

いろは



R3.1.4発行

NO.32



社会医療法人元生会 森山メモリアル病院

指定訪問リハビリテーション事業所

今回の表題「いろは」は 龍後 輝代 様にご協力いただきました。

みなさん、新年あけましておめでとうございます。今年の冬はラニーニャ現象によって、冷たい空気が流れ込み、急に寒くなる冬だとのことですが、風邪を引かずに過ごせていますでしょうか。今回は飲む点滴とも言われる「甘酒」についてです。発酵食品でもある甘酒は、免疫を高める栄養素が豊富に含まれています。風邪予防に「甘酒」を飲んで、この寒い冬を乗り切っていきましょう！



～ 甘酒の栄養素 ～

・ブドウ糖



ブドウ糖は人間が生きるために大事なエネルギー源で、脳の機能維持に重要な栄養素です。身体に吸収しやすい特徴もあります。日々の活力に素早く効く。そんな効果が期待できます！ お米やパンにも多く含まれています☆

・オリゴ糖



オリゴ糖は胃で分解、吸収されないその特徴から、腸内細菌にとってうれしい栄養源になります。腸内に善玉菌を増やすことができ、便秘などを改善する効果が期待できます。消化が良くなることで、心身ともに健康になりますよ♪ 豆類やアスパラ、バナナにも含まれます！

・ビタミンB群



ビタミンB群は不足しやすい栄養素の一つです。エネルギーを作る手助けをする役割を持っているほか、脂質やタンパク質の代謝、脳や神経の機能正常化など、健康には欠かせない働きがある栄養素です。バナナ、さつまいも、マグロなどにも含まれています！

～ 甘酒の種類 ～

米麹(こめこうじ)甘酒

実際にお米を発酵させる作り方で、優しい甘みの特徴



酒粕(さけかす)甘酒

お湯に溶かすだけの作り方で、スッキリとした味の特徴



ご家庭で手軽に行えるのは酒粕を使った作り方ですね！各地域、各家庭ごとに作り方や隠し味があるとのことですが、皆さんのご家庭の甘酒はどんな味だったでしょうか？

甘酒の健康効果は定期的に摂取することでアップします。最後に、楽しんで飲むことができるようにアレンジをご紹介させていただきます！ぜひお試しください☆

甘酒ヨーグルト



ビフィズス菌とオリゴ糖で腸内環境に相乗効果！腸を整えるには最高の組み合わせと言えるでしょう☆

ミルク甘酒



牛乳が入ることでまろやかさとコクがでるようです！お子様にも◎

トマトジュース甘酒



ちよっとびっくりな組み合わせ！トマトの酸味でさわやかな味わいになるとのこと！

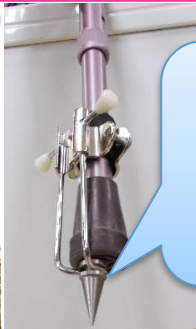


冬道の転倒予防～怪我なく過ごすために～



冬道を歩くことを不安に感じている方は多いと思います。滑って怪我をしないための対策を取ることが重要です。その一例を紹介します。

杖の滑り止め
(アイスピック)



雪道に強い
一点式
圧雪に有効



氷道に強い
多点式
一点式に比べ
雪がつきやすく、
刺さりにくく
なる欠点がある



いつでも
折り畳み
可能

ホームセンターで購入できますが、
ケアマネやリハビリ担当に相談できます

靴の滑り止め
(スパイク)



スパイク長靴
ツルツル道でも
かなり滑りにくい



ワンタッチ滑り止め
お持ちの靴に取りつけることが
できます



スパイクは屋内では歩きにくいことや、雪がつくと屋内では滑りやすく、外す等の注意が必要です

ホームセンターなどで
購入できます

冬道の滑りにくい歩き方

足のつき方



足の裏全体をつくことで摩擦が大きくなり滑りにくい！

歩幅



大股で歩くと体重移動が大きく滑る。ペンギンのような歩き方が滑らない！

転倒の一番の敵は**油断**です！どんなに準備をしても完全に転倒を防ぐことは難しいですが、杖や靴に滑り止めをつけたり滑りにくい歩き方を意識するなど、転倒をしないように心がけることが重要です。

