

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

すまいるみと

Vol. **86**
2019年4月00日

特集

リハビリテーション部の紹介

体をしなやかに動かす秘訣

News Report

人間ドック価格のご案内

各診療受付時間及び診療担当医師



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

◎特集「リハビリテーション部の紹介」

◎特集「リハビリテーション部の紹介」

リハビリテーション部

当院リハビリテーション部では、筑波大学附属病院水戸地域医療教育センターの機能を最大限に生かし、発症又は術後早期から介入することで、患者様の早期社会復帰のお手伝いができるよう日々努めています。

スタッフ紹介

理学療法士23名。作業療法士6名。言語聴覚士3名。受付1名。非常勤スポーツマッサージ師1名。合計34名が在籍しています（写真1）。

今回は理学療法部門から集中治療室（ICU）・スポーツ外来・退院地域包括ケア病棟（以下、退院支援病棟）・糖尿病リハビリについてご紹介いたします。その他、作業療法部門の紹介、言語聴覚療法部門からは、嚥下障害についてご紹介いたします。



写真1 全体の様子

集中治療室（ICU）

集中治療室（以下ICU）は、周術期など病態の変化に応じた細やかな診療やケアを行う治療室ですが、近年では、ICU入室時より早期離床を目的としたリハビリテーション（以下リハビリ）介入が重要視されています。ICUにおける早期離床は、人工呼吸器装着期間や入院期間の短縮に有効であることが報告されており、更に続発する認知症発症や生命予後悪化との関連がある「せん妄」を予防できることも示されています。

当院ICUでは、原則として全例に対して入室後48時間以内にリハビリ介入を行うこととしていきます。介入に際しては、毎朝行われる多職種によるカンファレンスや、スタッフ間の密な連携と協力により、個々の患者様に適した治療内容を決定し、「今日行えることは先送り



写真3 ICU内におけるリハビリの様子



写真2 ICU内におけるリハビリの様子

しない」をモットーに最善の治療を行っております。

対象となる疾患は、消化器や脳外科、循環器、呼吸器系疾患など多岐に及びますが、いずれの疾患においても十分な鎮静や疼痛コントロール、栄養療法、服薬管理と並行して、加療に伴うストレス軽減や廃用性筋萎縮の予防、日常生活動作（ADL）の再獲得を目的とした多様なリハビリを提供しています。

写真2・写真3はICU内におけるリハビリの様子ですが、人工呼吸器など生命維持に必要な医療機器の管理下にて離床訓練を行う場合は、多くのスタッフの協力を得て厳重なリスク管理の下実施する必要があります。当院では、非専従ながら2名の理学療法士がICUのリハビリに従事しており（写真4）、科学的根拠に基づく最新の治療を提供できるよう努めています。また、十分なリハビリ効果を得るため、絶え間ない介入を大原則に、療法士による介入が困難な日・祝日も、ICU看護師がリハビリを行える体制を構築しています。

積極的なICUでのリハビリを行うようになり3年余り経過しますが、それ以前と比較してICU入室患者の存院日数が3

日程短縮した研究結果を既に報告しており、患者様の利益に直結できるリハビリを追求したいと考えます。



写真4 ICU担当 理学療法士

スポーツ外来

外来リハビリは医師による処方がある方が対象となり、外来受診時または入院リハビリ後のフォローアップが必要な方に処方されます。

対象となる分野は様々であり、当院の特色としてはアスレティックリハビリテーションのニーズが外来リハビリの中で最も多く、整形外科スポーツ外来やプロ・実業団チームと連携し、

学生や一般愛好家からプロ選手まで幅広い層の患者様を対象に実施しています。当院では平成15年1月よりスポーツ外来を設置し、その後患者数の増加と診療日の拡大に伴い、平成19年10月よりスポーツ整形外科単科として独立し今日に至っています。現在では、茨城県県央スポーツセンターとして認定を受けており、日本スポーツ協会公認スポーツドクター4名（当院整形外科医）、同アスレティックトレーナー2名（当院理学療法士）（写真5）が在籍し、けがをってしまった方が当院をきっかけにスポーツを楽しみながらいきいきと生活出来るよう、その



