

健康たうん

2026年1月

冬

Vol.89

ご自由にお持ちください

発行／社会医療法人 平成醫塾 編集／広報企画委員会



特集

冬を元気に乗り切ろう!

医局

冬に悪化しやすい病気の話

リハビリテーション

自宅で簡単! シルバーリハビリ体操について

看護部

冬に気をつけたい感染症の話

栄養科

10の食品群を知って栄養バランスの良い食事をとろう

ご存知ですか? お口の衰えのはじまり～オーラルフレイルについて～



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成醫塾

冬に悪化しやすい病気の話

苫小牧東病院 医局医師 石田 健一

冬に感染症や転倒が増えることはよく知られていますが、実は意外な病気もこの季節に増えたり、悪化したりします。ここでは、いくつか代表的なものを紹介します。

1. 高血圧症

寒さによって血管が収縮し、血圧が上がります。年末年始はイベントなどで塩分の摂取量も増え、血圧上昇に拍車がかかります。その結果、心筋梗塞や脳卒中が増える時期でもあります。

2. 呼吸器疾患

冷たい空気は気道の刺激となりやすく、ぜんそくやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を悪化させます。また、今年もインフルエンザ、新型コロナウイルス

ナウウイルスの流行が報じられていますが、感染症を契機に症状が悪化するケースもみられます。

3. 糖尿病

北海道などの寒冷地域では、外出の機会が減って運動不足となりやすく、血糖値の管理が難しくなります。年末年始の食事はカロリーが高い傾向にあり、また、来客などによって節制・節酒の継続が難しくなるため、注意が必要です。

4. 便秘症

腸の動きは、からだの運動と密接に関係しており、運動不足は便秘を引き起こします。寒さで飲水量が減って脱水になると、便が固くなり便秘が悪化します。物価高な

どの影響で野菜をとる量が減り、食物繊維が不足することも便秘の一因となります。

5. 頭痛

冬は、片頭痛の誘因となる寒暖差や気圧変動が発生しやすい季節です。また、肩こりが誘因となる頭痛では、運動不足や重ね着・マフラーによる負担が影響します。乾燥による鼻炎が頭痛を誘発することもあります。

冬はさまざまな病気が増加、悪化しやすい季節です。過去の研究でも、夏よりも冬の死亡率が高いことが報告されています。年齢や持病の有無にかかわらず注意が必要です。

起床時や入浴時の急な寒暖差に気を付けることに加え、屋内ででき

る軽いストレッチ、適度な加湿、こまめな水分補給なども冬の体調管理に有効です。

楽しいイベントが多い時期でもあります。感染症対策や生活習慣の管理を意識して、健康にお過ごしください。



自宅で簡単！シルバーリハビリ体操について

苫小牧東病院 リハビリテーション部 チームマネージャー 理学療法士 森田 学

寒い冬は、ついつい家に閉じこもりがちになり、体の動きも鈍くなりがちです。しかし、活動量が減ると、立つ・歩くといった日常生活に必要な動作が難しくなり、転倒のリスクも高まってしまうます。寒い季節の運動は、関節の動きを良くし、血行を促進することが大切です。

そこで今回ご紹介するのは、茨城県立健康プラザの大田仁史氏が考案した「シルバーリハビリ体操」です！苫小牧市内で市民の養成講座が行われ、体操教室などでも実施されています！この体操は、主に高齢者の介護予防を目的にしており、ご自宅でも、いつでも、どこでも、道具を使わずに行えるのが大きな特徴です。

シルバーリハビリ体操の
ココがすごい！
3つの特徴

●関節の動きを維持・拡大

年を重ねるごとに動かしづらくなる関節の可動域を保ち、広げます。

●筋肉を伸ばす(ストレッチ)

凝り固まった筋肉をゆっくり伸ばし、体の柔軟性を高めます。

●日常生活動作(ADL)がラクに

「立つ」「座る」「歩く」といった動作をスムーズにする効果があります。

今回は、室内で椅子などに座って行える、代表的な体操を3種類ご紹介します。
写真を見ながらやってみましょう！

1. 足首・ふくらはぎの運動



倒れないように、机などに手を添えて行ってもOKです

歩行に必要な「足首の柔軟性」を保ち、つまづき予防に役立ちます。

- (1) 椅子に座り、かかとを床につけたまま、つま先を天井に向かって上げます。膝は動かさず、足首だけをしっかり曲げましょう。
- (2) 次に、つま先を床につけたまま、かかとをゆっくりと上げます。左右それぞれ5～10回を目安に行いましょう。

