



たからぎ通信 秋号



院長コラム

～リレーフォーライフ～



村井クリニック
院長 村井邦彦



1985 年、一人の医師がトラックを 24 時間走り続け、アメリカ対がん協会への寄付を募りました。「がん患者は 24 時間、がんと向き合っている」という想いを共有し支援するためでした。ともに歩き、語らうことで生きる勇気と希望を生み出したいというこの活動を代表するイベントは、現在世界約 30 ヶ国、約 4500 カ所で開催され、年間寄付は 300 億円にのぼります。日本では栃木県 1 カ所を含む 48 カ所の地域で開催されています。

現在のリレー・フォー・ライフの活動は、がん患者さんやそのご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がん征圧を目指して、1 年間を通じて取り組むチャリティ活動です。そして、年 1 回、みんなで集まって 24 時間歩くイベントが開催されます。

リレー・フォー・ライフ・ジャパンとちぎ大会は、2012 年に宇都宮城址公園で初開催し、第 4 回より壬生町総合公園陸上競技場に移って今回で第 10 回目の開催を迎えることができました。新型コロナウイルス感染症のため、2020 年度は中止、2021 年度は開催直前の感染拡大を受けて急遽 web 開催となりましたので、会場で皆様と顔を合わせることができるのは 3 年ぶりです。

リレー・フォー・ライフの 3 つのテーマは「祝う celebrate」、「しのぶ remember」、「立ち向かう fight back」です。「祝う celebrate」というのは、がんの告知を乗り越え、今を生きているサバイバーや家族などのケアギバーを讃え、祝福することです。「しのぶ remember」というのは、がんで亡くなった愛する人をしのび追悼することです。また、病の痛みや悲しみと向き合っている人たちを敬います。「立ち向かう fight back」というのは、がんの予防や検診を啓発し、がん治療の研究に資金援助をします。

私たちが生きるうちに 2 人に 1 人ががんにかかり、3 人に 1 人ががんで亡くなるとされます。ご家族やご友人も含めれば、誰もが必ず向き合わなければならない病気です。がんと向き合い、社会の中で生きるサバイバーの皆様を讃えること、がんで亡くなった方の生き方をしのぶことは、私たちすべてが抱えるあらゆる苦に向き合い「生きる」ことの素晴らしさを私たち自身に気づかせ、私たちに生きる決意を与えてくれます。「立ち向かう fight back」というのは病気を治すことだけでなく、あらゆる苦を乗り越え、限りある人生を懸命に生きることだと思います。

サバイバーの皆さん、ともに開会のサバイバーズラップを歩きましょう。私たちは、今を生きるすべてのがんサバイバーとケアギバーを讃え、祝福します。これからがんになるかもしれない皆さんも、歩きましょう。皆ががんをテーマに共通の想いのもとに歩き、絆を強めることで、すべての参加者の生き方がともに支えられ、助け合える地域社会が育ってゆくでしょう。そのような社会の成熟は、がんで亡くなられた方たちから今を生きる私たちへの贈り物です。





管理栄養士 間庭昭雄

間庭昭雄の フレイル予防レシピ

秋のフレイル予防の食事提案

コンビニ活用さばの味噌煮定食



【材料】

ごはん(主食)

さばの味噌煮(主菜)

ひじきの炒り煮(副菜)

カットほうれん草



- 秋から冬にかけて旬となるさば。そのさばを使った味噌煮で食事を楽しみましょう。
- 手作りをするだけでなく、市販の総菜を上手に組み合わせることもおすすめします。

料理栄養成分

エネルギー:657kcal たんぱく質:22.5g

脂質:24.5g 炭水化物:87.4g

食物繊維:9.0g 食塩相当量:2.2g

食事づくりが面倒、あまりお腹がすかない、食べやすいからという理由で、食事がおにぎり、菓子パン、うどんだけという食事で済ますことはないでしょうか。このような食事の偏りが続くと、体に必要な栄養素の不足のリスクが高まり、体が弱る可能性が出てきます。

体に必要な栄養素は『5大栄養素』といわれ、食べ物に含まれています。5大栄養素は、

- ・炭水化物(糖質)
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・ミネラル(カルシウム、鉄など)
- ・ビタミン(ビタミンC、ビタミンDなど)です。