写真5 アスレティックトレーナー 理学療法士

◎特集「リハビリテーション部の紹介」

ニーズに corres ぶべく日々邁進して います（写真6）。また、糖 尿病や心筋梗塞などの代謝系・ 循環器系疾患の患者様を中心 に 二次予防を目指した運動療法を 各専門医と連携して実施して います。

今年1月～11月における当院 の外来リハビリ処方 は1613 件になります。私たちの理念と して、けがの患部や疾患に対 しての介入だけでなく、一次予 防の観点から、再発を防ぐこと や、可能な範囲で患者様ご自身 が健康管理を行える様にけがや



写真6 スポーツ外来の様子



写真7 退院支援病棟 専従理学療法士

退院支援病棟

平成30年1月、2階西病棟に 40床の退院支援病棟がオープン しました。退院支援病棟とは、 入院治療後に病状が安定した患 者様に対して、自宅や介護施設 等の復帰に向けた医療や退院支 援（相談や準備）を行う病棟で

疾病に対する考え方、そしてそ の後の対処方法についても指導 をさせて頂いています。患者様 が円滑に社会復帰、競技復帰が 出来るよう、目標を密に相談し ながら良質な医療を提供してい きたいと考えています。これか らもどうぞよろしくお願い致し ます。

糖尿病リハ

当院リハビリテーション部で は、糖尿病を既往にもつ患者様 の療養支援を行い、合併症の進

退院支援病棟に入院されてい る患者様は、年齢や病状、在宅 環境等が様々であり、それぞれ 違うゴールを目指しています が、私たちリハビリスタッフは 患者様一人一人に寄り添い「安 心して在宅復帰する」ことを 目標にリハビリを提供していま す。

す。自宅や施設での療養に不安 がある場合や、もう少しの入院 治療で生活動作の改善が見込ま れる患者様とご家族のため に、医師、看護師、リハビリス タッフ（写真7）、相談員等が 協力して退院に向けての支援を 行います。

リハビリでは、起き上がり・ 座り・歩くという日常生活の 基本となる動作の練習（理学療 法）、実際に日常生活で必要な 作業の練習（作業療法）、しゃ べること・食べること・飲むこ とがうまくいかない方の言語訓 練や嚥下訓練（言語聴覚療法） を、各療法士が患者様の状態に 合わせて評価、計画しリハビリ を行います。



写真9 療養指導の様子



写真8 糖尿病リハ担当 理学療法士

作業療法部門

行を防ぎ、よりよい生活を送るための支援を行っています。糖尿病は進行してしまうと、血管が傷つき、将来、脳血管障害や心疾患、失明、腎不全といった重い病気につながる恐れがあります。このような合併症の進行を抑制するための治療として、「薬物療法」「食事療法」「運動療法」があります。当院では主に3名の理学療法士が糖尿病患者様の運動療法に関わる活動を行っています（写真8）。具体的には患者様の運動を行う上でのリスクを抽出し、患者様と相談しながら可能と思われる運動について指導をさせていただきま

す。また、当院の生活習慣病教室を通じて運動療法の目的や方法についての指導も行っています（写真9）。

今後の目標は、看護師や栄養士など多職種との連携を深め、患者様のよりよい生活を送る支援を充実させていきたいと考えています。

当院は6名の作業療法士が所属しております（写真10）。対象は小児から高齢者まで幅広く、整形外科疾患（主に頸椎・肩・肘・手）、脳血管疾患、内



写真10 作業療法士

科系疾患など、さまざまな疾患の患者様を担当しています。私たちは患者様の考える自分らしい生活や役割の再獲得を目指し、基本的な運動能力、日常生活動作などの応用的動作能力、社会適応能力を診る力を最大限発揮し、治療を展開しております。治療手段は多岐にわたります。身体機能へ直接的な介入（関節可動域練習や筋力増強練習）も用いますが、生活場面を想定した物品・環境を設定し介入することもあります。また、手の骨折や麻痺してしまった手、火傷