2. 股関節の運動



腕を下げたり、上半身を倒したりしないように

股関節周りを動かすことで、立ち上がりや歩き出しがスムーズになります。

- (1) 椅子に座り、手のひらが自分の方に向くように両手を上げ、脇を締め、肘を曲げます。
- (2) 右膝を、右肘に近づけるように上げます。左側も同様に。左右それぞれ5～10回を目安に行いましょう。

3. 肩甲骨周りの運動



息を止めずに、深呼吸を意識しながら行いましょう

猫背を防ぎ、姿勢を良くすることで、呼吸もしやすくなり、肩こり解消にもつながります。

- (1) 椅子に座り、両手を頭の後ろに持っています。肩が痛まない範囲で、届くところまで大丈夫です。
- (2) 胸を広げるように、肘を外へ広げます。
- (3) 15～20秒、深呼吸しながらゆっくりと伸ばしましょう。

継続のコツ

- 毎日続けることが大切です。一度にたくさんやるより、少しずつでも毎日行いましょう。
- 無理はせず、痛みがある場合はすぐに中止してください。
- 体操を行う際は、転倒しないよう安定した椅子で行いましょう。

もっと詳しく知りたい方や体操教室等への参加希望、ご不安な点がある方は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。



冬に気をつけたい感染症の話

苫小牧東病院 院内感染対策室 感染管理認定看護師 嶋倉 昌貴

皆さんこんにちは。感染管理認定看護師の嶋倉です。冬は、乾燥や免疫力の低下で、感染症にかかりやすい時期です。冬を元気に過ごすために、どのような感染症に注意し予防すればよいのかをご紹介します。

新型コロナウイルス感染症

症状：発熱、のどの痛み、せき、鼻水、

嘔吐・吐き気 など

ニュースで耳にすることも減りましたが、今でも一年を通して感染者が出ています。かなり軽症化していますが、高齢者ではかかった後に疲れやすくなる、息のしにくさが続くといった後遺症が出ることもあるため油断は禁物です。新型コロナウイルスは、夏と冬に流行しやすい傾向があるので、かかる前に備えることが

大切です。感染防止・重症化防止のために予防接種が有効ですが、調査によると、ワクチン有料化以降の接種率は約22%に低下したとされます。ウイルスに対する免疫をもたない人が多いと、自分も周りも感染しやすくなります。65才以上の方、60〜64才の基礎疾患のある方は、新型コロナウイルスワクチン定期接種の対象なので、自治体から補助が出ます。ぜひ検討してみてくださいいかがでしょうか。

インフルエンザ

症状：発熱、のどの痛み、せき、鼻水、

倦怠感、関節痛 など

インフルエンザは冬の代表的な感染症です。今シーズンは、「サブクールドK」という少し変わった型の変異ウイルスが出現し、これがメイ

図1 冬の基本的ななぜ対策



ンになって大流行しています。インフルエンザも予防接種により感染を防いだり、かかってても症状を軽くすることが期待できます。また、新型コロナウイルスやインフルエンザにも共通する冬の基本的ななぜ対策として、図1のような、手洗いとうがい、マスクの着用、人ごみを避ける、室内の定期的な換気などが有効です。

ノロウイルス感染症

症状…頻回な吐き気・嘔吐・下痢

ノロウイルス感染症は冬に多く発生しやすいです。ウイルスに汚染された食材を加熱せずに食べると胃腸炎を起こす危険があります。また、ウイルスを含む排泄物や吐物が付着した手は、まわりにウイルスを広げてしまう源になります。予防には、原因食品の十分な加熱、調理前後と排泄後の手洗いなどが大切です。症状がおさまった後も、便からウイルスが1週間程度排出され続けるので、嘔吐や下痢などの症状が治った後も手洗いをこまめにしましょう。感染者の吐物にもウイ

ルスがたくさんいるので、吐物を処理する際は使い捨ての手袋・エプロン・マスクをつけて、換気をよくして慎重に作業します(図2を参照)。

これらの対策を意識し日頃から予防に努めること、そして、バランスのよい食事や十分な睡眠・休養をとり免疫を高めることが、感染防止にはとても大切です。この冬を健康で過ごすため今回の話が参考になれば幸いです。もし、感染症状が出現し病院を受診する際には、受付にてどのような症状があるのかをお申し出ください。



