



村井クリニック
院長 村井邦彦

院長コラム

～地域のネットワークと学び場～

私たちは、地域のかかりつけ医療機関として、外来診療、訪問診療、リハビリテーションなど従来型の医療活動、骨粗鬆症指導やロコモチェック、フレイル予防、薬を減らす取り組みなど予防的な医療活動のほか、ヘルスプロモーション(健康増進)や「社会的処方」と言われる新たな取り組みにも力を入れています。「社会的処方推進委員会」では、地域の社会資源をご紹介することによって、皆様の健康と well-being の向上を目指しています。

そのような活動に欠かせないのが『まちぐるみの連携』です。数多くある地域の社会資源を理解して活用するためには、医療・介護だけでなく、理念を共有する地域住民のネットワークが不可欠です。今回は、地域の皆様と医療・介護従事者向けに村井クリニックが主体的に行っている学びの地域活動を少しご紹介します。

1. 体操教室・スマホ教室(宝木)(市民向け)

月1回、第一水曜日の午後を中心に村井クリニックで開催しています。どなたでも無料で予約無しで参加することができ、体操やフレイルチェック、LINEでの繋がりがづくりなどを行ないます。目指すのは、気軽に相談できてフレイル予防や健康に役立つ居場所です。

2. みんなの保健室(戸祭)(市民向け)

月1回、第二火曜日を中心に NPO 法人みんなの保健室(材木町)と協働で戸祭の Flat Café をお借りして実施しています。昼食を食べながら健康相談、講話などに参加できる地域の居場所です。

3. 地域支え合い研究会(西原)(市民、多職種)

月1回、第三土曜日の夕方を中心に西原コミュニティーセンターで開催しています。西原地区の住民主体の支え合い活動を創出しようと福田智恵市議とともに始めた研究会が 63 回を数え、現在は栃木県内外から幅広い人材の参加があります。自治会長、民生委員、福祉協力員の皆様に特にお勧めです。

4. 在宅ケアネットワークとちぎ(市民、多職種)

年1回、2月11日に自治医科大学大講堂に地域を支える医療・介護・福祉関係者や市民団体、行政、マスコミなど 500 人以上が集まる大きな大会です。太田秀樹代表以下 10 名ほどの世話人の 1 人としてお手伝いさせて頂いています。どなたでも参加することができます。

5. 在宅緩和ケアとちぎ(市民、多職種)

メーリングリストに医療・介護・福祉関係者のほか、市民、行政、マスコミ、僧侶など、様々な人と職種が登録して地域の療養生活を支援しています。粕田晴之代表のほか数名の幹事がおり、その一部として参加しています。新型コロナウイルス感染拡大前は当院が年 2 回の合宿研修を担当していました。

6. 医療・介護従事者向け

(ア)在宅医療ミーティング

月1回、ひばりクリニック、いちばらファミリークリニック、おおるりファミリークリニックの皆様と一緒に、在宅療養に関する症例検討会、意見交換会をオンラインで行なっています。地域の訪問看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリ専門職などが意見を交わすことで、顔の見える連携を目指しています。医療・介護・福祉などの関係者はどなたでも参加することができます。

(イ)寺子屋わーく

2ヶ月に1回程度、地域の熱心なケアマネジャーが中心となって医療・介護の勉強会を企画し、私が代表として運営をお手伝いしています。従来は福祉プラザで行なっていましたが、最近はオンラインでの開催となっています。医療・介護・福祉などの関係者はどなたでも参加することができます。

以上、学びのための地域活動をご紹介しました。皆様にネットワークに参加して頂き、一緒にまちづくりを進めてゆきたいと思えます。



管理栄養士 間庭昭雄

間庭昭雄の フレイル予防レシピ

冬のフレイル予防の食事提案 豆乳ラーメン

冬となり気温が下がって温かい食事が美味しくなってきました。そこで、今回はインスタント麺の手軽さと変わらず食事準備ができるレシピです。



料理栄養成分

エネルギー:610kcal
たんぱく質:22.9g
脂質:28.2g
炭水化物:63.6g
食物繊維:3.9g
食塩相当量:4.1g
(つゆ含む)

【材料】

インスタント麺(しょうゆ or 味噌)1人前
調製豆乳 200ml 水 300ml カット野菜 1/2 パック
茹で卵 1個



【作り方】

- 鍋に水、豆乳、カット野菜を入れ加熱する
- 沸騰したら、弱火～中火に火力を落とし、麺を入れ3分ゆでる。
- 火をとめ、付属のスープ 1/2 パックを入れ混ぜ合わせる。
- 丼に盛り付け、茹で卵をのせて完成。

