

医心
伝心

- 今月のトピックス
1. サルコペニアについて
 2. 「レスパイト入院」について

ご存じですか**サルコペニア**～しっかり食べて、適度な運動が大切～



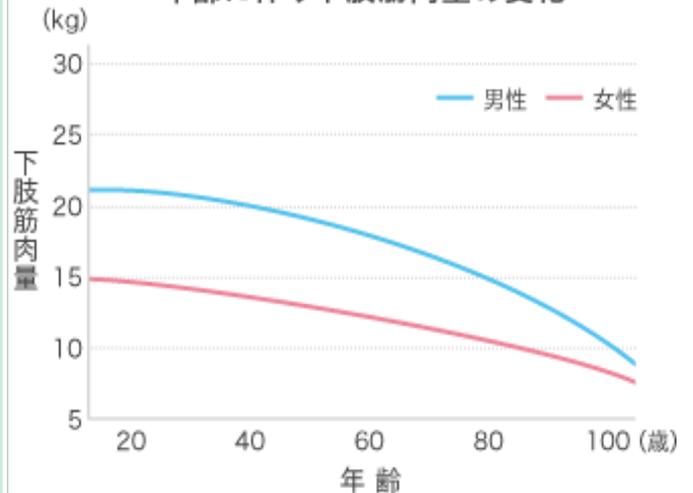
十勝のじゃがいも、牛乳を使ったメニュー

「サルコペニア」～聞いたことがあるという方も多い事と思います。サルコペニアは主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態と定義されています。

原因は、①加齢、②たんぱく質の摂取不足、③活動量の減少などと言われています。サルコペニアに陥ると転んだ時には骨折などにつながり、活動量の低下でさらにサルコペニアが進んでしまうという負の連鎖が起こります。これらは高齢者だけでなく、極端な食事制限ダイエットや運動不足によって若い方々でも予備軍となる場合がある様です。また、若い時にスポーツをしていて筋肉量が多かった方がスポーツをする機会が無くなる事で体重は変わっていかなくても筋肉が脂肪になってしまうという、サルコペニア予備軍の方もいらっしゃいます。

自分の未来のためにバランスよく**しっかり食べて適切な運動をすること**と、**趣味を取り入れた楽しい暮らし**がサルコペニアを予防し元気に過ごせる元になる様です。

年齢に伴う下肢筋肉量の変化



引用：「日本老年医学会雑誌47巻1号(2010:1) 日本人筋肉量の加齢による特長」を元に作図

健康レシピのご紹介ーサルコペニア予防も地産地消で！



ジャガイモのミルクかき揚げ

【材料】 8個分

- ・じゃがいも 中2個
- ・ピーマン 半分
- ・人参 少々
- ・てんぷら粉 80g
- ・牛乳 150cc
- ・卵 1個
- ・揚げ油 適量
- ・青のり お好みで

作り方

- ① じゃがいもは千切りにして水にさらし、水切りをしておく。ピーマンと人参も千切り
- ② 卵と牛乳を混ぜ、てんぷら粉をさっくりと混ぜる
- ③ フライパンに油を1cmぐらい入れてあたため、①に②の衣を混ぜて中火～弱火で揚げ焼きにする
- ④ このままでもおいしいですが、少量の食塩をつけてどうぞ

ジャガイモのほくほく洋風煮

【材料】 2人分

- ・じゃがいも 小2個
- ・牛乳 200cc
- ・味噌 小さじ半分
- ・顆粒だし 少々
- ・パセリ 少々

作り方

- ① じゃがいもは乱切りにしておく
 - ② 牛乳と調味料を鍋に入れ、弱火で溶かしておく
 - ③ じゃがいもを入れ、沸騰直前で弱火にしてゆっくり煮ていく
 - ④ ゆっくり火を通し、牛乳が少し煮つまったところで出来上がり！
- ほくほくのジャガイモがおいしい1品です





帯広第一病院では、レスパイト入院を受け入れております

「レスパイト入院」って、どんな入院？

在宅介護を担われているご家族が、日々の介護に疲れを感じ、介護の限界を超えて介護不能となることなどを予防するための入院のこと。
レスパイトには「小休止」、「一休み」などの意味があります。



どんな方が、対象になるの？

対象者：ご自宅で、介護・療養を受けられている方です。
利用目的：ご家族が不在になる期間の短期入院や、介護する方の負担軽減を目的とした短期入院です。

「レスパイト入院」のメリットや特徴は何？

- ◎医療依存度が高い方に対応します。
- ◎必要な事情情報があれば、迅速に対応します。
- ◎必要に応じて在宅療養やショートステイでは、受けられない検査を受けられます。

- ◇介護サービス等では対応が難しい褥瘡処置、在宅酸素、人工呼吸器など医療的管理が必要な方もご利用可能です。
- ◇介護サービスのように、入所日数の設定に区分支給限度額の制限はありません。
- ◇介護サービスのように、事前の訪問調査や契約は不要のため、迅速に対応できます。
- ◇必要に応じて、在宅療養では対応できない採血、X線撮影などの検査を受けられます。
- ◇健康保険の提供となります。

「レスパイト入院」の相談窓口は？

ご相談、お問い合わせ先は、帯広第一病院「地域医療連携室」になります。

帯広第一病院 地域医療連携室

受付時間：8：30～17：00（土、日、祝日を除く）

連絡先：電話 0120-558-091（土、日、祝日を除く）

：FAX 0155-27-0248

：メール renkei@zhi.or.jp



帯広第一病院 広報誌 医心伝心

発行日：2024年11月1日

発行：患者サポート部会

発行人：山並秀章

編集長：堀江 撰



編集後記

暑かった夏も終わりを迎え、朝晩は暖房が必要な季節となりました。今回の記事は「サルコペニア」と「レスパイト入院」について書かせていただきました。最近、特に耳にする機会が多くなった「サルコペニア」は、しっかり食べて、適度に運動することが、健康の秘訣であり、サルコペニアの予防になるということですね。

今後も皆様に役立つ情報を発信していきたいと考えておりますので、応援の程よろしくお願いいたします。

（患者サポート部会 広報担当 太田）