図2 ノロウイルスを疑う場合の吐物処理方法

1 使い捨ての手袋、エプロン、マスクを着用し、吐物の上に新聞やペーパータオルをかぶせる。	2 中央に向かって、吐物を拭き取る。	3 拭き取った吐物を1枚目のポリ袋に入れ、手袋もその中に捨てる。ポリ袋は口を縛る。手を消毒してから、新しい手袋を着ける。
4 新しいペーパー類を敷き、上から60倍に薄めた塩素系漂白剤を静かに振りかける。10分ほど放置する。	5 中央に向かって拭き取りペーパーを取り除く。その後、水拭きする。	6 使ったペーパー類を2枚目のポリ袋に入れる。手袋やエプロン、マスクも入れて、口を縛ってから捨てる。 7 すべての作業が終わった後は、手洗いとうがいをする。



10の食品群を知って 栄養バランスの良い食事をとろう

私たちが元気に暮らすためには、できるだけ多くの食品からいろいろな栄養素をとることが大切です。しかし、バランスよく食事を用意することは、とても大変です。そこで役に立つのが、毎日の食事の栄養バランスをチェックできる「10の食品群」です。この分類を知っておくと、食材を上手に組み合わせて、必要な栄養をしっかりとることができます。

10の食品群

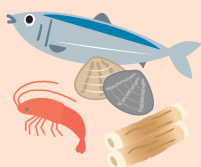
カラダをつくる

タンパク質



肉類

牛肉
豚肉
鶏肉
ウインナーなどの加工品
など



魚介類

魚・干物
貝類
イカ、エビ
缶詰
ちくわなどの練り製品
など



卵

鶏卵
うずらの卵
卵豆腐 など



大豆・大豆製品

豆腐
納豆
枝豆
きな粉
豆乳 など



牛乳・乳製品

牛乳
チーズ
ヨーグルト など

カラダの調子を整える

ビタミン・ミネラル



緑黄色野菜

トマト
ほうれん草
にんじん
ブロッコリー
かぼちゃ など



果物類

りんご
みかん
バナナ
ぶどう など

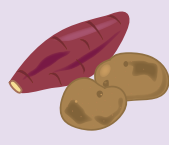


海藻類

わかめ
のり
ひじき など

エネルギー(熱・力)のもとになる

炭水化物・脂質



いも類

じゃがいも
さつまいも
里いも など



油脂類

油
バター
マヨネーズ など

「10の食品群」の活用ポイント

- 主食のごはんやパン、めん類は毎食とりましょう。
- 朝食、昼食、夕食の3食で『10の食品群』をとっていきます。難しい場合は、まずは7食品以上を目標にしましょう。



少しずつ慣れながら
10食品を目指して
いきましょ



冬にぴったり! 栄養満点メニュー

今回は冬におすすめのレシピ6選をご紹介します。

たらのもニエル〜ほうれん草ソース〜

材料(2人分)

たら(切り身).....2切れ
 まいたけ.....1/2袋
 小麦粉.....適量
 バター.....大さじ2
 塩こしょう.....適量

★ほうれん草ソース

ほうれん草.....2束
 にんにくチューブ.....1cm
 しょうゆ.....小さじ1
 水.....大さじ1
 オリーブ油.....小さじ2



【作り方】

- ①まいたけはほぐす。ほうれん草は粗みじん切りにする。たらは塩こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、たらとまいたけを焼き、皿に移す。
- ③たらを焼いたフライパンにオリーブ油、にんにくを入れ熱し、ほうれん草を炒め、水を加えてなじんだらしょうゆを加えてソースを作り、②にかける。

ブロッコリーとちくわのサラダ

材料(2人分)

ブロッコリー.....120g
 ちくわ.....1本
 マヨネーズ.....大さじ1
 塩昆布.....3g
 いり白ごま.....大さじ1



【作り方】

- ①ブロッコリーは茹で、ちくわは斜め薄切りにする。
- ②①にマヨネーズ、塩昆布、いり白ごまを加えてあえる。

ふわふわ卵

材料(2人分)

卵.....2個
 しょうゆ.....小さじ1
 バター.....小さじ1
 ほうれん草.....60g
 焼きのり.....1/2枚



【作り方】

- ①ボウルに卵を入れ、ときほぐす。
- ②バターをフライパンに入れて熱し、切ったほうれん草を軽く炒め、しょうゆを入れる。①を加えて全体を大きく混ぜ、半熟状態で火を止める。
- ③器に盛り、小さくちぎった焼きのりを乗せる。

豚肉とほうれん草のクリーム煮

材料(2人分)

