



FUYOUKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 03

- 01 特集
元気に夏を
乗りきるために
- 03 セルフチェック
- 05 おすすめ食材
- 06 簡単スキマ体操
- 07 芙蓉会
こぼればなし
- 08 この日何の日
- 09 かわら版

法人理念

いつも素直に

感謝のところで

一人ひとりに寄り添います。

特集

元気に夏を乗りきるために

地球温暖化の影響なのでしょうか、昨夏は青森県内の各地で異例の暑さとなりました。昨年の7月、県内で熱中症により病院へ搬送された人数は過去最多となり、その中でも高齢者の割合は6割以上を占めています。高齢化が進む青森県ですが、夏場を元気に乗りきるためにも、日々の生活における健康管理の重要性は見逃せません。

そこで、今回は栄養の観点から健康管理のポイントをお伝えします。

まず、夏場に体調を崩しやすい理由として、冷房による冷えや自律神経の乱れがあります。それらが続くと寝不足、消化機能の低下に繋がり、疲労感や倦怠感、食欲不振の原因となります。これらを踏まえた上で、重要なポイントは次のふたつです。

一つ目 バランスの取れた食事

暑さが続くと冷たいアイス、麺類など炭水化物に栄養が偏りがちですが、その影響でビタミンB1が不足し疲労感や倦怠感の原因となります。普段から、ご飯・パン・麺類の炭水化物の他に、肉・魚・大豆製品・卵のタンパク質やビタミンB1を豊富に含む食材、野菜類を取り入れたバランスの良い食事を行うことが健康維持には効果的です。

いくつか例を挙げますと、豚肉、豆腐、納豆、枝豆、うなぎ、玄米などにビタミンB1が多く含まれています。

また食欲が出ないときは、生姜やニンニク、唐辛子やスパイスなど食欲を刺激する香りの強いものや、レモンや酢などさっぱりとした酸味を料理に取り入れることもおすすめです。

二つ目 水分補給

暑いとキンキンに冷えた飲み物が恋しくなりますが、冷たすぎるものは胃腸が疲れる原因になります。氷を入れたもの、少し凍らせたものなど、冷たいものを大量に摂取することは控えましょう。

水分やミネラル補給のためにスポーツドリンクを飲む機会も増えると思われるですが、スポーツドリンクには糖質が多く含まれるものもあります。製品によっては500ml／本あたりスティックシュガー10本分もの糖分が含まれることも。糖尿病など基礎疾患がある方は特に注意が必要です。お茶や水を交互に取り入れ、上手な水分補給を心がけましょう。

毎日の栄養管理で、暑さに負けず元気に夏を乗りきりましょう！



【監修】

医療法人芙蓉会 村上病院
管理栄養士 岩根 朱里

夏バテの症状は人によってさまざまです。左のチェックリストで確認してみてくださいいかがでしょうか。

あなたの「夏バテ度」

- 体がだるい
- 朝起きても疲労感がある
- 何かをしようという気にならない
- 集中力が保てない
- 立ちくらみやめまいがする
- 暑いのか冷えているのかわかりにくい
- 食欲が低下している
- おなかの調子が悪い
- よく眠れていない
- 熱はないのに熱っぽく感じる

ワンポイント

いかがでしたか？
チェック項目に多くあてはまる方は、夏バテ気味かもしれません。
夏は体力の消耗が激しい季節です。日常の生活を見直し、ご自身の体をいたわりましょう。



※多くあてはまる場合でも、何らかの病気が疑われるというものではありませんが、体調が気になる方はかかりつけ医にご相談ください。

その夏バテ

原因は？

夏場は自律神経の乱れにご注意ください。

自律神経とは、私たちが無意識のうちに行っている体温調整や血圧調整、消化活動など、身体を正常に保つためのものです。

夏に自律神経が乱れる主な要因は、屋内外の気温差とそれに伴う脱水が挙げられます。

暑い夏の日には、屋外の高温と冷房が効いた屋内の温度差が大きくなり、この急激な気温変化により自律神経に負担がかかります。また、暑さでの発汗による水分不足も自律神経のバランスを崩す原因となります。



その夏バテ

対策は？

★生活のリズムを整える

規則正しい生活を心がけましょう。起

床・就寝時間を維持することが大事です。

★体を冷やさない

冷たい飲み物の摂り過ぎや、冷房の適切な温度設定と部屋での過ごし方に注意して体温の急激な変化は避けましょう。

★適度な運動

体調に気をつけながら軽い運動をすることが、自律神経のバランス維持に役立ちます。

★湯船でリラックス

湯船につかることで副交感神経を活性化させ、リラククス効果が得られます。お湯の温度はご自身の平熱プラス2〜3℃がリラククスできるようです。

★軽めのストレッチ

体をほぐし、筋肉のこりを和らげることで自律神経のバランスを整えます。

そのほかに、栄養バランスを考えた食事をしっかりと摂ることも大切です。

おすすめ食材

ビタミン豊富な豚肉で夏を乗りきろう

暑さが続くと、アイスクリームや冷たい麺類を食べる機会が増えますね。そのため夏場は炭水化物の摂取量が増える傾向にあります。

炭水化物とは簡単に言うと「糖質」と「食物繊維」のことです、この糖質を私たちのエネルギーに変換する際に必要なのがビタミンB1です。つまり、炭水化物を取り過ぎてしまうと夏場にはビタミンB1の消費が多くなり、場合によっては不足してしまう事も考えられます。