レシピのポイント

- 豆乳のコクで粉末スープを減らしても美味しく食べることができる(減塩)。
- 豆乳、卵で、エネルギー、たんぱく質アップ。



図①と図②どちらも約 550kcal の食事写真です。どちらも同じエネルギーですが、実は食事からとれる栄養素の割合が大きく異なります。

図①➡炭水化物、脂質が中心でたんぱく質、ビタミン、ミネラルが少ない。

図②➡炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが程よく含まれる。

食事準備が面倒な人、忙しくて食事時間がとれない人は図①のような食事の回数が多くはなっていないでしょうか。例え面倒で忙しくても、私たちが健康であるための体に必要な栄養素が減るわけではありません。そして、必要な栄養素は食品から摂る必要があります。だからこそ、食事と栄養について興味を持ち、少しでも良いので日々の食生活を気を付ける機会を増やしてみたいかがでしょうか。特に、食事準備が面倒という方は図②の食品は、コンビニでも準備ができることを知っておいて欲しいと思います。

主食 ごはん	米: 炭水化物 たんぱく質	副菜 温野菜サラダ	ブロッコリー: ビタミン ミネラル
主菜 焼き魚	ほうれん草: ビタミン ミネラル	キャベツ: ビタミン ミネラル	豆腐: たんぱく質
	魚: たんぱく質 脂質 ビタミン	みそ汁	じゃがいも: 炭水化物
			わかめ: ミネラル

今回のポイント

- 食品に含まれる栄養素を知っておきましょう
- ・ご飯・パン・麺・いも類(炭水化物を多く含む)
➡体を動かすための燃料。
- ・魚・肉・卵・大豆製品(たんぱく質を多く含む)
➡筋肉、血液などの体を作る材料。
- ・野菜・海藻(ビタミン・ミネラルを多く含む)
➡摂った栄養の調整、腸の掃除をする材料。
- ・牛乳&乳製品
➡骨の材料となる。カルシウムを多く含む。

中村育子 女子栄養大出版部

70歳からのらくらく家ごはんレシピをアレンジ



とちぎ YMCA インターナショナルチャリティーラン 2022 参加報告

10/9(日)「とちぎ YMCA インターナショナルチャリティーラン 2022」に参加してきました。秋雨前線も活発な中、予報もコロコロ変わり天候が心配されましたが、「道の駅うつのみや ろまんちっく村」にて開催され、イベント参加者、スタッフ、ボランティア、来場者数合わせ総勢 535 名の参加がありました。

短い距離でしたが久しぶりに走り、体力の衰えをしみじみ痛感しましたが、応援してくれる仲間や子ども達に元気をもらえました。そして走る楽しさ、気持ち良さを実感しました。一生懸命走っている大人や親子で走っている姿、仮装して走っている人達、伴走者と共に視覚障害のランナーも、みんな笑顔で楽しそうでした。来年、コロナが落ち着くかどうかわかりませんが、開催されたときは親子で参加できたらいいなと思っています。



連載企画 社会的処方推進委員会の地域社会資源ご紹介 Part4

このコーナーでは村井クリニック社会的処方委員会が地域資源をピックアップしご紹介していきます。

「子ども食堂」とは、子どもだけでも安心して行ける無料または低額の食堂です。

子どもだけでも行ける場所、それは保護者だけでなく地域のお兄さん、お姉さん、おじいちゃん、おばあちゃん達が子どもたちを温かく迎えてくれる、そして関わる交流の場です。ご飯を作っているのは子どもたちにお腹一杯ご飯を食べて欲しいと思っている人たち。温かい手作りご飯をたくさん作って待っています。

子ども食堂によって運営している人も雰囲気も利用者も様々で、そのカラフルさが子ども食堂の特徴です。いろんなスタイルの子ども食堂にぜひ足を運んでみてください。

(栃木県内子ども食堂ポータルサイト「とちぎ子ども食堂ひろば」)から引用

宇都宮市内子ども食堂マップ 子ども食堂はみんなの居場所

① 昭和子ども食堂
宇都宮市戸祭 4-7-11
月曜日 17:30~19:30
☎ 028-622-2212

② 宮っこ元気食堂
宇都宮市宮園町 8-8
第2・4火曜日 16:30~19:30
☎ 028-614-3866

③ ちゅんちゅん子ども食堂すずめのす
宇都宮市高砂町 25-15
第2・4火曜日 17:30~20:00
☎ 028-601-5052

④ 若草ひかり食堂
宇都宮市若草 4-20-7
水曜日 17:30~19:30
☎ 028-612-7717

⑤ キッチンもぐもぐ
宇都宮市鶴田町 1960
水曜日 17:30~19:30
☎ 028-612-2185

⑥ 子ども塾☆わいわい食堂
宇都宮市宝木町 2-2563-31
第2・4木曜日 16:30~18:00
☎ 028-652-3714

⑦ どのかの食卓
宇都宮市緑 2-6-6
金曜日 16:00~19:00
☎ 028-616-6500

⑧ みんなでご飯・kiitos
宇都宮市鶴田町 1443-15
金曜日 17:30~20:00
☎ 080-8001-7728(要予約)