言語聴覚療法部門

をしてしまった手に使用する器具（スプリントと呼ばれる）は、医師の処方や作業療法士の提案により作成しています。作業療法には「人は作業を通して健康や幸福になる」という基本理念があります。私たちは「作業」を通してその人らしい生活が送れるように援助していきたいと考えます。

当院の言語聴覚療法部門では、脳血管疾患、内科系疾患、耳鼻科系疾患など、さまざまな疾患の患者様に対してリハビリを行っています（写真11）。患者様により症状は様々ですが、



写真11 言語聴覚士

脳血管疾患では言語障害（言葉が出てこない、呂律がまわらない、声が出ない等）、高次脳機能障害（集中力が続かない、やる気が起きない等）、嚥下障害（飲み込みにくい、むせる等）が、その他の疾患では嚥下障害が出現する可能性があります。

そこで今回はどの疾患でも出現し得る嚥下障害に対するリハビリをご紹介します。食べ物や飲み物を飲み込む動作を嚥下、この動作がうまく働かないことを嚥下障害と言います。リハビリでは間接的な嚥下訓練（食物を用いずに行う嚥下訓練、顔面や口腔・舌の運動、アイスマッサージ等）と直接的嚥下訓練（食物を用いた訓練。摂食時の姿勢や食物形態の検討・食べさせ方の工夫等）を実施しています。また患者様や、ご家族への指導なども行なっています。患者様の年齢、疾患は様々で、原因、症状に合わせたリハビリが必要です。今後も患者様の症状に合わせたリハビリを提供できるように日々精進してまいります。

リハビリテーション部





理学療法士 芋生祥之

体をしなやかに動かす秘訣

水戸協同病院リハビリテーション部／理学療法士 芋生祥之

【司会者】最近、体を動かすと硬くて動く気になりません。体が硬くなる原因には何があるのでしょうか？

【芋生】ある程度健康な方でも体が硬くなりますよね。年齢を重ねると特にそうおもいます。そうなる原因として、いくつか考えられます。一つは筋肉や皮膚などの組織が疲労やケガの後遺症で局所局所の組織自体が既に硬くなっている場合ですね。

そのような部位をストレッチングしたりすると痛くてなかなかできません。あまりにも硬くなっている方は、ストレッチングよりもマッサージなどで柔らかくしないと硬くて痛くて動けません。他には、身体に負担のかかる姿勢を取り続けたり、精神的にきつい状況では脳や脊髄を經由して、神経的に筋の緊張が強くなります。例えば、舞台上が上がって緊張してしまったりしますよね。緊張が無さすぎると逆に動く気にもなりません。心も体もそこそこリラックスしている方が自由に動きやすいですよ。

【司会者】特に冬場の寒い季節では、動く気になりませんか。季節は何か関係していますか？

【芋生】寒いと血管を通る血液

の流れは良くありません。筋肉の温度は血液が土台です。筋肉は動かしやすい温度があるので、筋肉の温度が十分に上がりませんので、筋肉はカチコチです。

【司会者】そのような寒い季節、何か良い方法はありますか？

【芋生】部屋の外は寒いかもしれませんが、生活や仕事をやる部屋を暖かくするのはどうでしょうか？運動選手や一般の方でも朝や運動前に熱いシャワーを浴びて、筋肉を動かしやすくする方がいます。自動車で通勤される方は、忙して時間がないかもしれませんが、短い時間でもいいので、離れたところに自動車をとめて、たまに歩いて会社に向かったりはどうでしょうか？運動すると、筋肉が血液を欲しがるので心臓も活発に動きますよね。心臓は脳が司令塔で動いていますので、脳も活発に働いてきます。最初は硬くて動きづらいですが、徐々に動きやすくなってくると思います。ただし、病気で弱っている、あまり運動をしたことがない方は注意が必要です。そのような方々が例えば、急にきつい運動をすると脳がびっくりしますので、気分が悪くなって、めまい

