

かけほし

vol. 37
令和7年
夏号



- P.2 お知らせ～脊椎外科外来・ひまわり健康サロン～
- P.3 もしかして…糖尿病！？
- P.4 あかりのcooking教室
- P.5 暑い夏を乗り切るために水を飲もう
- P.6 リハビリの時間 － いろは体操をやってみよう！ －
- P.7 向日葵だより／藤原まさあきの俺にもひとこと言わせて～な。



医療法人社団五聖会

児島聖康病院

おしらせ

Check
01

2025年8月より

脊椎外科外来

始まりました！



倉敷平成病院
脳神経外科部長

さ さ だ すすむ

佐々田 晋 医師

- 腰痛
- 手足の痺れ
- 握力低下

上記のような症状でお悩みの方は
お気軽にご相談ください。

毎週金曜日 15:00～17:00

Check
02

2025年9月より

ひまわり健康サロン

始まります！

第1回ひまわり健康サロン開催

場所: 児島聖康病院1F

日時: **9月19日(金)13:30～14:30**

- ちょこっと健康体操
- 夏の過ごし方のおはなし
- 家でもできる認知症予防

今後も毎月第3金曜日に開催予定です！
みなさまぜひお越しください。

もしかして…糖尿病！？



生活習慣の見直しが必要！！
(運動・食事・睡眠など)

※ 肥満、遺伝(家族に糖尿病の人がいる)でリスクUP



Point!

定期的な健康診断を忘れず
早期発見・早期治療を！

自覚症状を感じてからでは
すでに進行しているかも…

糖尿病の原因

✓ インスリンが足りない

アジア人は欧米人よりもインスリンの分泌量が少ない人が多く、
もともと糖尿病になりやすい。ストレス・加齢・遺伝の影響も…

✓ インスリンが効かない

内臓脂肪からインスリンを効きにくくする物質が分泌される。
内臓脂肪が多いとインスリンが働かなくなる…

糖尿病の診断基準

- 空腹時血糖値 … 10時間以上絶食した状態で計測。通常健康診断はこの検査！
- 随時血糖値 … ブドウ糖75gを水に溶かしたものを飲み、30分・1時間・2時間後に計測。
食後のインスリンの働き方を判定する。
- HbA1C(ヘモグロビンエーワンシー) … 血糖値過去1～2ヶ月の平均値。
高値の場合「高血糖が日常化」している。

空腹時血糖値
(mg/dL)



早急な検査・治療を

糖尿病の可能性が高い

放置すると糖尿病の危険

Point

一度悪化したHbA1Cの数値を改善させるのは難しいので悪化を防ぐことがとても大切です！！



病棟看護師長
糖尿病認定看護師 坂本千夏



簡単タコライス

【材料】（2人分）

ごはん 適量
 合いき肉 150g
 玉ねぎ 1/2ケ → みじん切り
 レタス・ミニトマト・チーズ 適量

[A] おろしにんにく 小さじ1
 顆粒コンソメ 小さじ1
 ケチャップ 大さじ3
 ウスターソース 大さじ2
 カレー粉 大さじ1

- ① 合いき肉と玉ねぎを炒める。
- ② [A]を加えて水分をとばすように炒める。
- ③ ごはんの上に②をのせてレタス・ミニトマト・チーズをトッピングする。

タコライスの発祥は、メキシコのタコスのアレンジして沖縄県で作られたそうです。
 1980年代に米軍兵士のために安価でボリュームのあるメニューとして考案したと言われています。



🌸 カレー粉の中身ってなあに？



辛味をつけるスパイス

ガラムマサラ
 ブラックペッパー
 ジンジャーなど

香りをつけるスパイス

クミン
 コリアンダー
 カルダモン
 ナツメグなど

日本ではターメリックを中心に様々なスパイスやハーブが加えられています。

カレー粉の活用法

- **タンドリーチキン** → 鶏肉を漬けて焼く
 【カレー粉+ヨーグルト+塩こしょう】
- **カレーマヨ炒め** → 焼いた肉にからめる
 【カレー粉+マヨネーズ】
- **カレー塩** → 天ぷら・唐揚げ・ポテト
 【カレー粉+塩】

色々な料理に使えるので、お家にはない方はぜひ買ってみてください！！

暑い夏を乗り切るために水を飲もう

あかりのcooking教室
拡大版

人間のからだの約60%は水分です

1日の水分摂取量

3食の食事

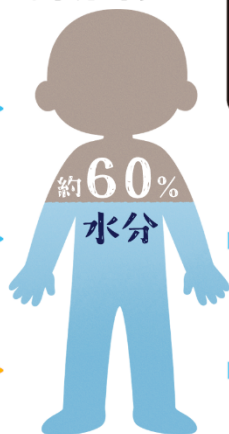
1.0L

体内で作られる

0.3L

飲み水

1.2L



1日に2.5L
の水が必要！

1日の水分排出量

尿・便

1.6L

呼吸や汗

0.9L

● アルコール≠水分

アルコールには利尿作用があるので、通常より尿の量を増やします。ビール10本で11本分の尿が出ます。アルコールは水分補給にはなりません！

● あと2杯の水を

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。入浴後と起床時にはコップ1杯の水を飲むようにしましょう！