暑さで体力が奪われる夏場は他の季節よりもビタミンB1を意識的に補うことが望まれます。摂取したい食材としては本誌2ページで紹介したものが挙げられますが、特にここでは豚肉の栄養価をお知らせします。



豚肉 豚肉はビタミン類の宝庫です。特に豚ヒレ肉はビタミン類の他、良質のタンパク質やミネラル類が含まれていて夏場の健康維持におススメです。

豚肉に含まれるビタミンB群

- **ビタミン B1** …糖質をエネルギーに変換し疲労回復に役立ちます
- **ビタミン B2** …糖質や脂質の代謝、皮膚や粘膜の健康を維持します
- **ナイアシン** …糖質・脂質の代謝やエネルギーの産出をします
- **ビタミン B6** …タンパク質や脂質の代謝、また神経伝達物質の合成をします
- **ビタミン B12** …葉酸の働きを助け造血作用による貧血予防、抹消神経の修復をします
- **葉酸** …赤血球を合成し貧血の予防、細胞の生産や再生に寄与します

豚肉 100gあたりの栄養素 (大型肉種：生)

	エネルギー	脂質	V.B1	V.B2	ナイアシン	V.B6	葉酸
豚バラ (脂身付)	366kcal	35.4g	0.51 mg	0.13 mg	4.7 mg	0.22 mg	2 μg
豚ヒレ (赤肉)	118kcal	3.7g	1.32 mg	0.25 mg	6.9 mg	0.54 mg	1 μg

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023 年版より

簡単スキマ体操

疲れに効果的なエクササイズです。スキマ時間にチャレンジ！

寝る前におすすめ！

リラックス体操

「なかなか寝付けない」
「眠りが浅い」方にも。
ゆったりとした深呼吸を
合わせ副交感神経優位で
リラックス。

【腕回しストレッチ】



① 両肘を曲げ、脇を軽く開きます。肘を上にあげ、そのまま後ろに向かって大きくゆっくりと回していきます。肩甲骨をよせるようなイメージです。ゆっくり10回ほど行ってみましょう。



② 前で手を組み、手を返すようにしながら前方に腕を伸ばします。その腕を身体の前にくっ伸ばし、2~3秒キープします。これを5回ほど繰り返しましょう。

【足首曲げ&深呼吸】



3秒ほどかけて鼻からゆっくりと息を吸いながら、両足首を手前に起こしましょう



6秒かけてゆっくりゆっくり口から息を吐きながら、両足首を元の位置に戻します。息を吐き切ると同時にふくらはぎと足首の力を抜きましょう。5回ほど繰り返しましょう。

季刊誌「FUYOU」に連載の「芙蓉会ものがたり」ではお伝えしきれなかったこぼれ話の今回は2回目です。

初代、村上愛吉の長男である村上其一（きいち）は八甲田雪中行軍遭難事件発生の際に、発見現場の雪原である後藤伍長を手当した人物です。彼はその後、日口戦争に従軍し、帰還後は軍籍のまま、学習院の嘱託医として勤務しました。

国立国会図書館のデジタルコレクションで古い書籍などを閲覧できます。

このコレクションで「学習院一覧」（出版社・著者：学習院）という毎年発行されていた書籍を閲覧してみました。明治43年（1910年）発行の前掲書の職員欄に医務課課長として村上其一の名前が確認できました。同サイトで他の年に発行されたものを閲覧したところ、大正9年（1920年）まで在職していたようです。

この学習院一覧には在校生全員の氏名も記載されています。明治43年発行分の初等学科三年級東組に「裕仁 親王殿下」との表記があり、これはのちの昭和天皇のお名前です。

ちなみに、当時の学習院の院長は「乃木希典（のぎまれすけ）」です。西南の役・日口戦争・夏目漱石の小説「こころ」などで有名な方です。院長に就任した経緯については、裕仁親王殿下が学習院にご入学されるにあたり、明治天皇の強いご希望で就任たとされています。

最後に、其一がどのような経緯で学習院の校医になったのかは、記録が無くわかりません。ただ、時には自身の血縁に連なる先人たちに、想いを馳せてみるのもいいかもしれません。

