

第62号

2025/1

つきよの

運動と栄養の
関係を
再確認！！

ご自由に
お持ち帰りください

医療法人 パテラ会 月夜野病院

〒379-1308 群馬県利根郡みなかみ町真庭316

TEL: 0278-62-2011 FAX: 0278-62-2013

ホームページ: <http://moon-hp.or.jp>



謹んで新年のお慶び申し上げます

2025年、新たな年を迎えました。

人口減少、新型コロナ、理不尽な戦争、中国経済の停滞などの問題が山積し、エネルギーや生活必需品価格の高騰が我々の生活を圧迫しています。世界各国でおきている難民・移民問題や、これに反応して欧州中心に起きている極右政治の台頭も、これからの世界を揺るがす大きな問題です。

今回のコロナ禍で明らかになったのは、行政を中心とした非効率な業務のあり方でした。世界的なIT化の潮流に大きく遅れているのは良く知られていますが、人口減少と少子高齢化が悪化する中で、DX化による各種業務の効率化を進め、労働力不足に対応していかなければなりません。必要な労働力を確保する意味で、女性や気な高齢者の再雇用推進、保育所の完備などの子育て支援も必要でしょう。

医療・介護の現場は、働き手不足の問題が最も深刻です。特に介護従事者は、まだまだ低賃金、重労働といった悪いイメージがあるようで不人気ですが、近年は介護従事者への給与補助も手厚くなり、働き方改革で労働環境も改善されています。何よりも身体や心が弱った方を支援する大変やりがいのある仕事です。また我々の現場では、中高年から中途就業される方も多く活躍されています。

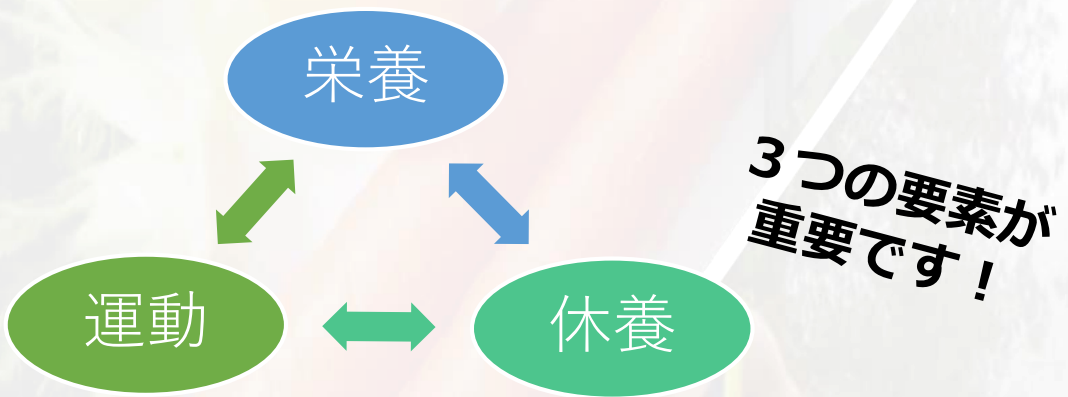
現在の見通しでは、少なくともこれから20年程度は高齢者の数が増え、働き手が益々不足すると予想されています。不足する人材を外国人にお願いするのか、DX化で人員配置基準を緩和するのか、真剣に考えなければならない問題です。我々当事者としても、如何に効率の良い人員配置を行うかなど、様々に知恵を絞らねばならないと考えております。

