胃内視鏡検査 (50歳以上／2年に1回)
がん死因 第一位 女性に 多い のがん	肺がん 83.3%	40歳以上 年に1回 胸部X線検査 ※喫煙者は痰を調べる「喀痰細胞診」の併用を推奨します。

*全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査による「5年相対生存率(2009-2011年診断症例)」

その3

適度な湿度＆こまめな換気

ウイルスは乾燥した空気を好むうえ、空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。洗濯物を室内に干すのもよいでしょう。また、せきやくしゃみで出たウイルスが空気中にとどまつたままにならないよう、1時間に1回は換気することをおすすめします。



その4

十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事

普段から十分な休養とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておけば、ウイルスが体内に侵入するのを防いだり、体内に侵入した病原体を退治したりすることができます。睡眠不足や過労は避けましょう。なお、タバコ・過度の飲酒は免疫力を低下させますので、禁煙・節酒も大切です。

要注意!

高齢者・持病がある人

インフルエンザなど他の感染症と同じく、高齢の人や、糖尿病・高血圧等の持病がある人は重症化しやすいと言われています。これらに該当する場合は、なるべく公共交通機関や人混みを避ける、持病の薬をきちんと飲んで体調管理につとめるなどの対策も行ってください。



こちらも気をつけたい

感染リスクが高い環境

- 換気が悪い密閉空間
- 互いに手を伸ばしたら届くほど近い距離
- 会話などが一定時間続く
- 大勢の人が集まる

大人数が参加する立食パーティーや宴会等の「屋内で大人数が集まるイベント・会議」は、できれば避けたほうがよいでしょう。

マスク使用時の注意

- 鼻からあごまで隙間がないように覆う
- マスクの表面にはウイルスがついている可能性があるため、さわらない
- 耳付近のゴムをつかんで外す
- 外したらすぐにゴミ箱に捨て、手を洗う

力ゼ・インフルエンザ
予防にもなる

新型コロナウイルスに関する最新情報は、厚生労働省ホームページや東京都の対策サイトなどをご参照ください。

私たちができる 感染予防対策

“新型”といえども、対策法は力ゼや季節性インフルエンザと基本的に同じ。
通常の感染症対策をしっかりと行うことが重要です。

その1

こまめに手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・つめは短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1 手をぬらしてから、石けんを泡立てる。



2 手のひらと手の甲をよく洗う。



3 指を1本ずつていねいに洗う。



4 両手をもむようにして、指の間を洗う。

※指の間や指先は汚れが残りやすいところです。



5 爪の間を洗う。



6 手首を片方ずつ洗う。



洗い終わったら、十分に水で流し、ペーパータオルか清潔なハンカチで水分をよく拭きとて乾かします。

その2

アルコール消毒

インフルエンザなどと同じく、新型コロナウイルスにもアルコール消毒(または次亜塩素酸ナトリウム消毒)が有効です。たくさんの方が使うものでこまめに消毒する、手指用のアルコール消毒液で手を清潔にするなど、消毒を徹底することで、感染のリスクを下げることができます。

ウイルス潜伏ポイント

- | | |
|--------------|--------------|
| ● ドアノブ | ● トイレ |
| ● 電気のスイッチ | ● 電話の受話器 |
| ● エレベーターのボタン | ● コピー機のふた など |

手指の消毒…手指用アルコール消毒液を指先まですり込む。
物の消毒…次亜塩素酸ナトリウム水溶液*またはアルコール消毒液で拭く。

*家庭用塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄める(濃度6%の製品の場合、500mLの水に対し漂白剤をペットボトルキャップ1杯弱)。手で直接触れないとよい気をつけ、製品に記載の「使用上の注意」を守って使用すること。



アルコールを含む
ウェットティッシュや
携帯用消毒液も便利



たけのこと春キャベツの ピリ辛炒め



普段の炒めものをグレードアップ!
春野菜がたっぷり摂れる
華やかな一品です

1人分 ● 125kcal
● 塩分1.0g

材料(2人分)