や吐き気を伴ったりしますので。

【司会者】硬いといえば、特に成長期のお子さんで体が硬くなったたりしやすいと思うのですが、何故でしょうか？

【芋生】一般的に骨の成長に筋肉の長さが追いつかないとも言います。そればかりではありません。小学生の頃にスポーツ成績が良いのに、この時期になると一定期間成績が落ちる子もいます。精神的に不安定になったりもします。身体的な変化が、神経系や精神にも影響を及ぼしているということになり、結果的に身体が硬くなるともいえます。ケガの原因にもなりますので、私が所属しているリハビリテーション部ではそのような子供たちには、その予防法の一つとして、ストレッチングを教えています。

【司会者】ストレッチングとはどのような運動でしょうか？

【芋生】一人で行うストレッチングにはスタティックとダイナミックの大きく2種類があります。スタティックは静的ともいわれ、ゆっくり時間をかけて筋肉を伸ばします。そのため、運動終了後のクールダウンや筋肉の機能を維持するための調整と



して行います。一方で、ダイナミックは比較的短い時間で筋肉を伸ばしながら動かしていきま
す。良く運動前のウォームアップで用いることがあります。その目的とする運動に合わせて、徐々に力強く速度を速めていきます。

【司会者】それらのストレッチング、より効果を高めるためのポイントを教えてください？

【辛生】それでは2種類のストレッチングがありましたので、それぞれ説明します。スタティックストレッチングは一つの筋肉に対し、合計して40秒以上行くと筋肉が十分ゆるむ、と言われています。一方で、運動前に行いすぎると筋肉が緩み過ぎてしまい、激しいスポーツでは、素早く動いたり大きな力を発揮するために、ある程度の筋肉の張りが必要ですので、逆に運動しにくいこともあるようです。しかしながら、筋肉が硬く

て動きにくい場合には、運動前であっても、40秒に満たない短い時間のスタティックストレッチングは問題ありません。またスタティックストレッチングをしつかりと長い時間行つたとしても、十分にウォームアップを行えば、大丈夫です。スタティックストレッチングは勿論1回行つただけでは筋肉を包む膜が緩んだり、筋肉の緊張が低下するだけで、その効果は長続きするわけではありません。そのため、同様のストレッチングを3日/週以上行い、まずは1か月続けてもらおうと、徐々にその効果を実感できるものと期待しています。

次にダイナミックストレッチングは先ほども申し上げた通り、運動前に行うものです。そのため、その運動に必要な動きの種類が入っていると尚良い動きができると言われています。例えば、野球・バレーボールなどのスポーツでは手を頭上に伸ばして、高速で体を捻る動作があります。そのようなスポーツではそのスポーツの動作に合わせて、運動前には腕を動きを多くしたり、体の捻りが多いダイナミックストレッチングが良いと言われています。

【司会者】休みの日にウォーキングなどやることもあるのですが、なかなか続かないときがあります。何か工夫する点はありませんか？

【辛生】それは確かに難しいと
きがありますよね。私たちも教える側ですが、いつも悩むところ
です。科学的には、新しい物事を学ぶときには自分にとって都合が良いとより学びの速度が高まりますし、継続性も高まります。つまり、改めて始めてみる運動も自分にとって都合が良いと継続できます。これは運動を続ける心のエネルギーで、動機付け、モチベーションともい
います。

そのために我々指導者が心がけるべき具体的な点は、いくつ
かあります。例えば、その運動の正しい意味を理解してご自身にとつて利点が多いと認めてもらうこと、できる限り簡単な運動から始めること、大きく素早く動かす運動ではなく、ゆつくりと力が入っているのが分かる運動であったり、少し息がある運動を最初は基本とすること。運動が上手くできることではなく、上手くなかったとしてもその運動が難しいながらもできたことを褒めることなどがあ
ります。そうすると、運動を行っ