豚肉.....150g
 玉ねぎ.....1/2個(100g)
 ほうれん草.....1袋(200g)
 サラダ油.....小さじ1
 バター.....20g
 薄力粉.....大さじ2と1/2
 牛乳.....250cc
 水.....200cc
 塩.....小さじ1/2
 こしょう.....少々



【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、ほうれん草と豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、玉ねぎを入れ炒める。
- ③バターを加えて溶かし、薄力粉を振り入れて炒め、水を加える。
- ④煮立ったらほうれん草を加え、蓋をして3分煮る。
- ⑤牛乳を加えて混ぜ、塩、こしょうを加えてとろみがつくまで煮る。

みかんのコンポート

材料(2人分)

みかん.....2個
 A 水.....100cc
 白ワイン.....大さじ1
 はちみつ.....大さじ1/2
 砂糖.....大さじ1



【作り方】

- ①みかンを剥き、白い筋を取る。
- ②耐熱容器にAを入れ、電子レンジで3分30秒加熱する。
- ③②にみかんを入れ、ラップをして2分加熱する。上下逆さにして2分加熱したら、粗熱を取り、冷やす。

豆乳ポトフ

材料(2人分)

にんじん.....1/2本
 じゃがいも.....1個
 ブロッコリー.....1/6房
 ウインナー.....2本
 豆乳.....250cc
 おろし生姜とおろしニンニク.....0.5cm
 A 塩こしょう.....少々
 顆粒和風だし.....小さじ1/2
 みそ.....小さじ1/2



【作り方】

- ①にんじん、じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、ブロッコリーは一口大、ウインナーは半分に切る。
- ②皿に野菜を乗せてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する(にんじんやじゃがいもに串が通るくらいが目安)。
- ③耐熱容器にAと野菜、ウインナーを入れ、5分加熱する。

ご存知ですか？

お口の衰えのはじまり ～オーラルフレイルについて～

苫小牧東病院 歯科衛生士 釣 香織



今から数年後のお口の状態を、想像したことはありますか？

年齢を重ねると、噛む力や飲み込む力が少しずつ弱くなることがあります。しかし、その変化はゆっくり進むため、自分では気付きにくいこともあります。こうした“お口の衰えのはじまり”のことを「オーラルフレイル」といいます。食べづらさ、むせやすさ、口の乾き、食事の量が減るといった小さな変化がサインになります。これらをそのままにすると、体力が落ちたり、栄養が足りなくなり、全身の衰えにつながるため、早めに気付くことが大切です。

お口の機能を健常に保つには？

よく噛むことが大切

食べることには、体に栄養を入れるだけでなく、お口の力を保つ大きな役割があります。よく噛むことで唾液（だえき）がしっかり出て、食べ物を飲み込みやすくなります。唾液はお口の中を潤し、虫歯や細菌から守る働きもあります。また、噛むことは脳への良い刺激にもなるといわれています。柔らかいものばかりでなく、少し噛みごたえのある食べ物も取り入れると、口の筋肉を保つ助けになります。

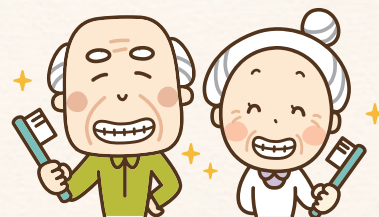
人との食事が力になる

誰かと一緒に食事をする 것도、お口の健康にとっても良い影響があります。会話をしたり、笑ったり、表情をつくるといった動きは、自然と口や顔の筋肉を使うことができます。また、誰かと一緒に食卓を囲むと食欲が出やすく、食事を保ちやすくなるという良い点もあります。

小さなサインを見逃さない

「前より噛みにくくなった」「飲みみにくいとを感じる」「食べる量が減った」「お口が乾きやすい」と感じる時は、年齢のせいだけにせず、早めに対策を始めましょう。

毎日の食事でもよく噛むこと、人と話す機会を大切にすること、お口の中を清潔に保つこと。この3つの積み重ねが、これから“おいしく食べられる力”を守ってくれます。今日からできることを少しずつ続けることで、お口も体も元気に過ごせます。



運営施設



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL (0144) 55-8811 FAX (0144) 55-8822
E-Mail: heiseizyuku@tomahigashihs.jp



社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL (0145) 25-2531
FAX (0145) 25-2239



訪問看護リハビリステーション 和来^{わく}
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL (0144) 61-1205 FAX (0144) 61-1206

苫小牧市明野地域包括支援センター^{ぱく}
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL (0144) 53-4165 FAX (0144) 53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX (0144) 84-7670