私達は引き続き地域の皆様に安心した医療・介護を提供できるよう頑張っ



健康の土台となる栄養について

健康を保つためには、、、

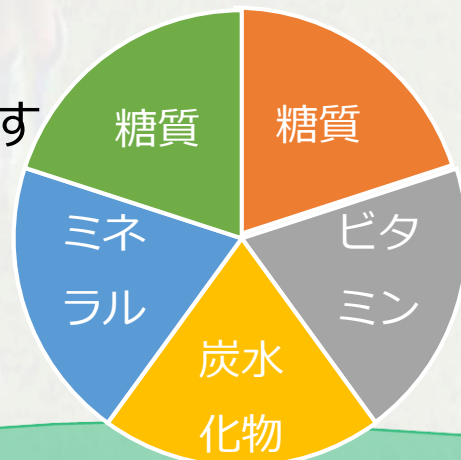


高齢者の低栄養が全身の虚弱(フレイル)などを引き起こすことで健康寿命に影響を与えることが分かっています。

全身の虚弱(フレイル)予防のためには運動の源となる栄養が必要です。

特にタンパク質の摂取が必要

運動の源となる栄養とは、、、
エネルギー(カロリー)が取れる栄養を
三大栄養素：脂質、タンパク質、
炭水化物、ビタミン、ミネラルを足すと
五大栄養素になります。



五大栄養素とは

炭水化物・糖質

エネルギー
(熱・力)の
もとになる



ごはん
肉、魚
卵など



たんぱく質

体を作る
傷を治す



マヨネーズ・
食用油・
肉の脂身



脂質

ミネラル
カルシウム
鉄など

体の調子
を整える



野菜類・
きのこ類・
海藻類など



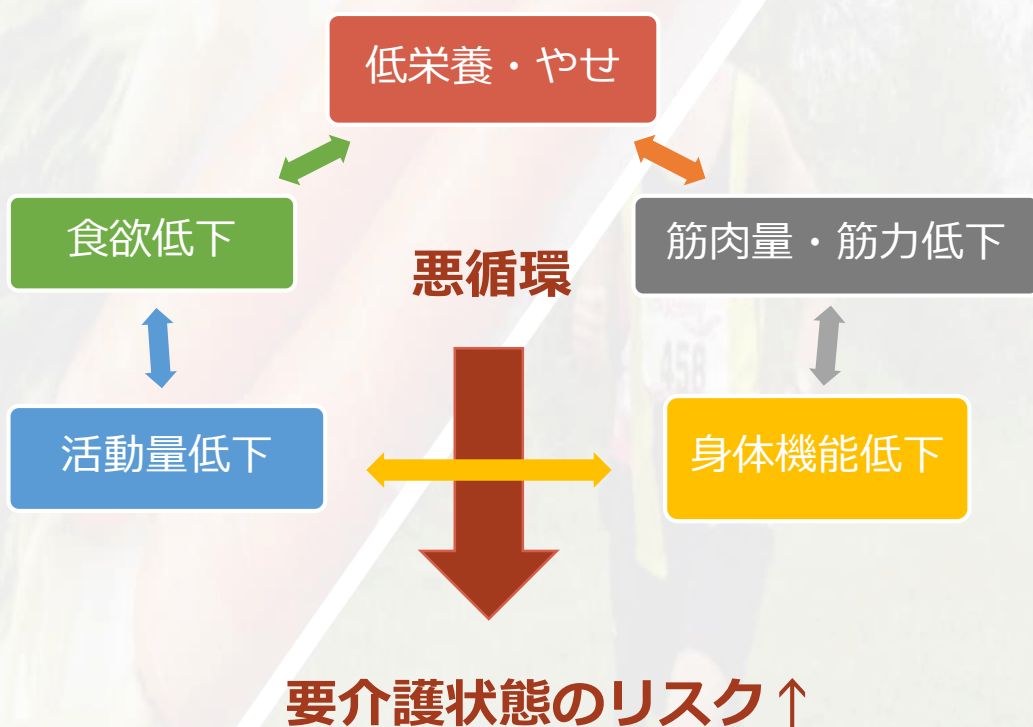
ビタミン

この五大栄養素の中でたんぱく質をしっかりと摂取するところが低栄養を予防する上で一番大切とも言われています。



低栄養は悪循環に . . .

低栄養は体に必要なたんぱく質、エネルギーが不足して、健康な体を維持することが難しい状態のことです。この状態が長く続くということは、体を動かすためのエネルギー不足や、筋肉、内臓、骨、皮膚などの元になる材料不足を意味します。



低栄養状態が長期にわたると、フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームと呼ばれる身体機能低下の引き金になることがあり、そうすると転倒や骨折、むくみや風邪のリスクが増え、活動量が低下し、食事量が減って悪循環が起き要介護状態になってしまうので気をつけましょう。

低栄養に対するセルフチェック

- ①最近、食欲低下などに食事の摂取量が減っている
- ②6か月間で2～3kg以上の体重減少
- ③BMIが18.5未満になっている人

BMI計算式

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

例：身長170m 体重64kgの場合

$BMI = 64 \div 1.7 \div 1.7 = 22.1$ とこのようになる

①～③内で2つ以上当てはまる場合、
低栄養・やせ型の恐れがあります。

BMI 早見表

	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	115kg	120kg
140cm	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8								
145cm	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0	40.4							
150cm	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40.0						
155cm	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3	35.4	37.5	39.5	41.6				
160cm	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3	33.2	35.2	37.5	39.1	41.0			
165cm		18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4	31.2	33.1	34.9	36.7	38.6	40.4		
170cm		17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7	29.4	31.1	32.9	34.6	36.3	38.1	39.8	41.5
175cm			18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1	27.8	29.4	31.0	32.7	34.3	35.9	37.6	39.2
180cm			17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7	26.2	27.8	29.3	30.9	32.4	34.0	35.5	37.0
185cm				17.5	19.0	20.5	21.9	23.4	24.8	26.8	27.8	29.2	30.7	32.1	33.6	35.1
190cm					18.0	19.4	20.8	22.2	23.5	24.9	26.3	27.7	29.1	30.5	31.9	33.2