ている本人が「少しきつかったけど運動することができた」という満足感や「私が行っている運動は間違いないんだな、もう少し続けようかな」という心のエネルギーに結びつきます。指導を受けられない場合であっても、同様の考えです。最近ならば、新聞・雑誌・インターネットで専門家の方が書いてある記事を参考にしながら、運動ができた日を毎回記録して、自身身の進歩に対して、肯定的でも否定的でも自己評価をしたり、運動を続けられている自分を認めてあげることです。

【司会者】本日は大変勉強になりました。ありがとうございます。

【辛生】また何か気になる点がございましたら、お気軽にご質問ください。こちらこそありがとうございました。

News Report ニュースレポート

10月16日(火)

災害訓練を実施



12月9日(日)

水戸協同病院 ひばり保育園 保育参観



10月17日(水)

Webサイトをリニューアルしました



12月18日(火)

出張!在宅医療事例検討会 in 水戸協同病院



12月20日(木)

水戸協同病院音楽部による クリスマスコンサート



総合病院 水戸協同病院

人間ドック 価格のご案内

平日
(月～金)

41,040円(税込8%)

41,800円(税込10%)

土曜日
(第1～4週)

31,040円(税込8%)

31,800円(税込10%)

対象期間

2019年 4月1日(月)～

2020年 3月31日(火)

対象者

個人受診者(全額自己負担の方)

「市町村ドック」、「JA共済連人間ドックくらしの活動助成」のみ併用可※

※他企業団体補助等での受診申し込みは対象外とさせていただきます。

※受診者数・オプション検査に制限のある場合がございます。

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター

総合病院 水戸協同病院

〒310-0015茨城県水戸市宮町3-2-7

※予約制となっております。下記の番号にお問い合わせください。

健康管理センター

☎029-233-9930(直通)

【診療受付時間】(月～金)午前8:30～11:00 / (土)午前8:30～10:00 【電話での予約受付】平日14:00～16:00

木		金		土		備考
午前 担当医	午後	午前 担当医	午後	午前(第1・3) 担当医	午前(第2・4・5) 担当医	
	小林(裕)		児玉(泰)	【睡眠外来】	【睡眠・紹介外来】	
熊倉 佐藤(浩) (予約) 大原		有賀 佐藤(浩)(予約) 籠橋 岡内		安部井	安部井(第5)	※内科 成人の睡眠時無呼吸症 候群の方診療いたします。
				呼吸器内科医師	呼吸器内科医師	
藤井	【甲状腺】深澤 五十野(1/10～)	村松	片倉	野牛(第1・3) (予約)	熊谷(第2) 藤井(第4) (予約)	※総合診療科・ 呼吸器内科(腫瘍外来) 予約制
加藤	渡辺(重)	黒田 外山 中村	大石	交代制(予約)	交代制(予約)	※禁煙外来 予約制 第2・4土曜日(初診) 第1・3・5土曜日(再診)
千野 織田(予約) 辻(第1)	千野 塩谷(予約)	高井	清水(優) 高井	中村		※腎臓内科 予約制
				【ワクチン・渡航外来】 矢野		※フットケア外来 (完全予約制) 火曜日 9:00～11:00 木曜日 14:00～16:00
石橋		小川 【化学療法外来】 松村(第2・4)/塚本(第5)	倉田 (第1・3)(予約)	【術前・処置・予約 外来】 交代制	【術前・処置・予約 外来】 交代制	
	石橋		【ストーマ外来】		渡邊(宗)(第2・4のみ)	
福田		齋藤(剛)				
万本	万本	平野	平野	万本(第3)		
江藤	江藤	辰村	辰村	江藤(第3)		
小方	小方	岩淵	岩淵	辰村(第1)		※一般外来は予約制 予約受付時間は9:00～16:30 (予約センターにお電話下さい)
宝田	宝田	中島	中島	小川(第1)		※スポーツ外来新患は 14:00～16:00
船山(第3) 大西(第4)		須藤	須藤	新患担当医		※再来で理学療法受ける方 11:00まで受付(要予約)
	江藤 万本	平野		江藤(第3) 万本(第3) 小川(第1) 辰村(第1) 新患担当医		
	中山(凱)			渋谷	諫山(第2・4)	※受付時間(木) 13:30～15:00
田口 本多 内山 研修医	手術	本多 内山 山田 研修医		交代制	交代制	※受付時間(火・丸山) 8:30～10:00 ※土曜日の診療受付(予約・紹介患者のみ) ※泌尿器科2番診察室使用(月 午前・田口)
柴田		柴田(予約第1・3・5) 益子(予約第2・4) 原	益子(予約) (第1・3・5)	杉井	佐藤(第2・4)	
柴田 佐々木(再診予約) 島居		柴田(第1・3・5)				※新患受付(火) 8:30～10:30
鈴木	鈴木(再来予約) 12:30～15:00	渡邊(之)				※新患受付 8:30～10:30 ※当日枠の定数を超えた場合診療不可
岡本 井坂 福田 研修医 新患担当医	岡本(予約) 井坂(予約) 手術	井坂 大房 秋月 小泉 新患担当医	井坂(予約) 大房(予約)	交代制		※手術/月・水
			手術 検査 (頸部エコー)	医師2名 交代制	医師1名 交代制	※土曜日(第2・4・5) 紹介患者様のみ診療と なります。
			田口(典)			※月・水・金 午後のみ
伊藤 有賀	熊倉	手術 熊倉	伊藤(再診予約) 熊倉 有賀	伊藤		
鹿志村 飯岡	飯岡	鹿志村	飯岡		交代制	※要予約/初診も予約可
飯岡	気管支鏡	飯岡	鹿志村			