⑨ ララ・カフェ 子どもカレー
宇都宮市下荒針町 3473-23
土曜日(中学生まで限定 20食)
☎ 028-688-0558

⑩ とちぎ YMCA つぼみ食堂
宇都宮市今泉町 3007
不定期
☎ 028-624-2546

⑪ うつのみやオーリーブ
宇都宮市開郷町 200-2
開郷町中公民館
水曜日 17:00~20:00
☎ 028-678-6736

※開館状況については直接各子ども食堂へお問い合わせください。 マップ作成(令和4年3月): 子ども食堂サポートセンター・とちぎ

「子ども食堂サポートセンター・とちぎ」の作成したマップによると、現在、宇都宮市内には11か所の子ども食堂があります。※地図参照
当クリニックも⑥『子ども塾☆わいわい食堂』の活動に携わっていますので、簡単にそのご紹介をさせていただきます。

【子ども塾☆わいわい食堂】

◎活動場所

宇都宮市宝木町 2-2563-31
ホームタウン宝木

◎開催日時

毎月第2・4木曜日 16:30~18:00

◎参加費用

無料

◎活動内容(ホームページより)

勉強をして、一緒に遊んで、お弁当をお持ち帰りします(以前は一緒に夕食を食べていましたが、感染予防のため現在はお持ち帰りです)。小学校~中学生のお子さん、保護者の方も大歓迎です。

◎お問い合わせ

☎ 028-652-3714

冬に多い感染症対策

だんだん寒くなり気を付けないといけない事は、インフルエンザの流行です。インフルエンザは、ウイルスが体内に入り込むことによって様々な症状を引き起こす感染症です。主な症状は、38度以上の高熱、頭痛、関節痛などがあります。高齢者や幼児、持病のある人などが感染すると、重症化することもある怖い病気です。インフルエンザから身を守る為に、次の事に気を付けましょう。

① 正しい手洗い

ウイルスが付着している物に手が触れることによって、ウイルスが体内に入りやすくなります。帰宅時や調理の前後、食事の前など小まめに手洗いしましょう。手洗い時間は30秒が理想的です。(どんぶりころころの歌を2回歌うくらいの長さです♪)

② 予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンを接種することによって、発病の可能性を減らす事や重症化を予防することも期待出来ます。なるべく早いうちに予防接種を受けましょう。

③ 適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。50～60%の湿度が適度と言われています。加湿器や濡れたタオルを干すなどして適切な湿度を保ちましょう。

寒い季節はインフルエンザだけではなくノロウイルスなども流行する時期です。感染症はきちんとした予防をすれば感染するリスクが下がります。みんなで予防して健康に過ごしましょう！

正しい手洗い方法



新 地域連携推進室室長・看護師長紹介 半田ヒロ子

2020年9月に入職し、2022年7月より地域連携推進室室長・看護師長となりました半田ヒロ子です。宇都宮の北部に嫁いでから、クリニックや介護施設で勤務しながら両親を看取ってきました。その時に多職種の方にお世話になりながらも、本人の希望に沿った看取りが出来なかった後悔が今でも残っています。日々地域連携推進室で訪問診療に携わり、病診連携やケアマネジャー様、訪問看護師様などの多職種の方と連携を図りながら、患者様ご本人、ご家族が安心して療養できるようサポートが出来ればと日々奮闘しております。地域貢献事業にも参加しながら、医療・介護の相談窓口となれるよう頑張ります。



ふらっとカフェ みんなの保健室開催案内

◀ 今後の予定 ▶

- 1月17日(火) かかりつけ薬局について
- 2月21日(火) 室内でできるリハビリ
- 3月28日(火) オーラルフレイルについて



前々回(10月18日)の
カフェノ様子です

3月下旬に宇都宮市まちづくりセンターまちびあにて、『ふらっとカフェ みんなの保健室』主催で多職種勉強会を開催予定です。歯科医師・栄養士・言語聴覚士・看護師・薬剤師など専門職の連携を深める機会にしたいと思います。詳細が決まり次第、村井クリニック公式 LINE 等でご案内いたします。



村井クリニック
LINE 登録QRコード



村井クリニック

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町1-2589
TEL:028-621-1541 <http://www.murai-opc.org/>