歳を重ねるにつれ、食欲が落ちることもあるので、食品から意識して体の筋肉や臓器、血液などの構成成分として使用されるたんぱく質を摂ることが重要です。そして、接種したたんぱく質を体の構成する材料としてしっかり使うために、炭水化物、脂質をとる必要があり、これらの栄養素を体でしっかり機能させるためミネラル、ビタミンが必要となるのです。

以上のことを踏まえ、次の3つのポイントを日々の食事で意識していきましょう。



- ①主食➡ご飯、パン、麺類。体を動かすためのエネルギー源。食事を『食べた』という満足感を与えてくれる。
- ②主菜➡肉類、魚介類、卵、大豆製品を多く使用した料理。多くのたんぱく質だけでなく、ビタミンなども多く含む食品もある。食事を豪華だと感じさせ、旨味を与えてくれる。
- ③副菜➡野菜、海藻、きのこを多く使用した料理。これらの食品にはビタミン、ミネラルだけでなく食物繊維も多く含まれ、生活習慣病予防や、腸を掃除する働きがある。食事に彩りを与えてくれる。

今回のポイント

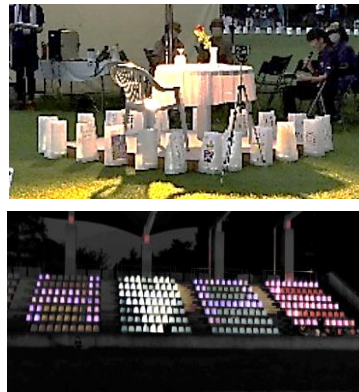


- ◎1日2食以上、
主食・主菜(たんぱく源)・副菜を
組み合わせて食べましょう！！

次回フレイル予防レシピでは
冬レシピを紹介します！

リレーフォーライフ参加報告

令和4年9月17日に壬生町総合公園陸上競技場にて3年ぶりにリレーフォーライフ・ジャパンとちぎが現地開催されました。多くのがんサバイバーやケアギバーの方々と共に、村井クリニックもウォークリレーやルミナリエに参加させて頂きました。来年は24時間開催できることを願い、多くの方々とお会いできることを楽しみにしております。



連載企画 社会的処方推進委員会の地域社会資源ご紹介 Part3

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。

～ふらっとサロン みんなの保健室とは？～

令和3年3月8日に「NPO 法人サロンみんなの保健室」(Ⅰ)が宇都宮市伝馬町にオープンし、今年のれん分けをしていただき村井クリニック併設「ふらっとサロンみんなの保健室」(Ⅱ)を令和4年5月17日にスタートいたしました。

「ふらっとサロンみんなの保健室」(Ⅱ)は、村井クリニック併設の認定栄養ケア・ステーションうつのみや(在宅訪問管理栄養士・岩本啓子)をベースにし、栄養に関する相談や健康づくりを行い、食を地域で支えたいと考えております。今現在の超高齢社会の中で、高齢者が自分の地域で暮らし続けるためには、「フレイル※1・ロコモ※2・サルコペニア※3」を予防することが必要です。生活支援・介護予防をするために、地域リハビリ、栄養に注目することが大切です。地域の皆様と顔の見えるコミュニティ作り、生活支援・介護予防・生活の困りごとを一緒に考えましょう。村井クリニック併設の「ふらっとサロンみんなの保健室」(Ⅱ)は毎月1回開催しています。健康づくり講話や健康相談・栄養相談を行い、地域の皆様が住み慣れた場で暮らし続けられる宇都宮市であるために、医療機関の一つとして地域づくり活動をしていきます。市民の皆様のいのち・くらし・生きがいを支えることにつなげられることを目標にしています。

地域づくり・まちづくりは、医療・介護を超えた地域資源の活用・地域住民の連携＝多職種連携が必要です。

(Ⅰ) NPO 法人サロンみんなの保健室

(代表:前栃木県看護協会会長 渡邊カヨ子)

○ 場 所:宇都宮市伝馬町 4-31

○ TEL:028-601-7005

○ 開催日:毎週 火・水・木曜日

○ 時 間:14:00~18:00

(Ⅱ) 村井クリニック併設

ふらっとサロンみんなの保健室

○ 場 所:宇都宮市戸祭町 2123-1 フラットカフェ

○ TEL:028-678-6388(フラットカフェ)

