

ほくピーたより

北部病院 情報誌・第22号

2025.04.01号

北部病院キャラクター
「ほくピー」

発行・文責：渡邊 理香



訪問看護ステーションほくぶ 開設しました！

2025年3月18日より「訪問看護ステーションほくぶ」が当院患者様以外の方にもご利用いただけるようになりました。患者様を中心にケアマネジャーの舵取りで主治医の指示のもと、多職種が連携し地域の皆様が安心して生活できる支援を目指します。小回りのきく、お役に立てるステーションを目指しています！「訪問看護って何するの？」などのご相談もお気軽にお問い合わせください。



新しい制服も出来ました

「ほくピーカフェ」新聞掲載されました

2024年12月21日に開催された「第10回 ほくピーカフェ」が、1月6日付の熊本日日新聞の朝刊に掲載されました。「ほくピーカフェ」とは、当院で定期的に行う難病患者・ご家族の会です。難病以外の様々な病気を抱える患者さまやご家族も参加可能です。

今回は食品に添加する「**とろみ**」を体験して頂きました。飲みこむ力が低下すると誤嚥がおきやすくなります。とろみがあるとゆっくり飲むことができ誤嚥しにくいのです。とろみ粉は水や牛乳、汁物、炭酸飲料に入れて使用します。参加者に味や飲みこみやすさなどを体験して頂き、様々な感想を頂きました。
★年に数回開催している「ほくピーカフェ」。開催前にはホームページ、SNS等で案内しております。今後も開催予定ですのでぜひご参加ください。参加予約要、費用は無料です。



「第1回ほくピーの知恵袋」開催いたしました！

2025年2月15日、当院にて在宅介護支援者の集い、「第1回 ほくピーの知恵袋」を開催いたしました。通所リハ、訪問看護、居宅介護事業所のご利用者と外来患者様、ご家族様、計21名の方に参加いただきました。「居宅介護支援事業部ほくぶ」より「知ると有難い住宅改修とレンタル介護」というテーマで介護保険や新しい福祉用具の活用などについてミニレクチャーを行い、その後「意見交換会」として、5～6名のグループに分かれてディスカッションを行いました。今後の不安や問題点、課題が多く、それらへの解決法や提案、ご意見も続々と出されました。これこそまさに皆様自身が「知恵袋」であると実感できました。住み慣れた地域で最期まで過ごせるような包括的支援、サービス提供と支えあう地域作りの一助となれば幸いです。ご参加いただきました皆様に感謝申し上げます。



BCP 訓練を行いました

最近台風や大雨や地震など、大きな災害が多いですね。まさかの事態に対応するため当院では「BCP 訓練」を定期的に行っています。「BCP 訓練」とは、事業所が策定した計画がうまく機能するかを検証し、緊急時の対応を向上させるための取り組みの事です。訓練では、計画に基づいた行動のシミュレーションを行い、職員が緊急時に適切な行動を実践できる状態を目指します。先日の訓練では、大地震を想定して訓練を行いました。実際に訓練をすることで「気づき」があり、次回の訓練に生かしていきます。今後も訓練を継続予定です。



医療法人社団 原武会
北部病院

〒861-5515
熊本市北区四方寄町 1281-3
TEL 096-245-1115
FAX 096-245-1126

熊本城マラソン2025完走しました！

熊本城マラソン2025！2名の当院リハビリスタッフが参加しました。終業後や休日に練習を積み重ね、42.195キロの長い道を怪我もなく無事に走り通すことができました。応援スタッフも多数集まり、ほくピーを背中に乗せた緑色のTシャツ姿が走り抜けるのを見て、大歓声！「北部病院」ののぼりを担ぎあちこち駆け回り、応援団も大活躍でした。通所リハはくぶのご利用者様に作って頂いた横断幕で多くのランナーを励ました。また来年も参加したいです。緑の旗を目にされた方はぜひお声掛けください！

サルコペニア予防で朝タンパク質のメリット

加齢により筋肉が減少する「サルコペニア」という言葉をご存じですか？

サルコペニア予防には食事と運動が大切です。食事で十分なたんぱく質を摂ることが推奨されていますが、筋肉量を増やすにはたんぱく質の量だけでなく「体内時計に合わせた食事のタイミング」も大切です。



朝は食欲がないから食べない、朝昼を兼ねている（1日2食）、パンとコーヒーだけという朝食になっていませんか？

人の身体には「体内時計」があり、睡眠や体温などの変化をコントロールしています。この体内時計によって作られる「体内リズム」と「生活リズム」にズレが生じると、心身に不調があらわれることがあります。

●筋力アップのコツは朝食にあり！？

ズレを生じないためには、「朝食」を食べることが非常に大事です。朝食を摂ることで、体内時計がリセットされると言われています。また最近の研究では、筋力UPのコツは朝のタンパク質にあることが分かっています。最近の研究では朝食で多くのたんぱく質を摂っていた人の方が骨格筋指数や握力が高くなったそうです。

●朝食におすすめの食材

朝食にたんぱく質を1品から取り入れてみましょう！

例) 卵・焼き魚（シーチキンやサバ缶等も可）・サラダチキン・納豆・味噌汁に豆腐や油揚げ、卵を入れる・豆乳・チーズなど
忙しい方は前日にゆで卵を作っておくこともおすすめです。

たんぱく質は効率よく摂取することがポイント！

- ① 3食ともたんぱく質を摂るようにしましょう。特に朝です！夕食にまとめて摂ろうとしたり、1日2食では必要なたんぱく量が摂れません。
毎食片手1-2つ分が目安量です。
- ② 様々な種類のたんぱく質を摂るようにしましょう。
◆動物性たんぱく質：肉・魚・卵・乳製品など
◆植物性たんぱく質：大豆製品・豆類など
動物性・植物性両方から摂ります。
- ③ 炭水化物も一緒に摂るようにしましょう
エネルギー源である炭水化物（ご飯など）が不足すると筋肉を分解してエネルギーを作ろうとしてしまいます。

管理栄養士おススメレシピ

菜の花の肉巻き焼き



菜の花には体の抵抗力を高め、風邪などを予防するほか貧血予防も期待できます。和え物、煮浸しなどちょっとほろ苦い春の味を先取りしましょう。

🌸 材料（2人分）

菜の花	1/2 束（約 100g）
豚もも薄切り肉	200g
塩こしょう	適量

★調味料

酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1

★調味料は合わせておく



- ① 菜の花は塩を少々入れた熱湯でサッと茹でた後、水にさらさずザルに並べて水気を切る。冷めたら水気を絞り根本の硬い部分を切り落とす。
※根本部分に縦半分に切り込みを入れておくと食べやすくなる。
- ② 豚肉は2、3枚を縦長少しずらして広げて置き塩こしょうを少々振る。
- ③ 豚肉の手前側に茹でた菜の花を置いて菜の花のつぼみを少し横から出し、クルクルと巻く。残りも同様に巻いたら全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにバターを中火で溶かし、肉の巻き終わりを下にして並べて入れる。
ころがしながら全体に焼き目をつけたら蓋をして弱火で約3分蒸し焼きにする。
- ⑤ ★印の合わせ調味料を加え煮立たせながら全体にからめる。
食べやすく切り分け器に盛り付けたら出来上り！

バター醤油のあまじょっぱい味付けでごはんがすすみます。ぜひ春キャベツをそえて春を楽しみましょう！