たけのこと水煮	150g
春キャベツ	3枚
桜えび(素干し)	10g
釜揚げしらす	20g
ごま油	小さじ2
A 酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
B ソウル	大さじ1/2
B にんにく(チューブ可)	1かけ
B 赤唐辛子(輪切り)	1本分

- *にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に入れ、よく混ぜ合わせてください。
- *辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。
- *しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

作り方

- 1 たけのこと水煮は熱湯にくぐらせてから Point① 縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とBを入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 2にAを加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ Point②、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。



Point② 桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がりります。



Point① たけのこと水煮は、調理前にサッとゆでておくと特有の臭みやえぐみが和らぎます。



Point② 桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がりります。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

•料理制作•
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子
•撮影•
今別府絢行



殻まで丸ごと食べられる桜えびは、カルシウムをはじめ、細胞の若返り効果のあるアスタキサンチン、悪玉コレステロールを下げる作用のあるキチン・キトサンなどの栄養を余すことなく摂れます。料理に加えるだけで、うま味たっぷりのだしと彩りがプラスされるのも魅力です。

* * *



材料

「ながら運動」のすすめ

監修●日常ながら運動推進協会代表 長野 茂



自宅

できる「ながら運動」

その場ひざポンウォーク

こんな時に テレビを見ながら、歯みがきしながら

効果 脂肪燃焼、バランス力UP、転倒予防

時間・回数の目安

1秒に1歩のペースで
60秒／1日2回

両足を肩幅に開いて背筋を伸ばし、お腹をへこませます。左右交互にひざを上げ、右手で右ひざを、左手で左ひざを軽くタッチします。慣れてきたら、ひざを高く上げて同様に行います。



着地は力まず
コントロールしながら
下ろしましょう



余裕があれば、上体をねじり、右手で左ひざを、左手で右ひざをタッチしてみましょう。



家事

中にできる「ながら運動」

掃除機一步踏み出し運動

こんな時に 掃除がけ・モップがけ

効果 お尻・太もも・わき腹の引締め、基礎代謝UP

時間・回数の目安

左右各10秒×5回
／1日1回

① 背筋を伸ばして、お腹をへこませ、両足をそろえて、両手で掃除機を持ちます。

② 片足を大きく踏み出して、ひざを直角くらいまで曲げ、両手を前に伸ばして掃除機をかけます。



後ろ足のかかとは
できるだけ
浮かさないように
しましょう



③ 次に上体をねじって左右に掃除機をかけます。手の届く範囲が終わったら、反対側の足を一步前に出して同様に。

運動の必要性を感じっていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか?

フロリール調布では平成28年度より
次世代介護機器（介護ロボット）の導入を
積極的に行い、環境整備に力を入れています。

自 動で寝返りが行えるベッド「寝返り支援ベッド」やベッドから起き上がった時にナースコールで知らてくれる「見守りケアシステム」。感染症が心配なご利用者様に個別に入浴支援が行える「シャワーオール」、職員同士の所在確認や状況確認が行える「クリアトークインカム」などを導入し積極的に使用しております。

ま た、タブレット端末を使用し記録の簡素化を行うことにより今まで費やしてきた記録時間が短縮され、職員の身体への負担が軽減される事が見込まれます。その短縮された時間を使い、ご利用者様に関わる時間が多くなるようにサービスの質の向上に取り組んでまいります。

デイケアのご紹介

医 学的管理の元、理学療法士・作業療法士の専門的なリハビリを提供しております。多職種が（医師・看護師・リハビリ・介護士・栄養士・相談員）連携してご利用者様の在宅生活をサポートさせて頂きます。

フ ロリール調布は通所型施設では珍しく、調布病院最上階（5F フロア）にあり、明るく暖かい日の光と共に調布の景色が一望できるところも特色です。



余 暇活動では、おとなの学校（前回掲示）・フラワーセラピー・おやつ作り・買い物外出（企画）など、リハビリを兼ね楽しめる時間や訪問歯科無料検診・地域貢献活動として、毎年福祉祭りに介護相談ブースを設け参加しております。