028-643-0332(村井クリニック地域連携推進室)

○ 開催日:毎月第3 火曜日(都合により変更有)

○ 時 間:13:00~15:00

※1 フレイル: 健康な状態から要介護へと移行する前の状態

※2 ロコモ: 運動器の障害により移動機能が低下した状態

※3 サルコペニア: 加齢に伴い全身の筋肉量が減り筋力や運動機能の低下が進行する状態



7月19日の会では、当院リハビリスタッフが室内で出来るリハビリを実演しました。

子ども食堂夏祭り参加報告

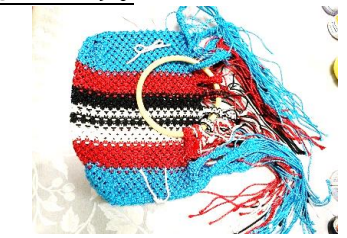
昨年に引き続き、7月16日(土)3施設合同(栃木保険医療生活協同組合、正恵会、当院)の「夏祭りイベント」を今年も開催することが出来ました。今回は、焼きそばやゼリー、お菓子など、お持ち帰りができるスタイルで準備し、感染対策もしっかりと行ったうえでの開催となりました。他にも、キッチンカーで自家製のカレーや唐揚げ等の販売を行ったり、輪投げやヨーヨー釣りといった子供たちが楽しめるゲームも用意しました。そして、一番の大盛り上がりだったのが、スイカ割り！！子供たちが順番にスイカを叩く周りでは、「みぎー！ひだり！！」と声を上げながら、みんなで協力して割ることが出来ました。新型コロナウイルスで活動が制限されている中の開催となりましたが、多くの子供達や保護者の方々が参加し、賑やかな雰囲気でも過ごすことが出来ました。来年も、このようなイベントを引き続き開催していく事で、地域の活性化に繋がっていければ嬉しいです。



ご利用者様の作品紹介

このコーナーでは村井クリニックに通院されている患者様の作品を紹介しています。

訪問リハビリご利用中の方で、昨年秋号でも作成したバックを掲載させて頂きました。脳梗塞後、右手に麻痺がありますがリハビリを頑張り、徐々に動くようになってきています。マクラメ※1を使ってリハビリと趣味活動を目的としてバックを作っています。とても丁寧にきれいに作ってくださっています。



※1:織物の一種で様々な結びの技術を駆使して作ります。

新入職員紹介 荒川正子（あらかわまさこ）

6月から、地域連携推進室で勤務しています臨床検査技師の荒川正子です。産まれも育ちも宇都宮。幼稚園から専門学校、職場も住む場所も宇都宮市の西部半径5kmの中で生きてきました。その中に「村井クリニック」もあります。昔々、女子学生の私はクリニックの前の道を歩いて、自転車に乗って通学していて、先月から、久しぶりに懐かしい道を徒歩通勤しています。私はこの3月まで長年、県立病院の検査室で働いていました。臨床検査技師は汗以外の人間の身体のどこでもなんでも検査するのが仕事で、超音波や心電図検査の生理検査、採血を含む検体採取以外では、患者さんと直接関わることがほかの医療職より少な目の職種です。私も例外ではなく、臨床検査業務の中では、顕微鏡でがん細胞や白血病細胞を見つけるのが一番好きでした。そんな私が育った宝木の地で、臨床検査技師が在宅医療の現場で何ができるのか、試行錯誤しています。まだまだ修行は始まったばかりです。趣味はスポーツ観戦と宝塚観劇、勝手にUber Eats。食べるより作るほうが好きな人なので、食べてくれる人に配食サービスしています。これからよろしくお願いいたします。



村井クリニック公式 LINE が出来ました



村井クリニック公式LINEで出来る事
「オンライン診療」「ホームページ」「医師紹介」「体操教室」等のページを見ることができます。

- 定期的に「インフルエンザワクチン」や「たからぎ通信」等の情報を配信します。
 - 院内の無料 wi-fi も LINE 登録してもらえると使えるようになります。
- ぜひ登録してみてください！ご不明な点はスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。

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/>

