



2025.5
Vol.44

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

ほっと@YABUKI 作品展



Clinic Spotlight

楽しく運動療法を続けるために



運動前の
アナウンスで
モチベーション
アップ！

患者さんとスタッフ 共に取り組んできた6年間

本町矢吹クリニックでは、透析中の運動療法を6年前から実施しており、現在約4割の方が参加されています。長年継続されている方が多く、5年以上継続されている方には金谷院長から表彰状が贈られます。チェックカードに参加スタンプがたくさん押されているカードを見ると、私もうれしい気持ちでいっぱいになります。

本町矢吹クリニックではスタッフ一丸となって運動療法に取り組んでおり、運動の必要性、運動時の呼吸法や血流改善ポイントなどを、患者さんに直接または院内放送で丁寧に説明し参加を促しています。

毎日の生活に必要とされる、基本的な身体能力（＝元気に「立つ」・「歩く」）を維持するには、運動が欠かせません。そのため、清永会公式YouTube（矢吹チャンネル）の運動動画では、元気に「立つ」・「歩く」ために重要な、「腹直筋」と「腹斜筋」を鍛える運動を中心に紹介しています。

透析に来たら「毎回運動する」・「自身の足で歩いて透析室へ通う」ことを目標に、これからも一緒に運動療法を続けていきましょう。（看護助手 井上彩子）

スタッフ出演の動画や 声がけで意欲を維持したい

私たち本町矢吹クリニックスタッフは以前、矢吹チャンネルの運動療法動画制作に携わりました。

本町の患者さんは、穿刺が終わると自らテレビをつけて運動を始めてくれます。私たちスタッフがテレビに映ると喜んで運動をしてくれます。患者さんから「みんなテレビさ出たなあ」と声をかけられるとそこから運動の会話になり患者さんの意欲を維持できるように声がけをしています。

今後もADL[※]の低下や転倒を防げるように運動療法を通じて支援していきたいです。
（臨床工学士 須藤亜希子）

※日常生活を送るために必要な基本的な動作のこと



本町矢吹クリニックスタッフ監修の動画に出演する須藤さん

運動を継続している 患者さんの言葉～齊藤晴夫さん～

井上さんの館内放送が始まると、それを聞いてやるぞ！という気が起きます。それがモチベーションですね！

私は趣味でゴルフをしていて、ゴルフのために以前から腰痛体操をしていました。ここでの運動療法が始まってからは、動画を見ながら50分ほど運動を毎回行っています。

今はほとんど腰痛が出なくなったので効果はあると思っています。日々努力！

なんでも少しずつ コツコツ
仕事も コツコツ
お金を貯めるのも コツコツ



運動療法継続5年の表彰状を金谷院長から受け取る齊藤さん

本町矢吹クリニックの患者さんにインタビュー！～“運動療法を続けるコツ”は？～

透析をしている同世代のTikTok友達から勧められて運動を始めました。カードにスタンプを押してもらって毎回しなきゃなあと思います。家でも孫から「じいじ今日も運動したあ？」とシールを貼ってくれて、嬉しいです。また、運動を始めてから毎日快便です。 Y.Aさん 男性



運動を継続している理由は、趣味の畑と山（きのことり）です。これが続けられるように、少しでも運動を続けていきたいです。動画を見ながらの運動はやりやすいですよ。

T.Sさん 男性

日常のニュースや季節の変わり目の話題などをアナウンス後に「さあ皆さん運動を始めましょう！」と言ってももらえると、応援してもらっているようでとてもいいです。

T.Oさん 女性

トシヒコラム

消化器内科医が
教える腸のあれこれ

腸活に効果的な一日の過ごし方～夜編～

皆さんこんにちは。腸活・便通外来を担当している柏原俊彦です。
今回のコラムは腸活の1日の過ごし方、夜編（夜の7か条）です。

夜の腸活7か条

- 1 夕食は就寝する3時間前には食べる**
→食後時間を置くことで副交感神経が刺激され、就寝中は腸の蠕動運動が活発になるため、翌朝の快便につながる。
- 2 夕食には納豆やヨーグルトなどの発酵食品を食べる**
→腸内細菌の善玉菌が活性化し、腸の蠕動運動が活発になって、食べ物の消化・吸収がスムーズになる。腸内細菌も多様化する。
- 3 夕食後から就寝するまでの時間はリラックスタイムにする**
→副交感神経が活性化することで、消化管の働きが良くなる。
- 4 ゆっくりと湯船に浸かってお腹を温める**
→40度のお湯に15分ほど浸かるとお腹が温まり、副交感神経が刺激されて腸の蠕動運動が活性化する。シャワーでお腹に「の」の字を書くのもおすすめ。
- 5 腸活日記を書いてみる**
→毎日日記を書くことで、自分の体調管理もしやすくなる。
- 6 入眠前にお腹のマッサージをする**
→「の」の字を書くように5秒で一回り、30秒ほどマッサージする。
- 7 日付が変わる前までに寝る**
→夜間の腸の蠕動運動が活発になり、翌朝の快便に繋がる。