転倒を予防して、安全で楽しい外出をしましょう！

新・森山病院と周辺情報

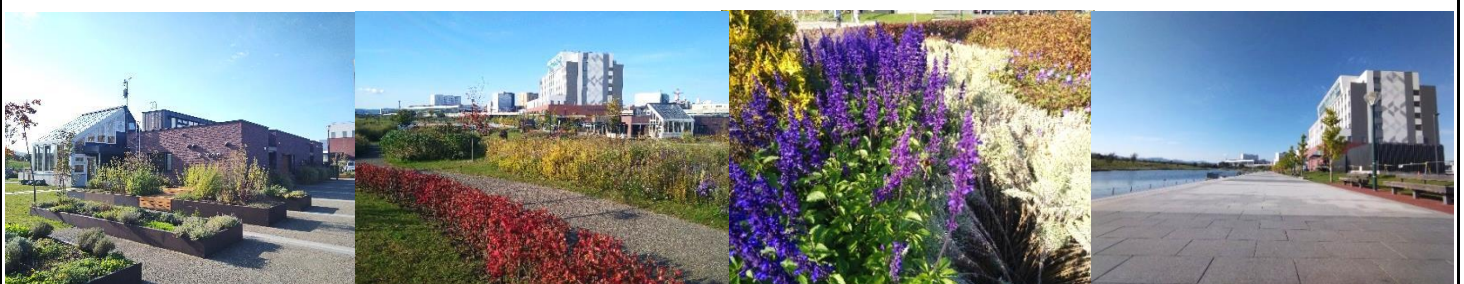
森山病院はJR旭川駅の南東側へ移転し、令和2年11月24日より新病院(宮前2条1丁目)の外来診療が開始となりました。また、令和4年3月には新森山病院に併設される居住スペースやフィットネスジム、健康食を提供するレストランなどが入る医療複合施設が完成予定となっています。



- ①旭川駅南口(東側)より
森山病院周辺まで徒歩約6分(500m)
- ②森山病院の裏側の鏡池一周徒歩約10分(850m)
- ★病院正面玄関前にバス停ができる予定です

あさひかわ北彩都ガーデン(旭川市公園緑地協会)

全域およそ12haの広さがあり、花木類・宿根草がおよそ300種類、8万株あります。森山病院の目の前には「鏡池・プロムナード」エリア、旭川駅南側には「アウネの広場」エリア、森山病院東側にはガーデンセンターなどがある「神人の森」エリアがあります。四季折々の草花や、大雪山系・十勝岳連峰が観える素敵なスポットです。雪が解け、暖かくなりましたら是非、訪れてみてください。



ガーデンセンター

プロムナード

書き初め

スタッフが今年の抱負や思いを書きました！



小林 浩
「健康支援」



片野 真奈未
「笑う門には福来たる」



齊藤 浩平
「杏仁豆腐」



北條 智史
「COVID-19滅」



鳥井 日文
「感謝」



山田 友子
「一期一会」



三村 悟
「平常心」



吉田 美里
「信頼」



阿部 真伸
「安全運転」



三澤 巧
「全集中」



【編集後記】 去年は感染対策が続きあつという間に年が明けた気がします。早い終息を願うばかりですね。いろは新春号ではお正月らしい甘酒特集・書初めと冬道での転倒予防を紹介しています。11月に新しい森山病院が北彩都エリアに完成しました。付近の周辺情報も掲載しているので近くへ出かける際にはぜひ参考に見てください。

福祉村サテライト出張所 理学療法士 阿部 隆洋



次回発行は5月を予定しています