各診療受付時間及び診療担当医師

(2019年2月13日現在)

科目	月		火		水	
	午前 担当医	午後	午前 担当医	午後	午前 担当医	午後
内 科 初 診						
総 合 診 療 科		長崎		児玉(祐)	金井(第4)	木下 金井(第4) 【睡眠外来】
消 化 器 内 科	熊倉	有賀		鹿志村	鹿志村	
呼 吸 器 内 科	佐藤(浩) 岡内		【腫瘍外来】 呼吸器内科医師 大原	【腫瘍外来】 呼吸器内科医師	籠橋	
禁 煙 外 来						
内 分 泌 代 謝 科	齋藤(和)		村松(第1・3・5) 野牛(第2・4) 片倉 中島 【甲状腺】深澤	伊藤(慶)	熊谷	野牛
循 環 器 内 科	黒田 加藤	黒田 小島 大石		渡辺(重)	黒田 小島 外山	【足外来】 小島
腎 臓 内 科		中村		甲斐		
膠原病リウマチ内科	千野	千野			千野	千野
神 経 内 科	塩谷(予約) 織田(予約)	織田(予約)	吉田(予約)	織田(予約)		
感 染 症 科				【ワクチン・渡航外来】 高村/矢野(第2・4)		
消 化 器 外 科		津久井 【ストーマ外来】	松村	松村 (第1・2・4・5) 【ストーマ外来】	塚本	
呼 吸 器 外 科	井口					
乳 腺 外 来	福田				齋藤(剛)	
整 形 外 科	平野	平野	辰村	辰村	小川	小川
	小川	小川	江藤	江藤	岩渕	岩渕
	万本	万本	中島	中島	平林	平林
	平林	平林	宝田	宝田	須藤	須藤
	小方	小方				
ス ポ ー ツ 整 形 外 科		平野		江藤		岩渕(新患)
		万本				
		小川		辰村		小川
ス ポ ー ツ コ ン デ ィ シ ョ ン 外 来		小林(裕) 内田				
形 成 外 科						
皮 膚 科	本多 内山 山田 研修医	予約外来 特殊外来	丸山(初診・予約・予約外) 本多 内山 山田	手術	本多 山田 研修医	予約外来 特殊外来
	柴田(予約)		石川(第1・3・5)10:30~ 鶴淵(第2・4)		益子	
	益子					
頭 痛 外 来	柴田					
泌 尿 器 科	佐々木		佐々木(再診予約) 河合		佐々木 (再診予約)	
婦 人 科	関		鈴木			
眼 科	岡本 井坂	手術	岡本 大房	岡本(予約) 大房(予約)	井坂 大房	手術
耳 鼻 咽 喉 科	大原 小泉 研修医	手術	秋月 大原 福田	【腫瘍外来】 (予約) 秋月・松本・福田	大原 福田 小泉	【嚥下外来】 (予約)
	新患担当医					
		長瀬/森川(隔週)				田口(典)
術 前 外 来						
歯 科 口 腔 外 科	伊藤	伊藤(再診予約)	伊藤	伊藤(再診予約)	手術	伊藤(第2・4)(再診予約)
内 視 鏡	有賀	熊倉	有賀	熊倉	橋本	熊倉
	鹿志村	鹿志村	熊倉	有賀	熊倉	有賀
				気管支鏡	熊倉	鹿志村



