

地域栄養支援外来の開設



宮地病院では2024年12月より地域栄養支援外来を開設いたしました。かかりつけ医や地域の皆様からのニーズに対応し、栄養支援の一環として、かかりつけ医からの依頼を受けて外来栄養食事指導を担います。臨床診療をサポートする食事療法や栄養面における病診連携を推進し、地域住民の皆様のご健康づくり支援と栄養改善につなげることを目的としています。

日時：水曜日 9:00～12:00(受付:8:30～11:30)※完全予約制
 予約：078-451-1221(内線100 栄養科)
 ※予約受付日時:月～金曜日(土日祝除く) 9:00～12:00

2024年11月より 園淵医師が着任



園淵 和明
(そのふち かずあき)

外傷(骨折や脱臼、怪我)の治療に加え、手の外科(肘から手の外傷、機能障害、しびれ、腫瘍など)の分野が充実しました。

WE ARE ONE

共に未来を拓く



2025. 1.18 vol.88

KAKE
HASHI

明倫会ニュース

外来診療に関するお知らせ

- 月・金曜日に実施しておりました夜間診療(17:30～19:30)は2024年12月を以て終了いたしました。
- 頭痛外来は2025年1月より下記日時へ変更となりました。
第2・4火曜日 14:00～17:00(受付時間:13:30～16:00)

発行

医療法人明倫会 宮地病院
 住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8
 TEL/078-451-1221 FAX/078-431-0080
 URL/https://meirinkai.or.jp/miyaji/
 eメール/miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp

本山リハビリテーション病院
 住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15
 TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787
 URL/https://meirinkai.or.jp/motoyama/
 eメール/motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp

医療法人明倫会 介護老人保健施設あずさ
 住所/〒658-0027 神戸市東灘区青木3-1-48
 TEL/078-451-0004
 URL/https://meirinkai.or.jp/azusa/



宮地病院



本山リハビリテーション病院



老人保健施設あずさ



LINE公式
アカウント



バックナンバーは
こちら



明倫会かるた

毎年恒例となった明倫会かるた。今年も2025年の干支「巳-み」にちなみ、ま行で制作しました。読み札を公募し、合う絵札を職員で作成しました。本年も職員一丸となって地域医療に貢献できるよう努めてまいります。

毎年恒例となった明倫会かるた。今年も2025年の干支「巳-み」にちなみ、ま行で制作しました。読み札を公募し、合う絵札を職員で作成しました。本年も職員一丸となって地域医療に貢献できるよう努めてまいります。

地域対談 ～本山リハビリテーション病院～



2024年11月、本山南小学校区『ふれあいまちづくり協議会』『防災コミュニティ』『地元自治会』の代表者様と本山リハビリテーション病院幹部とで地域の防災や地域医療についての対談をさせていただきました。

地域の若い世代が減りこれまでのような行事運営が厳しくなっているとの地域コミュニティの現状を受け、先日開催された地域の防災訓練において当院看護師が『健康相談』ブースで地域の方々の相談対応をさせていただいたように、地域の一員として今後も各イベントへ参加することで協力出来ればと意見交換させていただきました。

また地域住民が介護の悩みなど抱えた場合に本山リハビリテーション病院に行けば窓口に繋いでもらえるという道筋ができれば安心との声を

受け、「明倫ヘルスケアグループ内で部署連携し対応するとともに、日頃から地域とコミュニケーションを取れるよう心掛けていく」と理事長よりお伝えさせていただき、信頼関係を築いていくことで一致しました。



ドクターアドバイス 認知症予防について

認知症のリスクは高齢になる程高まるという調査結果があり、日本人では、85歳～90歳で4割以上、90歳以上では6割以上が認知症になると推計されています。日本人の平均寿命は、2023年の統計では男性で81歳、女性で87歳です。平均寿命が87歳ということは0歳などの幼少期で亡くなる方がおられることを考えると、女性の2人に1人以上が、87歳以上生きるということです。ということは、生まれてきた女性の4人に1人は認知症になると考えても大きな間違いはないということです。日本では核家族化が進み、認知症の親がいた場合、子供の介護負担が増加し、日本の経済成長に影響を及ぼすことは容易に想像できます。

日本人の未来を考えた時に、認知症になる高齢者の数をいかに減らすか、即ち認知症をいかに予防するかが非常に大切であるということがお分かりいただけたのではないのでしょうか？

大雑把な数字になりますが、1日10万個の神経細胞が死滅して減少していきとされています。つまり100,000 / (24 × 60) =

69.44となり、1分間に約70個の神経細胞が減っているということになります。1秒ごとに1個以上神経細胞を失っていくわけですから、この情報だけだと結構減入ってしまいますよね？しかし、脳の神経細胞は脳で約160億個、小脳で約690億～1千億個、脳全体では約860億～千数百億個にのぼります。

100年間では36億5千万個の神経が減少することになります。生後すぐの総神経細胞数が1千億個とすれば、100歳になってもわずかに約3.6%しか減少しないのですから、神経細胞間のネットワークさえ保てるようであれば、それほど能力が低下しないのではないかという希望が持てる！！と思っておかないででしょうか？