	低体重 18.5未満
	普通体重 18.5～25未満
	肥満（1度） 25～30未満
	肥満（2度） 30～35未満
	肥満（3度） 35～40未満（高度肥満）
	肥満（4度） 40以上（高度肥満）

みんなの知識 ちょっと便利帳のサイトより引用
<https://www.benricho.org/bmi/bmi-hayamihyo.html>

上記の表を参考に自分自身のBMI見てみてはいかがでしょうか

低栄養を予防するために

- ✓ 1日3食バランスよく食べよう
- ✓ お家でもできる運動をしよう



食事は低栄養の予防になることは分かったけど…

- ❑ 食材を買いに行ったり、作ることが負担に感じる
- ❑ 簡単なおにぎりやパンのみで食事を済ませることが多い（たんぱく質不足かも）
- ❑ 食べやすいやわらかさやとろみにするのが難しい



簡単調理でかしこくバランスの良い食事を作ろう！

- ① 電子レンジを活用しよう！
- ② 冷凍食品を上手に活用しよう！
- ③ 缶詰を上手の活用しよう！
- ④ レトルト食品を活用しよう！

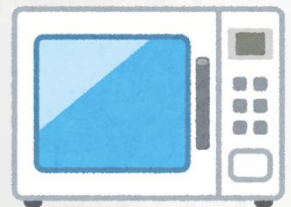


栄養課より食事アドバイス！①

①電子レンジを活用しよう！

- ・ 蒸し野菜
- ・ 魚と野菜の酒蒸し
- ・ じゃがいものチーズ焼き
- ・ 肉団子、しゅうまい

など



②冷凍食品を活用しよう！

- ・ 肉団子を使った甘酢あん
- ・ ミックスベジタブルを使ったスープやサラダ
- ・ 具だくさんの味噌汁・麺類
- ・ そのまま使える焼魚・ハンバーグ・からあげ

など



栄養課より食事アドバイス！②

③缶詰を上手に活用しよう！

- ・ 魚の缶詰
→ パスタや野菜炒めの具材に
- ・ ツナ缶
→ パン、サラダ、和え物に
- ・ 焼き鳥
→ どんぶり、チャーハンに など



④レトルト食品を活用しよう！

- ・ カレー、シチュー
- ・ おかずの素
- ・ おかゆ ・ 煮物
- ・ どんぶりの具材 など



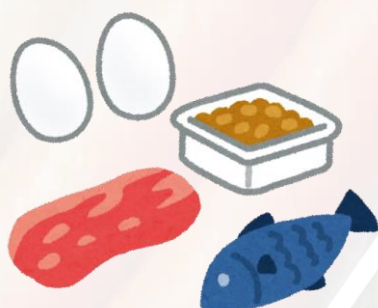
出来ることから無理
なく始めていきま
しょう！！



たんぱく質と筋肉①

「適切なたんぱく質の摂取量」

健康維持のためには、適切なたんぱく質摂取量を心がけましょう。たんぱく質が豊富な肉・魚・牛乳・乳製品・卵・大豆製品を片手に乗る程度の量を一日の目安として摂取しましょう。



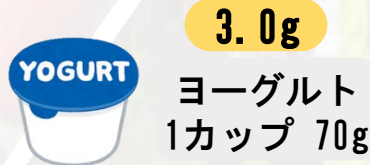
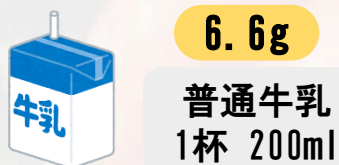
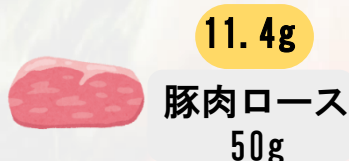
腎不全などでたんぱく質制限がある場合は、それに従ってください。総たんぱく質の摂取量が多いほど筋肉量が直線的に増えるものではない為、身体活動量に応じて、たんぱく質を摂取することが重要です。



たんぱく質と筋肉②

★どれくらい必要？

高齢者が1日に必要なたんぱく質は
[1.0～1.2 g] × 体重(kg)
(体重50kgの人は50～60 g/日)



・エネルギーバランス(消費量と摂取量雄の改善)

