



## 第8号の内容

- ごあいさつ ..... 1
- KARADAスマイル..... 2
- 相談室ちょこっとコラム..... 3
- 寝ながら運動不足解消..... 4



# @ yabuki

あつとやぶき



医療法人社団清永会

**CKD**  
meeting

もう夏ですね。今回の特集は「KARADAスマイル」というフランス料理コースの紹介です。清永会の栄養士と山形グランドホテルのコラボ企画で、低カロリー・減塩コース料理が実現しました。透析の患者さんにとってはカリウムとリンがやや多いコースですが、朝昼のカリウム・リンを少し抑えてディナーでこのコースを楽しんでみてはいかがでしょうか。興味のある方は栄養士に声をかけてみて下さい。KARADAスマイルの楽しみ方を教えてくれるはずですよ。夏バテに注意して暑い夏を乗り切りましょう。

CKDミーティング 委員長 伊東 稔

# KARADAスマイル

2010年

4月1日(木)～6月30日(水)

清永会 臨床栄養室 室長の清野由美子が、グランドホテル8Fアルカスの宮林料理長と共同で、通常のフルコース料理より低カロリー、減塩のコース料理を考案しました。

「美味しいものが食べたい」、「安心してコース料理を楽しみたい」、そんな方にお勧めの身体が元気になるフレンチです。

①前菜



②スープ



③バケット



④メイン(肉)



④メイン(魚)



注)

④のメイン料理は肉か魚のどちらかを選択できます

⑤デザート



⑥コーヒー



～カリウムとリン～

フルコース料理は一般的に高たんぱく質となるため、カリウムとリンは多く含まれます。自宅での食事に注意して、たまには楽しんでみませんか。

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
肉コース	621	31.4	1101	401	1.7
魚コース	530	39.3	1248	534	1.2
透析食 1食の目安	600	20	700	300	2.0
通常の フルコース	1900～ 2300	65～100	2600～ 3000	900～ 1300	7.5

- ① スモークサーモンと小海老のカクテル  
彩り野菜のピクルスを添えたサラダ仕立て
- ② チキンとタピオカのコンソメドゥーヴル
- ③ ライ麦入りバゲット
- ④(肉) 牛フィレといろいろ野菜のハーブグリル  
レンズ豆のラグーを詰めた  
トマトのオープン焼きと共に
- ④(魚) 姫鯛と帆立貝の白ワイン蒸し  
ほんのりカレー風味の蕪のピュレソース
- ⑤ “ローカロリー”林檎ジュレ &  
ゴールドキウアイス フルーツ飾り
- ⑥ コーヒーまたはハーブティ

～料金～

**【肉コース】 4,700円**  
(魚料理なし、税・サービス料込)

**【魚コース】 3,900円**  
(肉料理なし、税・サービス料込)

**前日までの予約が必要です**

グランドホテル 8F

レストランアルカス

電話番号 023-641-2611

注)掲載メニューは**2010年4月1日(木)～6月30日(水)までの内容**です。

7月1日(木)からは夏メニューになりますので、ご了承ください。夏メニューの栄養量はご希望の方にお知らせ致します。その際は栄養士にお声をかけてください。 臨床栄養室

## 相談室ちょこっとコラム

### 『聞いてみないと、わからないものね!』

透析治療を受けているAさんは、最近何度かシャントの手術を繰り返していました。入院をした時にAさんから「手術の度にお金がかかって…。年金暮らしで収入が少ないから大変よ…」と話があり、相談員が詳しく話を伺いました。

Aさんは夫と長男さんの3人暮らしで、本人の市県民税は非課税でした。加入保険は後期高齢者医療、持っている医療証は特定疾病療養受療証(上限額1万円)のみでした。Aさんの世帯・生活状況から、重度心身障害者医療証は非該当であったため、『自立支援医療\*』制度を提案しました。

申請した結果、Aさんの**1ヶ月の医療費負担額は1万円から5,000円になり、『聞いてみないと、分からないものね!』**と笑顔で報告に来てくれました。

みなさんは、どの医療証を活用していますか?医療費軽減策はその方の生活状況によって色々あります。自分の場合はどうだろう?と思った方は気軽に相談員に声をかけてくださいね。

\*自立支援医療  
世帯内で同じ医療保険に加入している方の市県民税額もしくは本人の収入に応じて1ヶ月の医療費と薬代の自己負担上限額が設定される医療福祉制度。

医療福祉相談室



## 生活の中に運動を vol.2

# 寝ながら運動不足解消!!

最近、日も長くなり暑くなってきました。夏バテしていませんか?そんな日は、外出するのもおっくうになってしまい運動不足になりがちです。今回はそんな夏に備えて透析中にも簡単にできる運動を紹介します。

※透析中であればシャント側は控えて下さい



### 1) 腕の筋肉をつける運動

- 手に柔らかいボールを持ってクッション代わりに!
- ボールを繰り返し握ってください  
20~30回を目安に行ってください

☆シャントでない側は、日常生活で使う頻度が増えます。そのため、力を落とさないようにしましょう。

### 2) 足の筋力をつける運動

- 片方の膝を立てて、もう片方の足は、膝を伸ばしたまま足を上げます。
- 大体45°を目安に上げます。
- 上げるのに5秒間、下げるのに5秒間数えながら行います。
- 片方10回ずつを目安に無理のない程度で行ってください。

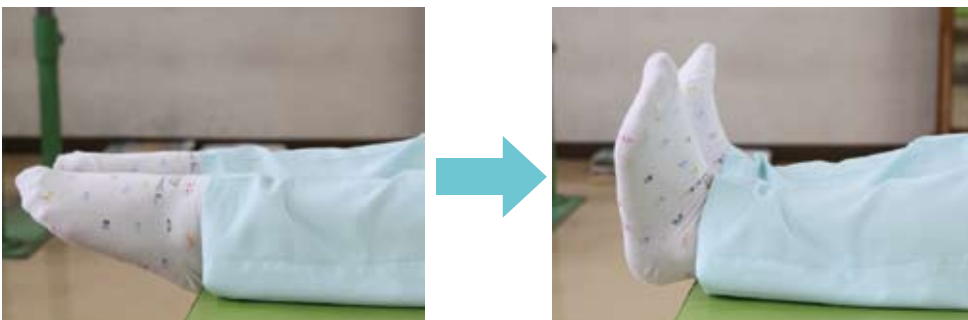
※つま先を反らせたまま、行うのがポイント!

☆立ったり、歩いたりする時に必要な筋肉を鍛える運動です。



### 3) 足首の運動

- 寝た状態で足首を上、下と動く範囲ゆっくりと行ってください。
- 20~30回を目安に行ってください



☆ここで使う筋肉が硬くなったり、弱くなったりすると、つまずきやすくなるので運動して予防しましょう。

リハビリテーション室