さて、認知症の予防とは、大きく分けて神経細胞の保護と神経ネットワークの活性化の2点に分けて考えられると思います。

神経細胞の保護には、神経細胞に十分な休息と栄養を与えて、毒を与えず、毒が神経細胞に溜まっても、それを取り除いてやれば良いのではないかと思います。

脳の神経細胞にとって、休息とは、

睡眠や瞑想状態などを意味すると思えます。脳の栄養は脂肪やたんぱく質ではなく、ブドウ糖ですので、十分な糖分を供給してやる必要があります。しかし、過量の糖分は、体にとって害をなすことが多いので、その調整が必要です。正しい栄養学に基づく適切な食事は、認知症予防には必須です。

神経細胞にとって毒とは、酸素不足や酸素過剰、薬や煙草のニコチンやタール、アルコールなどの化学物質がそれに相当すると考えられます。アルツハイマー型認知症で神経細胞に貯まるアミロイドβも神経毒であると考えられています。最近、やっとそのアミロイドβを取り除く薬が使用可能となってきており、今後の発展が期待されています。

神経ネットワークの活性化については、適度な運動による脳血流の改善や頭を使うことがその方法です。例をあげれば、他人と会話したり、日記を書いたりなどがそれにあたります。

今回は認知症予防の総論までで、今回は許可が出れば、具体的な各論について述べてみたいと思います。

医療法人明倫会介護老人保健施設 あずさ 施設長 田村和義



輝らっと うな昌

三位一体で追求する「真の美味しいもの」



「真の美味しいものを提供したい」3人の想いととも昨年2月、お店はオープンしました。

全国のうなぎを食して浜松産と三河産に惚れ込んだと、代表取締役の西岡さん。太過ぎず細過ぎずとサイズからこだわりの、皮の厚さなどが食感に深く関わってくるためです。

きめ細やかな水洗いと骨抜きがなされた身は透き通るような白色に。下処理が徹底されたうなぎは臭みがまったくなく、高温で皮を焼き切るスタイル



は香ばしさとパリッとした食感を演出します。捌き、焼き、タレ、至るところに元寿司職人である大将ならではの経験と技術が光ります。元おばんざい屋さんの女将が手掛ける副菜もまた逸品揃い。口当たり滑らかな出汁巻きやポテトサラダはお酒との相性も抜群です。

うなぎ一つから何でもできて、余す

うな昌

〒658-0084 神戸市東灘区甲南町3丁目7-27 1階
営業時間 11:30～14:30 / 17:30～21:00
定休日 水・木曜日



宮地病院で販売していた、管理栄養士監修のすこやか弁当とコラボもしていただきました。

ところなく活かせるのも魅力の1つ。「フードロスを減らしたい」というお店のもう一つの理念に最も重なったのが、うなぎという食材でした。

幅広い客層に向けて、店内のデザインはあえてモダンで温かい雰囲気。居心地の良い空間で、お子連れの方もゆったりと楽しんでみてはいかがでしょうか。



介護老人保健施設あずさ 栄養科

健康レシピ

食事から認知症予防を

認知症の予防には、①栄養バランスのよい食事を選択すること②多様な食品を摂取するように心がけることが重要です。栄養不足や不規則な食生活が続くと認知症の発症リスクを高めるだけでなく、生活習慣病に繋がる恐れがあるため注意が必要です。

①栄養バランスのよい食事の選択

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食のパターンだけでなく、それらを組み合わせた料理も活用しましょう。食べ過ぎたものや食べなかったものを次の食事、翌日の食事で調整することを意識するのもおすすめです。

鮭にはDHA・EPA、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも多く含まれます。クリーム系の料理に加えることで効果もアップします。そこに鉄分豊富なほうれん草、ビタミン豊富なかぼちゃを加えることで栄養満点の一品へ！

②多様な食品の摂取

食事の多様性が高いと、栄養素を過不足なく摂取できることから認知症の発症リスクを軽減することが報告されています。また、脳は酸化のストレスに弱いため、野菜・果物・魚等の抗酸化あるいは抗炎症作用をもつ食品や栄養素が認知症の発症予防に有効と考えられています。



鮭とかぼちゃの具沢山グラタン

材料(1人分)			
・鮭	70g	・ホワイトソース	75g
・かぼちゃ	80g	・ピザ用チーズ	20g
・ほうれん草	30g	・バター	10g
(茹でたもの)		・塩	少々
・たまねぎ	30g	・こしょう	少々
・牛乳	75ml		

★作り方★

- ①鮭は一口大に切り、塩を少々振り5分程置いてから水気をふき取る。
- ②かぼちゃは4cmの角切りにしてラップで包み、レンジ(600W)で2分程加熱する。
- ③ほうれん草は長さ4cmに切る。
- ④たまねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ⑤鍋にバターを入れ、鮭を両面サツと焼き一度取り出す。
- ⑥⑤の鍋にたまねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑦ホワイトソース・牛乳・かぼちゃ・ほうれん草を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧鮭を入れてさつと混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- ⑨耐熱容器に入れ、ピザ用チーズを散らし、トースターで表面がこんがりするまで焼く。