**便秘に関する
矢吹チャンネルもチェック！**

Vol.236 「便秘のしくみ」
Vol.237 「便秘の種類」
Vol.238 「便秘の対策」

いかがでしょうか、
3回に渡り腸活の1日の過ごし方
をご紹介いたしました。
次回は**食事**をテーマにしたいと
思います。お楽しみに！



消化器内科
かしわばら としひこ
柏原 俊彦

ナースに おまかせ 健康な足を保つ3ステップ / フットケア習慣

足は体を支える大切な部位であり、足の健康を維持することは生活の質を保つことに
も繋がります。毎日の生活にフットケアを取り入れ、足を健康に保ちましょう！



STEP 1 1日1回（毎日）足を見て、触る

- 自分で目視できない方は、ご家族に見てもらいましょう。
※起床時や入浴時、寝る前など、靴下を履いていないタイミング
がお勧めです。

STEP 2 足を丁寧に洗い、清潔に保つ

- 指の間もしっかり開いて、泡立てて洗うようにしましょう。
- 洗ったあとは水分をしっかり拭きとりましょう。
※透析日などで入浴できない日も足浴をする、濡らしたタオル
で足を拭くなど、足の清潔を常に心がけることが大切です。

STEP 3 洗った後は、保湿ケア

- 足全体が乾燥しているときは、ローションやクリームを
塗りましょう。
- かかとの皮膚がかたくて厚くなっているときは、尿素の
入ったクリームやワセリンを塗りましょう。
※入浴後に保湿剤を塗ると、保湿効果を高めます。

足のチェックポイント～見て、触って確認～

足の色は何色？
赤？紫？黒？茶色？

足がカサカサ
乾燥していないか？

指の間もよく観察
・皮が剥けていないか？
・血が出ていないか？
・汁が出ていないか？



気になる症状が
ありましたら、スタッフに
お声がけ下さい

足に関するお悩みなら フットケア外来

診療日 月・火
受付方法 予約制
お電話
またはスタッフ
までお声がけ
ください。
専門資格を持った看護師が
ケアにあたります！



看護部
きくち さおり
菊地 さおり

フラワーアレンジメント



「よせあつめました(リース)」
(東海林 由美子 さん)



「深くなった秋(ブーケ)」
(東海林 由美子 さん)

写真



「夕映えの田んぼ(田植えを待つ
川西町 吉島の田んぼ)」
(山口 吉子 さん)



「ガクアジサイ
(～アジサイ参道～出塩文殊)」
(山口 吉子 さん)



「ワタスゲが飛ぶ
(西吾妻山のワタスゲ)」
(山口 吉子 さん)



「芝桜と桜並木」
(高嶋 峰雄 さん)

おりがみ

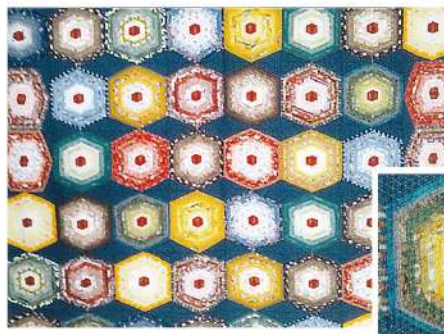


「扇鶴」
(阿部 俊男 さん)

ほとと@YABUKI作品展

清永会各施設からたくさんのご応募を頂きました！

パッチワークキルト



拡大画像

「パッチワークキルト 238×90cm」
(Oshige さん)

俳句



(佐藤克佳さん)

イラスト



「さんざん苦勞するサンタクロース」
(たがき ゆぎいと さん)



「だいすき」
(hide さん)



「ねむねむ」
(hide さん)



「茄子(なす)に架(か)ける箸(はし)」
(たがき ゆぎいと さん)