体重の増減は、エネルギーバランスの目安となります。
体重を見ながら消費量(活動量)と摂取量(食べる量)の
バランスを整えることが重要です。

例えば、体重が増加傾向であれば、食べる量を少し減らし、活動量を増やしましょう。



栄養が取れたらおすすめの体操

・筋力トレーニング

ややきつい程度の中負荷運動で行いましょう。

痛みがある場合は軽い運動から実施しましょう。

①スクワット運動

- ・お尻をおろしたり、上げたりを10~30回行いましょう
- ・大変な場合は手すりなどに掴まりながら行いましょう



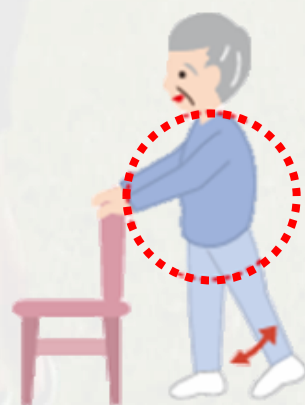
②かかとを上げる運動

- ・かかとをゆっくり10~30回上げ下げしましょう



③足を後ろに引く運動

- ・足全体を後ろ方向に10~30回動かしましょう



④足を横に上げる運動

- ・足全体を横方向10~30回動かしましょう



栄養が取れたらおすすめの体操②

- ・有酸素運動(ウォーキング、自転車漕ぎ、スイミングetc)
息がはずむ程度の中程度負荷の運動。痛みの無い範囲で実施しましょう。時間は20～30分以上を目安に週に3回～5回行いましょう。もともと運動習慣がない方は、5～10分程度から始め、慣れてきたら時間や頻度を上げていきましょう。

- ・筋力維持運動
楽に行える程度の低負荷で行いましょう。

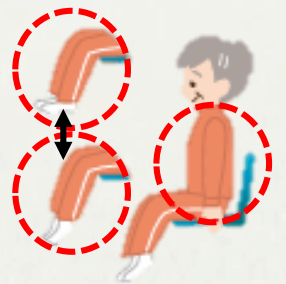
①膝を伸ばす運動

片方の膝をゆっくり10～20回曲げ伸ばしましょう。反対側も同様に行いましょう。



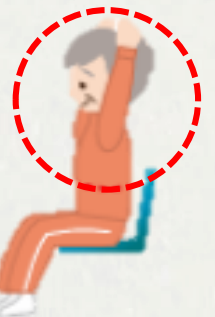
②かかとを上げる運動

足裏が床面に着いた状態で、かかとをゆっくり10～20回上げ下げしましょう



③腕を上げる運動

両手をゆっくり10～20回上げ下げしましょう



※低栄養状態での過度な運動により、かえって筋肉量が減少する場合があります。低栄養の人は筋力維持運動など低負荷の運動から始めていきましょう。転倒や骨折に気を付けておこないきましょう。

6

通所・訪問リハビリ実施しています！！

通所リハビリは当院へ通いながら、訪問リハビリはご自宅でリハビリが行えます。フレイル予防に対してもサポートさせていただきます！

介護保険のお持ちの方でご興味のある方は、当院（TEL：0278-62-6317）もしくは担当ケアマネージャーにご相談ください。

月夜野病院ホームページもご確認ください♪





当院の活動がチェックできます！！

皆様に月夜野病院を知っていただくために、インスタグラムとフェイスブックを始めています。



広報部が作成しています♪

ぜひ、登録お願い致します！！！！！！



月夜野病院 フェイスブック

検索



月夜野病院 インスタグラム

検索

外来診療案内

令和7年1月現在

		月	火	水	木	金	土
午前	外科 消化器外科 肛門外科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	
	整形外科	岩城		長谷川	横尾	岩城	第1週 玉木 第2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 俣田 第5週 玉木
	内分泌 糖尿病内科	下田	土岐	下田	澁澤	堀越	第1,3,5週 下田 第2,4週 吉野
	循環器内科			林弘 (月1回)			林学
	脳神経外科					浅井	
	皮膚科					天野 (不定期)	
午後	外科系	池上 岩城	池上	長谷川 山田卓 (第3週) 下田	横尾 池上	池上 岩城	
	内科系						
	専門外来		山田正 (月1回)				

診察時間

午前 9時～12時
午後 14時～17時

休診日

○土曜午後
○日曜・祝日

受付時間

午前 8時30分～11時30分
午後 13時30分～16時30分

入院・花水月患者様のご家族の皆様へ



面会について

現在、インフルエンザ等の感染症が地域で流行しており、感染症拡大防止の観点から面会を制限させて頂いています。
そのため直接面会にご来院されても、お断りさせて頂く場合があります。
面会については必ず事前に下記連絡先にてご確認をお願い致します。

お問い合わせ：0278-62-2011

医療法人パテラ会

月夜野病院



Tsukiyono
Hospital

■パテラ会グループ

月夜野病院
月夜野病院総合介護センター
訪問看護ステーションさくらんぼ
ヘルパーステーションさくらんぼ
通所・訪問リハビリテーション

有料老人ホーム花水月
介護老人保健施設りんどうの里
りんどうの里ケアセンター
住宅型有料老人ホームみつみね
トータルケアステーションさくらんぼ

■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷
地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