介護老人保健施設 フロリール調布



ま だまだ、次世代介護機器（介護ロボット）の使用方法についてはまだまだ改善の余地はあるかと思いますが、多くの種類の次世代介護機器（介護ロボット）を導入することにより、外部からの見学者が増えることが予想され、そのためより開かれた施設となります。地域に密着し皆様から選んでいただける施設になれるよう精進してまいります。



チャレンジ！ 脳トレ 数字パズル

5			8			3		4
6	7		2	5		9		8
8	1	3	7		9	2		6
			6	1	9	7	4	
						1	3	
	5	1				6		9
	2	7		8		5		1
	6				2			
3	4		5	6				2

ルール

9×9のマスの空欄に、1から9までの数字を記入します。

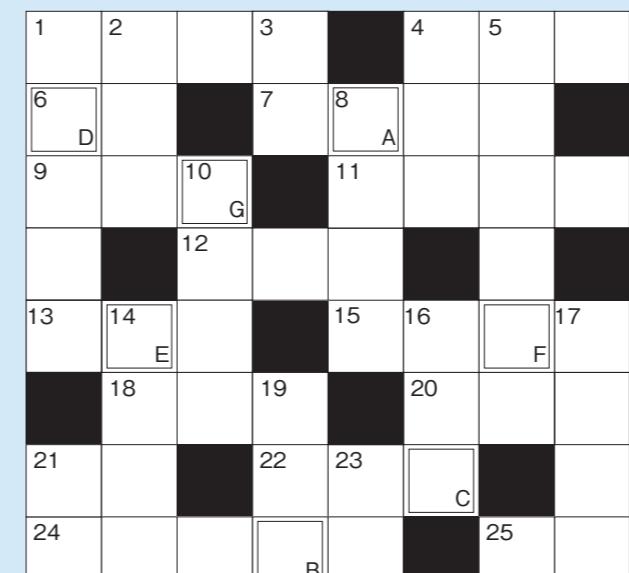
ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ 1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ 1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック（太枠で囲まれた部分）の中で同じ数字を使わない



3	4	8	5	6	1	7	9	2
1	6	5	9	7	2	8	4	3
6	2	7	3	8	4	5	6	1
5	1	4	3	8	6	2	9	7
4	8	9	6	2	5	1	3	7
2	3	6	1	9	7	4	8	5
8	1	3	7	4	9	2	5	6
6	7	4	2	5	3	9	1	8
5	9	2	8	1	6	3	7	4

健康 クロスワードパズル



答え A B C D E F G

タテのカギ

- 雪玉二つ重ねて、帽子はバケツ？
- この国の挨拶は「グーテン・ターケ」
- 臭いものにはコレ！
- クラーク先生、熟年は抱いちゃダメ？
- 多彩なゲレンデ、パウダースノーが売り！
- 卵白を泡立てて作ります
- 「流氷の天使」じつは殻を失った巻貝
- 五泊六日、行って来ます
- 学校の給食タイム、食卓に変身
- 北斎、歌麿、広重らが描きました
- シングルベッド×2の〇〇〇ルーム
- 涙の味がする調味料
- 〇〇に冠を正さず

ヨコのカギ

- 絹ごしさん、湯かげんどう？
- 駅伝でバトン代わり
- 日本最大の〇〇半島
- 失望が安堵か。ふ～うとつく
- ミッキーはマウス。ドナルドは？
- 家計簿ついているから捨てないよ
- ヒラリ、花束に蝶結び
- ルイージの双子の兄
- 「成人の日」は何曜？
- オープンをあらかじめ200℃に
- 日本人の3大無料（タダ）モノ「〇〇・水・安全」
- 力士が踏むのは「地団駄」でなし
- 海が陸地に入り込んだ地形
- 試合観戦しながら歌おう
- カラオケやりすぎ、かすれてハスキーに

ヒント からだを守る自己防衛システム

