

★出張健康講座
ハッピー健康団×
ブルーフェニックス隊
～東灘警察署とコラボしての開催!～
1/31(土)10:00～12:00
※予約制・先着30名様
(詳細は病院HPへ)
場所:ポラリスホール



★けろっと食堂(こども食堂)
～みんなでわいわい楽しもう!～
毎月第2土曜日 2/14・3/14
整理券配布:11:30～
お弁当配布:12:00～
場所:サービス付き高齢者住宅
潮騒の家



★フクレーマルシェ
～毎月恒例!地元食材や野菜が揃う～
毎月第4土曜日
1/24・2/28・3/28
場所:宮地病院受付前



※変更となる場合があります。詳細は病院ホームページをご確認ください。

WE ARE ONE
共に未来を拓く



2026. 1.16 vol.92

KAKE
HASHI

明倫会ニュース

けろトレ!

次の文字を並べ替えて元の言葉に戻そう!

こ れ ょ と い
ー ほ わ ち と

ヒント 甘い食べ物です ※答えは次号で発表します

オリジナルグッズをプレゼント!

※回答締切:2026年3月31日(火)

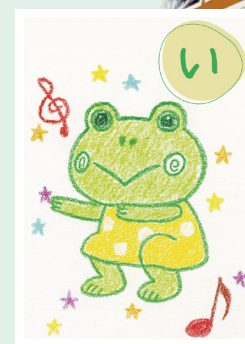
QRコードを読み取り、けろトレ!の答えと必要事項を入力の上Webからご応募下さい。正解者の中から抽選でけろっとオリジナルグッズが当たります!



明倫会
かるた



あ
あんしん
早めの
健康診断



い
いつまでも
元気にいよう
スクワット

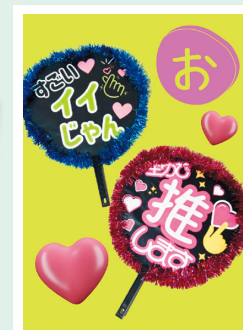
2026年の干支は「午(うま)」。
頭文字の「あ行」にちなみ、
明倫会オリジナルかるたの
「あ・い・う・え・お」をご紹介します!



う
嬉しいな
友との
ふれあい
わいわいわい



え
栄養と
食事のことなら
東灘☆もとやま
認定栄養ケア・
ステーション



お
推し活は
人生潤す
栄養源

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



介護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



認知症マフって知っていますか？

認知症マフは、筒状のカラフルにデザインされたニット製品で、認知症のある方の手をやさしく包み温かさと安心感を届けるケアアイテムです。触覚や視覚への刺激を通して、不安の軽減や穏やかな時間づくりに役立つとされています。

現在、宮地病院に入院されている患者様にもご利用いただいております。活用の方が広がっています。院内で使用する認知症マフづくりにご協力いただける方がいらっしゃいましたら、ぜひお声がけください。毛糸などの材料は当院でご用意いたします。



ご協力の流れ



詳細はこちらから

病院HPから認知症マフの作り方の動画が閲覧できます。



健康レシピ

筋肉量アップ&骨量キープを助ける ～簡単調理！電子レンジを使ったレシピの紹介～

筋肉量と骨量を増やすことは、がん予防に有効と考えられています。年齢を重ねるごとに筋肉量、骨量は低下していきます。筋肉量は20代をピークに徐々に低下し、50歳以降は年に約1～2%減少します。骨量は40歳頃から減少し始め、特に女性は閉経後に急激に減少し年間で約1～2%減少します。筋肉量も骨量もいかに減らさずにキープできるかが重要です。また、骨量を保つにはカルシウムを1日に男性750mg、女性650mg摂る事が推奨(日本人の食事摂取基準2025年版)されていますが、1日平均約250mgの不足が指摘(令和5年国民健康・栄養調査データに基づく)されています。



今回は、これからの時期にピッタリな食材を使用して筋肉量アップ&骨量キープを助けるレシピを紹介します。

見込まれる野菜。私たちの生活に欠かせない重要な野菜として農林水産大臣が定めている野菜。その他にも
★免疫力向上、抗酸化作用が強いビタミンACE(エース)の3種類が同時に摂取できる
★抗がん作用が期待されるスルフォラファンという成分が含まれている
★貧血予防に効果的な鉄分が含まれている



ブロッコリー

野菜の王様とも呼ばれ、筋肉量アップに必要なたんぱく質と骨量キープを助けるカルシウムが豊富な食材です。2026年度から指定野菜に追加されることが決定しました。

※指定野菜とは、全国的に流通し、消費量が多い野菜、もしくは消費量が多くなることが

文:宮地病院 栄養科 花房智佳

スマッシュドブロッコリー

材料【作りやすい分量】

・ブロッコリー(冷凍可)	60g
・スライスチーズやピザ用チーズ	20g

【作り方】

- ①ブロッコリーを耐熱容器に入れてレンジで加熱する。キッチンペーパーで水気を切る。
- ②耐熱皿にクッキングシートをひき、チーズ、ブロッコリーの順に重ねる。
- ③ブロッコリーにコップの底をギュッと押し当てて潰す。
- ④電子レンジ600Wで2分加熱する。チーズがカリカリになれば完成!

