

とうせき通信

2号
2009.10.10

秋スポーツを楽しむ

ウォーキングで毎日が充実!

乙村 勲さん 透析歴6年(大津第一クリニック)

透析を始めて6年目、運動らしきものは何ひとつ行っていないかったせいか血液検査の値が上がりました。

そこで思い切って7月よりウォーキングを始め、初めは長い距離はすぐ諦めてしまうので、家の周りを、200、500、1kmと徐々に距離を伸ばしていきました。1週間ほどはふくらはぎが痛く諦めかけたが……

現在は、透析日は朝30分歩き、大津第一クリニックまで歩いて通院、透析のない日は朝5時より7時まで6km歩いています。

暑かった夏も終わり9月になると涼しく歩くには一番の季節。高かった数値も下がりだし、朝ウォーキングをしている人達と挨拶を交わし合い、毎日が充実した1日が送れるようになりました。

健康はウォーキングから。是非皆さん時間を作ってウォーキングをしてみませんか。



ワンポイント
アドバイス

最近では、細切れの運動でも1日のトータル運動量が十分に確保されていれば、効果はまとめて運動を行った場合とほぼ同様の効果を得ることができると言われています。

1回10分程度のウォーキングでも3～6回繰り返すことで、30～60分のウォーキングに相当するそうです。時間が取れないとあきらめず、生活スタイルに合わせた運動を、無理なく楽しく行っていきたいものですね。

赤とんぼ 理学療法士
高濱 寿喜子さん



春の仁誠会ゴルフコンペに参加して



岩上 範久さん
透析歴1年4ヶ月
(仁誠会クリニック光の森)

コンペ前夜は、明日の遠足でなかなか寝られない小学生に戻ったかのように感じる自分が少しおかしくもある。10日前位から寸暇を惜しんで練習場で打ち込み、2度ほどコースに出て実践力を磨く。当日はスタート1時間位前から1番ウッド、3番アイアン、バンカー寄せ、パットと一通り熟(こな)す。よし!今日は行ける、と自然と鼻息も荒くなる。しかし、最初のティショットは力んでチョロ。20ヤード先のラフへ。2打目は何とか挽回しようと思い切りひっぱたく。今度は170ヤード先の先の池へポチャリ。4打目は刻んで、残り80ヤード。受けのグリーンにカップ奥へ。下りを2打、結局トリ。頭は真っ白。同伴者と何を話したか、昼は何を食べたのか全く記憶にない。悔しさのみがいつも残ってしまうが、透析前に家で這いつくばっていたよりは楽しい。

残された命をへたなゴルフとともに生きていこう。拝。

参加者募集中!

秋の「仁誠会ゴルフコンペ」
10月25日(日)開催

透析患者さん・スタッフ・業者さんを混えてのゴルフコンペも少しずつ参加者が多くなってきているようです。病院・職場を離れて1日をスポーツで楽しむ、なかなか楽しいものです。参加お待ちしております!

(発起人: 副理事長 田尻哲也)

ゴルフコンペの申込み先/
各クリニック窓口までどうぞ!

私のスポーツライフより



理事長と愛犬レオン君

私は平成17年12月より19年10月頃まで1年10ヶ月ほど体調を崩し、自宅療養を余儀なくされました。

快復のきっかけとなったのは我が家の愛犬「レオン君」との散歩でした。家に閉じこもっていた私が平成19年6月よりレオン君と散歩をはじめたところ、8月頃より快復の兆しが見え始め、霧が晴れるかのように元気になり、11月より仕事に戻ることができました。体を動かすことは心身の体調を良好に保つ上でとても大切なことです。

今は、レオン君と「ウォーキング」ではなく「スロージョギング」をしています。小さな歩幅で、静かにゆっくり走るもので、身体に負担がなく、しかも気持ちいいので皆様におすすめます。他のスポーツはゴルフを月2回ほどやり、最近は山登りを始めたところです。

医療法人社団 仁誠会 理事長 田尻 宗誠

『実りの秋、収穫の秋』といわれるように、
 美味しい食べ物がたくさん出回ります。
 暑がった夏が終わり気候も良くなり食欲の増す秋！
 『食の秋』を楽しんでください。
 秋の味覚代表はさつまいも・栗・柿・梨。
 ご存知の通りカリウムをたくさん含む食品です。
 カリウムが6.0mEq/l以上になると
 不整脈や心停止などの危険がいっぱい。
 でも調理方法や量を加減すればおいしく食べられます。



食欲の秋

ミニ知識

「カリウムを減らす方法」水さらしとゆでこぼし



さつまいも



とうもろこし



栗

◎小さく切ってゆでこぼし
 ⇒約半分に減ります

◎量を加減しましょう

! 焼き芋や電子レンジ過熱
 ではほとんど減りません

! ゆでこぼししてもカリウ
 ムはほとんど減りません

秋の味覚 三番勝負クイズでチェック!