食に関する豆知識

筍 ～たけのこパワーで新生活を元気にスタート～

春の訪れを告げるたけのこは、竹の地下茎の節から出る若芽のことで、地表に先端が少し現れたところを掘り出します。日本には約70種類くらいの竹がありますが、その中で食用になるのは、6～7種類で「孟宗竹、淡竹、真竹、根曲がり竹、四方竹、寒山竹」があります。主な産地は、九州、四国地方、京都府、茨城県、石川県などです。また中国や台湾などから水煮にした物や、乾燥したものが輸入されています。

たけのこの主な栄養成分は、たんぱく質を多く含み、ビタミンB1、B2のほか食物繊維、カリウム、チロシン、グルタミン酸、アスパラギン酸が挙げられており、豊富な食物繊維は便秘の予防改善や大腸ガンの予防、コレステロールの吸収を抑え体外への排泄効果もあります。またカリウムは体内の余計なナトリウムを排出し血圧を下げる働きも期待できます。



【調理のコツ①】 アク抜き

たけのこはできるだけ鮮度が落ちないように早く茹でて、アク、えぐみを取ります。茹でる時に、タケノコの先端を皮つきで斜めに切り取り、切り目を縦に1本入れて火の通りを良くします。次に大き目の鍋にたけのこがかぶる位の米のとぎ汁又は水と米ぬか適量入れて、約1時間位弱火で竹串が通るようになるまで茹で、茹で汁につけたまま冷まし、皮を除いて水洗いして使います。

【調理のコツ②】 切り方

繊維質のたけのこは根元になるほど硬くなるので、先端は大きめに、根元は薄く切ったり、細かく切って食べやすくすると良いでしょう。

春の味覚であるたけのこはいろいろな料理が楽しめます。たけのこパワーで新生活を元気にスタートして行きましょう。

栄養部 調理師 飯嶋政幸

編集後記

早春のみぎり、寒さもだいぶゆるんでまいりました。

さて、今回の特集は当院のリハビリテーション部の紹介と昨年、ラジオ番組で放送されました「体をしなやかに動かす秘訣」の内容を編集してお届けいたしました。これから、だんだん暖かくなり体を動かす機会も増えてくると思います。この特集が少しでも皆様の御参考になれば幸いです。



JAさわやかモーニング
MON~THU 9:35 ON AIR



第3火曜日 「やさしい医療」

第4・5水曜日 「メディカルインフォメーション」



厚生連では IBS (茨城放送) で医学解説を放送しておりますので是非お聞き下さい。また、放送内容を要約したものを随時ホームページに掲載していく予定です。

FM水戸局 94.6MHz AM水戸局 1197MHz
日立局 88.1MHz 県西・土浦局 1458MHz

すまいるみと

Vol.88 2019年4月30日発行

●発行所／筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院
〒310-0015 水戸市宮町 3-2-7 TEL : 029-231-2371 <http://www.mitokyodo-hp.jp/>
●発行人／渡邊宗章 ●編集／広報室