※チーズはカルシウムが豊富な食材の一つです。今回のレシピではたんぱく質6g カルシウム約130mg摂ることができます。

SABAブロッコリー

材料【作りやすい分量】

・ブロッコリー(冷凍可)	120g
・さば味噌缶	1缶
・マヨネーズ	大さじ2
・こしょう	適量

【作り方】

- ①ブロッコリーを耐熱容器に入れてレンジで加熱する。キッチンペーパーで水気を切る。
- ②さばは軽くほぐしておく。
- ③ブロッコリーとさばを混ぜ合わせてマヨネーズで和える。こしょうを気持ち多めに入れると◎。

※マヨネーズとこしょうで、さばの臭みが和らぎます。今回のレシピではたんぱく質35g カルシウム約260mg摂ることができます。

き 輝らっと ほくら 保久良神社

みんなで守る、みんなの心の拠り所

保久良山へ登ると、美しい神戸の街や海を一望できる絶景が広がっています。昨年のお阪・関西万博での花火やブルーインパルス展示飛行も見ることができたそうで、遠く遠く見渡せるその風景は、どこか神秘的なものを感じさせます。

実際に、保久良神社の境内外には磐座(いわくら)が点在し、現在の社殿の場所で古代の祭祀に使用された弥生時代の石器や土器が見つかっています。神社ができる以前から、古代の人たちもきっとこの地に同じような想いを抱き、祈りを捧げていたのでしょう。

古来、夜の海を照らし続けてきた「灘の一つ火」と呼ばれる社頭の石燈籠は、阪神淡路大震災で火袋が破損してしまっ

たものの、奇跡的に土台の部分は無事で、その後現在の姿へと修復されました。

宮司である暮部さんは、前の宮司さんの代に例大祭をお手伝いされていたのをきっかけに、次第に様々なお祭りにも関わる機会が増えていき、現在に至りました。「この神社はまさに地域の皆さんによって守られている」と暮部さん。天王講を始め、北畑・田邊・小路・中野の氏子の皆さん、登山会やほくら弥栄会、青年会等、地域の人々が協力して境内外の清掃美化に努められ、参道からお手洗いに至るまで綺麗に整備されています。訪れた12月半

ばには、山道に落ちているはずの枯れ葉もすっかり取り除かれていました。

このような皆さんの献身に応えるべく、神社を盛り立てていくという暮部さんの気持ちにも一層熱が入ります。戦前の風水害や戦後の神道指令、そして阪神淡路大震災、数多の困難を”みんなの力”で乗り越えてきた保久良神社は、これからも地域の人々と共にあり続けます。

ほくら 保久良神社

〒658-0005

兵庫県神戸市東灘区本山町北畑680

御祭神 須佐之男命、大歳御祖命、
大国主命、椎根津彦命

ドクターアドバイス “筋トレ(筋力トレーニング)”のすすめ

健康に良い運動といえば、ジョギングなどの“有酸素運動”とお考えですか？

近年、“筋トレ”が若年層だけでなく、中高年や高齢者の健康づくりとしても有用であることが明らかになってきました。2018年の約8万人を対象とした大規模調査では、週2回以上の筋トレが、癌による死亡率を31%、すべての病気による死亡率を23%減少させることが報告されています¹⁾。

筋肉は体を動かすだけでなく、血糖や脂質の代謝、姿勢や関節の安定など、全身の健康に深く関わっています。筋トレによって筋量が増えると基礎代謝が高まり、肥満や生活習慣病の予防につながります。特に糖尿病では、筋肉

がブドウ糖を取り込む力が向上し、血糖コントロールの改善が期待されます。

また、加齢に伴う筋力低下(サルコペニア)を防ぐことで、転倒や骨折のリスクを減らし、要介護状態の予防にも効果的です。下肢や体幹の筋力を保つことは、歩行能力や日常生活動作(ADL)の維持に直結します。さらに、筋トレは骨に適度な刺激を与え、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

身体面だけでなく、心理面への良い影響も見逃せません。運動による達成感や自己効力感は、ストレス軽減や抑うつ気分の改善に寄与し、睡眠の質も改善するとされています。

ジムへ行かなくても、自宅で腕立て伏せやスクワットなどの自重トレ

ニングを行うことで、ジムと同等の健康効果が報告されています。怪我をすると元も子もないので、無理のない負荷で、週1～2回程度から始めてみましょう。持病のある方や不安のある方は、医師や専門職に相談しながら、安全に筋トレを生活に取り入れましょう。



園淵医師の趣味は
筋力トレーニング
大会にも出場

1) Does Strength-Promoting Exercise Confer Unique Health Benefits? A Pooled Analysis of Data on 11 Population Cohorts With All-Cause, Cancer, and Cardiovascular Mortality Endpoints. Stamatakis E, et al. Am J Epidemiol. 2018 May 1;187(5):1102-1112.