水分を失うと出てくる症状

5%

失うと

脱水症状
熱中症

10%

失うと

筋肉の痙攣
循環不全

20%

失うと

死に至る



適切な予防をして

熱中症を防ぎましょう！



エアコンを
上手に活用



適度な塩分補給も
忘れずに



夜間や就寝中も
温度・湿度管理を



周りの人と
声をかけ合おう



栄養バランスの
良い食事を

水分を20%失うと死亡の恐れがあります。
こまめな水分補給を心がけましょう！！

いろは体操をやってみよう！

前回のかけはしでは、座り方のコツを紹介しました。続いて今回は「いろは体操」を紹介したいと思います！

「いろは体操」とは…

高齢者や疾患がある方でも
イスに座って安全に無理なく
行えるエクササイズです。

日頃から運動をしている人にとって「いろは体操」は少々もの足りないかもしれませんね。

年齢を重ねるごとに筋肉や関節は老化し、体を感じる機能も低下します。また、長年の姿勢や動きのくせにより正しい体の使い方をすっかり忘れてしまっています。

「いろは体操」で衰え忘れてしまった機能を呼び戻しましょう！

体幹が安定すると足裏の感覚が鋭くなるので転倒防止にも繋がります。

椅子に腰かけて、テレビを見ながら大丈夫。ぜひ今日から「いろは体操」を実践してみてください！



「いろは体操」普及員
リハビリテーション科 與田荒野

やってみよう！「いろは体操」

★椅子には浅めに腰かけ、左右の坐骨のどっぴりを座面にしっかりつけて座ることを意識しましょう。
★「いろは体操」にはやらなくてはならない回数や時間はありません。自分が気持ちよくできる範囲で行いましょう。また1～9の全てをセットでやる必要はありません。

1 胸アイロン

下の手がみぞおちあたりになるように両手を上下に並べ、上の手を下から上へゆっくりとさすりします。



※お母さんが赤ちゃんをなでるようにゆっくりとやさしく行いましょう。

2 胸肩アイロン

片手を下げ、もう片方の手で胸から肩に向けてゆっくりとさすりします。最後に肩の関節を少し後ろに保持してからリラックスし、反対側をさすりします。



※内から外（胸から肩）の方向でさすりましょう。

3 左右ゆらゆら

坐骨から左右にやさしくゆれます。



4 丸ゆらゆら

坐骨から小さく丸くゆれます。途中で反対周りでもゆれます。



※竹が風でゆれる様に小さくゆれるようにしましょう。最初にゆれてみて大きいようなら小さくするようにしましょう。
※乗り物酔いのような症状を感じたら無理をせずに止めてください。※胸が疲れますので、適度に休憩をいれましょう。

5 腹式呼吸

吐く時にお腹をへこませて、吸う時にお腹をふくらまします。



6 逆腹式呼吸

吐く時にお腹をふくらませて、吸う時にお腹をへこませます。



7 軸くるくる

両手を前で合わせて頭と手を左右に同じ方向に動かします。



頭と手を逆の方向に動かします。



頭は動かさずに、目だけ手と逆の方向に動かします。

※手・頭・目は肩幅くらいの範囲で動かしましょう。

8 ほお～呼吸

気持ちの良い姿勢を維持したまま、「ほお～」と長く息を吐きます。



9 おっ呼吸

姿勢を維持したまま、「おっおっ」を短く息を吐きます。



※お腹が締まるのを感じましょう。

図:AJINOMOTO ダイレクトより引用



向日葵だより

グループホーム向日葵では沢山の笑顔があふれています。

藤原まさあきの

俺にもひとこと言わせて～な。



今年も例年以上に暑く感じますね。
夏野菜の栽培シーズン到来です。今年は初めてきゅうりを植えました。
順調に育っていましたが、これからツルが大きくなる時に誤って親ヅルを切ってしまいました(ガーン)
やっぱり僕には芋や白ネギのような土中で育つ野菜が相性いい気がします(笑)
これからも新しい野菜栽培にチャレンジしていきますので乞うご期待ください。



児島聖康病院 診療時間表

診療科目	月		火		水		木	金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後		午前	午後	午前	午後
総合診療科①	山崎 泰源		山崎 泰源		山崎 泰源		休 診	山崎 泰源		山崎 泰源	
総合診療科②	金平 典之	金平 典之	金平 典之	猿渡 和也	金平 典之	小野田 正 藤井 喬之		小野田 正	國友 知義	金平 典之	岡山大学 担当医
脳神経外科	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和
皮膚科	神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)	神原 宏枝 (予約)		神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)		神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)	神原 宏枝	
整形外科			山田 佳明 (10:00~13:00)								森 正樹 (13:30~16:00)
泌尿器科											担当医 (15:30~17:30)
循環器内科			土井 修								
脊椎外科外来									佐々田 晋 (15:00~17:00)		
ヘルニア外来	山崎 泰源	山崎 泰源 金平 典之	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源		山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源
頭痛・もの忘れ外来	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和
睡眠時無呼吸外来	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和

※ 都合により診療時間が変更になる可能性があります。

診療時間

午前 9:00~12:30
午後 15:00~17:30

(受付時間は診療開始の30分前)

※急患の場合はこの限りではありません
※一部の診療科目については診療時間が
異なりますので、上記「診療時間表」を
ご覧ください

休診日

木曜・日曜・祝日

※急患の場合はこの限りではありません
※その他の休診日はウェブサイトの
お知らせページに掲載しています

アクセス

JR 児島駅から徒歩10分
バス 児島聖康病院前(萱刈南)を降りてすぐ



〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町1-1-16
TEL 086-472-7557
FAX 086-472-1143
E info@seikoh-hp.or.jp
URL https://seikoh-hp.or.jp/



医療法人社団五聖会
向日葵
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町10-374
デイサービスセンター向日葵 TEL 086-473-7736
グループホーム向日葵 TEL 086-473-7756
ケアプランセンター向日葵 TEL 086-473-8876

〒711-0903
岡山県倉敷市児島田の口7-1-16
サービス付き高齢者向け住宅
シーホーム向日葵 TEL 086-477-4165
ヘルパーステーション向日葵 TEL 086-477-4168