学習院について

学習院の源流は弘化4年（1847年）京都御所近くに公家の教育を目的とした学習所（京都学習院）として始まり、明治17年（1884年）宮内省所管の官立学校となりました。その後、昭和22年（1947年）民営化し、現在の学校法人学習院となりました。

8月6日は「アレクサンダー・フレミング」の誕生日

恥ずかしながら、フレミングと聞きまず思い浮かべたのは「フレミング左手の法則」でした。

中学時代、理科の試験の最中に机の下で必死に指を曲げ伸ばして答えを探していた「アレ」です。1881年イギリス・スコットランドに生まれ、その後1945年にノーベル生理学・医学賞を受賞した高名な細菌学者です。（受賞は他のふたりとの3名同時受賞）

失敗から、偶然に

フレミング氏の功績は大きく2つあります。ひとつ目はリヅチームという酵素の発見。ふたつ目は「ペニシリン」の発見です。ノーベル賞の受賞理由が「ペニシリンの発見、および種々の伝染病に対する治療効果の発見」であることからわかる通り、ペニシリンの発見は20世紀の医学分野において大変重要なものでした。ただし、このふたつともがいわゆる偶然の産物だということです。

ある日、細菌を塗付した実験器具の中で、一部分だけ細菌の繁殖が抑えられていることに気づきます。原因を調べてみると、フレミング氏がくしゃみを

した際の飛沫が付着したことが原因と判明し、これがリヅチームの発見につながります。

また、ペニシリンはというと黄色ブドウ球菌の培地に意図せず「アオカビ（*Penicillium*）」が繁殖し、その周辺で球菌の増殖がみられないことから、抗生作用としての「ペニシリン」の存在に気付いたのだとか。

偉大な、再発見

フレミング氏の発見から10年あまり経った1940年、ペニシリンの有用性に気付いたふたりの学者、H・フローリー氏とE・チーン氏がペニシリンの精製に成功。これをきっかけに、製剤方法が開発されたことで薬剤として大量生産が可能になり、多くの医学関係者にその価値が認識されることになりました。この業績は『ペニシリンの再発見』として知られており、ふたりはこの功績により、フレミング氏と共にノーベル賞受賞の榮譽に浴すことになりました。

偶然と再発見。

このふたつが、伝染病治療に大きく貢献しました。

住宅型有料老人ホーム「こはる」入居者募集中

自然豊かな青森の地で ぬくもりを感じながら ゆっくり ゆったり過ごしませんか



“こはる日和のようなホーム”

そのような思いから「こはる」という施設名になりました。

住宅型有料老人ホームこはるでは、入居される方の生活空間はすべて個室となっています。

安心・快適への支援として必要なサービスは入居施設内も含め外部からの介護サービスなども取り入れ、お身体の状態にあわせて組み合わせができます。

医療的な管理としては、かかりつけ医への定期受診はもちろん、ホーム内で訪問診療※を受けることも可能です。

※訪問診療については要件がございます。

「どのような生活を望まれるか

どのように人生を送られたいか」

多くのご要望を丁寧にお伺いしております。



- ・ 広々とした大浴場
心地よい大浴場で入居者様の日々を癒します。
- ・ 居室（完全個室）
外光が大きくとれる窓と、ぬくもりを感じる木目の内装でお寛ぎいただけます。



青森市大字四ツ石字里見 76-1
TEL 017-728-1226（代表）

法人施設の紹介

企業主導型保育事業 ふよう保育園



施設紹介

0歳児から3歳児までのお子様を家庭的な雰囲気の中で成長を支えます。また小規模ながら許認可保育園と変わらぬ環境で保護者の皆様が安心できる保育を提供いたします。

人員数・対象年齢

19名 0歳児から3歳児
(4歳児からの受け入れ先有り)

保育時間

7:30~20:30
(延長保育 前30分、後60分可能)

休園日

なし



青森市浜田 3-3-49
TEL 017-763-5776 (代表)

法人施設の紹介

介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉



理念

利用者様とご家族が安心してサービスを受けられる施設を目指します。

基本方針

利用者様の尊厳を守り、安全に配慮しながら、個性のある看護・介護ケアを提供します。

入所【定員100名】

症状が安定期にあり、看護、医学的管理の下での介護、リハビリテーションなどが必要な方へ自立した日常生活が営むことができるように、ご自宅等への復帰を目指します。

短期入所（ショートステイ）

ご家庭での介護が困難になったとき、ご家族の身体的及び精神的負担の軽減を図るために一時的（1~30日）にご利用いただけます。



青森市妙見 3丁目 11-14
TEL 017-728-2200 (代表)

【相談窓口】

介護相談室
TEL 017-728-1166

いつも素直に
感謝のところで
一人ひとりに寄り添います。



【医療法人 芙蓉会ネットワーク】

芙蓉会病院

村上病院

介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉

総合ケアセンター さんらく

住宅型有料老人ホーム こはる

ふよう保育園