どの作品も
ステキだね～！



作品を応募して
くださった皆さん、
ありがとうございます♪



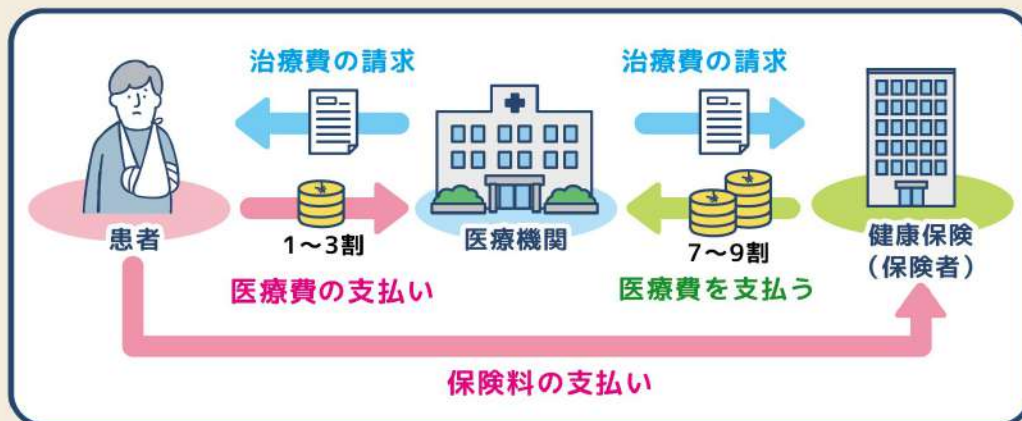
意外と
知らない!?

医療費の仕組み



私たちが病気やケガで病院を受診した時、医療費がどのような仕組みで支払われているかご存じですか？

私たちが病院の窓口で支払うのは医療費のほんの一部（通常1～3割）で、それ以外の大部分（7～9割）は、みなさんが加入している健康保険から病院に支払われています。



健康保険の資格情報が確認できないと、医療費の全額を請求される場合もあります。保険証に変わりがなくても、

月初めには、保険証を窓口に提示しましょう！



社会福祉士
あべ まみこ
阿部 真実子

健康保険から支払われる医療費（7～9割）の主な財源は、私たちが納めている保険料です。大切な保険料が医療を必要としている人へきちんと届くように、適正な受診を心掛けましょう。

Radiation Room



新しくなった 放射線撮影装置

～ 更新された3機種をご紹介します ～



昨年、10月から12月にかけて矢吹病院 1階レントゲン室と3階手術室の放射線装置が新しくなりました。



1階 レントゲン室 1

一般撮影装置

従来の装置よりも被ばく量が約半分程度になり、撮影した画像はすぐに確認出来るようになりました。



ポータブル撮影装置

撮影室までの移動が困難な方のX線撮影が出来る装置です。コンパクトで動きも早く安全に撮影出来るようになりました。



3階 手術室

外科用X線撮影装置

従来の装置よりも撮影範囲が広くなり被ばくも少なくなりました。下肢動脈(足の血管)や心臓の検査も行えるようになりました。

その息切れ、 息苦しさ、「隠れ酸欠」かも？

～ストレッチで呼吸筋をほぐして深い呼吸を取り戻そう～

悪い姿勢などが原因で日常的に呼吸が浅くなり、息切れや息苦しさを感じることはありませんか？ それは「**隠れ酸欠**」の可能性があります。私たちは呼吸を通じて酸素を体内に取り入れ、二酸化炭素を排出します。しかし、呼吸が浅いと十分な酸素を取り込めず、換気の効率が悪くなってしまいます。



作業療法士
かんの あい
菅野 亜依

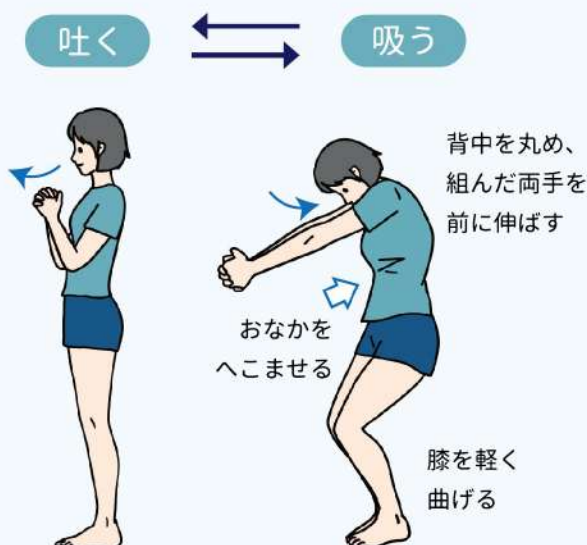
浅い呼吸を改善するには？

まずは姿勢を正し、呼吸に関わる筋肉をストレッチでほぐすことが大切です。

～ 深い呼吸をストレッチで取り戻そう ～

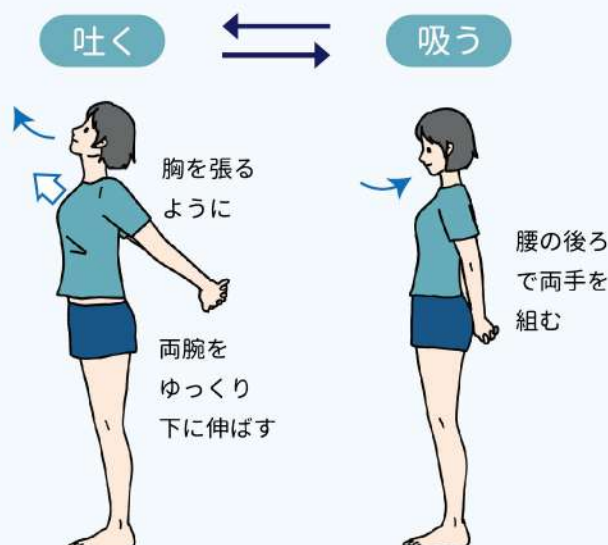
息を吸うときに使う筋肉の柔軟性を高める

背中と胸のストレッチ



息を吐くときに使う筋肉の柔軟性を高める

胸壁のストレッチ



「隠れ酸欠」を防ぐために

近年、呼吸が浅い人が増えている要因の一つに、スマートフォンの普及があります。スマートフォンを操作する際、多くの人が背中を丸め、肩を前に入れた姿勢になりがちです。この猫背や前かがみの姿勢は肺を圧迫し、深い呼吸を妨げます。

また、透析患者さんの場合、透析中に長時間同じ姿勢でいることで、呼吸筋が硬くなっている可能性があります。呼吸に必要な筋肉をほぐし、柔軟性を高めることで、胸郭の動きを改善し、「隠れ酸欠」を防ぐことができます。

日頃から姿勢を意識し、正しい姿勢を心がけましょう。



腎臓病のある患者さん/ 山菜の食べ方 ～知っておきたいカリウムのこと～



管理栄養士
すずき みほ
鈴木 美帆

調理方法で変わる！山菜のカリウム量

山菜のカリウム量は、種類や下処理（水さらしや茹でこぼし）によって異なります。生のままだとカリウムが多い山菜でも、茹でこぼしや水さらしをすることで、カリウムがかなり減るものもあります。（右図：100gあたりの山菜のカリウム量）

今回は、カリウムが比較的少ないぜんまいを使ったレシピを紹介します。

	生	740mg	ゆで	440mg		生	340mg	ゆで	38mg
ふきのとう	比較的高カリウム多め				ぜんまい	比較的低カリウム少なめ			
	生	460mg	ゆで	250mg		生	165mg	ゆで	115mg
たらめ					ふき				
	生	370mg	ゆで	10mg		生	220mg	水さらし	200mg
わらび	比較的低カリウム少なめ				うど				

参照：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年



ぜんまいナムル（調理時間：約15分）

— 材料（1人分）分量 —

・ぜんまい水煮※	50g	A	・ごま油	2g(小さじ1/2)
・人参	15g		・しょうゆ	4g(小さじ2/3)
・にんにく	1g(少々)		・酒	2.5g(小さじ1/2)
・いりごま	1g(少々)		・みりん	3g(小さじ1/2)

※今回は水煮を使用しましたが、生のぜんまいを使用する場合はアク抜きのため、たっぷりの水で下茹でしてから使いましょう。

— 作り方 —

- ① ぜんまいは水を切って4-5cmの長さに切る。人参は千切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、ぜんまいと人参を炒める。具材に火が通ってきたらすりおろしたにんにく、Aの調味料を入れ、汁気がなくなるまで火にかける。
- ③ 仕上げにごまをふる。

— 栄養価（1人分） —

エネルギー	51kcal	リン	28mg
たんぱく質	1.3g	塩分	0.6g
カリウム	85mg		

広報委員長の1コマ



幸運にも2年連続で東京マラソンに当選し、今年も完走できました。山形の雪深い冬で十分な練習ができなかったものの、沿道の応援に支えられ35kmまでは予定通りのペース。しかし終盤は暑さで脱水気味となり足がつる厳しい展開に。それでも何とかゴールを迎えると、ボランティアや他のランナーからの温かい言葉に「苦しくても走り切って良かった」と実感。

あるランナーが「マラソンは人生のよう。30kmまでは誰でも走れるが、その先をペースを落とさず進むには準備とトレーニングが必要だ」と語っていました。年を重ねた今、この言葉の意味がよく分かります。人生も終盤を楽に走り切るには準備と鍛錬が欠かせないのだと感じています。少し脚を休めたら、また走りたいと思います。



いとう みのも
腎臓内科 伊東 稔

読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右の二次元コードまたは下記アドレス宛にお願いします。
hot-yabuki@seieig.or.jp



★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1,100部
★発行日：5月15日（季刊）
★次号発行月：2025年 8月

★印刷所：株式会社大風印刷
★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）
★清永会HP：http://www.seieig.or.jp/