さあどれにカリウムが一番多くふくまれているかな?

- ①魚・・・さんま1尾/鮭1切れ/鯛1切れ
- ②野菜・果物・・・焼き芋(中1/2本)/甘栗(10粒)
 /柿(1/2ヶ)
- ③飲み物(100ml中)・玉露/ココア/ウーロン茶

答えは4ページにあります

おふくろならぬおやじの味

村上 昇さん 透析歴8年(大津第一クリニック)

私は料理が好きで、家族の食事作りが日課となっています。気をつけていることは肉・魚・野菜など色々な物を『バランス良く食べること』です。

テレビの料理番組を参考にしながら、自分流にアレンジしています。また息子が学生の頃から続けている弁当作りも9年目を迎えます。

他に日課となっているのがプールで800m泳ぐこと。しっかり食べて運動しているせいか、検査データも安定しています。

これからもこのライフスタイルで元気に過ごし、『おやじの味』で家族を喜ばせたいと思います。



透析患者さんたちの秋の楽しみ



80歳まで釣りを頑張ります

透析歴3年(仁誠会クリニック光の森)
 淵上 忠明さん

60歳定年後より大分湾(大分県・四国・山口県)を中心に関サバ・関アジを狙って釣りに出かけています。以前は、同僚と一緒に毎週行っていた釣りも、透析導入後は、月2回のペースで潮に合わせて出かけてます。

夜7時に家を出て、2時間30分かけて船場へ行き、皆で晩酌で盛り上がり、4時30分に港を出発します。これも、楽しみの1つです。多い時は、50ℓクーラー一杯(70cm位100匹)釣ってました。釣った魚は、近所に配り喜ばれています。自分で刺身もするし、メ鯖も作ります。

これからも、元気で80歳まで釣りを頑張りたいと思っています。

追記：なんと自分が釣った魚をおいしく食べるために料理学校に3年間も通われたそうです。職員へも美味しい釣りたての新鮮お魚を頂きました。淵上さんが100歳まで釣りを楽しめるように職員一同元気をバックアップします。



収穫に向けて

透析歴5年(大津第一クリニック)
 川口ツタエさん

川口さんは透析導入後から始めた家庭菜園に精を出しておられます。4年前、民生委員さんに誘われて始めたそうですが、

今では里芋、大豆、小豆、ねぎ、ナス、にら、ゴーヤ、こしょうに大根とレパートリーも多彩で恐れ入りました。

夏野菜の収穫が終れば、秋の実りに向けて畑も模様替えをされることでしょうか。また、自宅から畑まで自転車で通う姿もたくましく、取材に行った私のほうがパワーを頂きました。蚊の洗礼も受けましたが・・・

午前中はグランドゴルフ、週2回は透析、夕方は畑仕事とパワフルに生活していらっしゃる達人の紹介でした。

秋の味覚の代表格
さんまの梅しそ揚げ

分量(1人分)

さんま(三枚下ろし半身).....1枚(約50~60g)
塩.....0.2g
酒.....3ml
薄力粉.....2g
しそ.....3枚
ねり梅.....5g
薄力粉.....10g
卵.....5g
水(冷水).....10g
揚げ油.....適宜

作り方

- ①さんまは1人分を3切れに切り、洗って水気をふき取り、塩、酒で下味をつけておく。
- ②①のさんまに薄力粉をふり、腹側にねり梅をぬり、しそで巻く。
- ③Aを合わせて衣をつくり、②のさんまに衣をつけて170℃の油で揚げる。

1人分栄養量

エネルギー	水分	たんぱく質	リン	カリウム	塩分
258kcal	48.0ml	11.0g	111mg	143mg	0.8g

所変われば

T.Uさん 透析歴11年(新屋敷クリニック)

私はこれまでに主人の転勤で7ヶ所の透析病院でお世話になってきました。

所変われば品変わるので病院でいただく食事も忘れられないメニューがあります。長崎の皿うどん、福岡の病院のひじきご飯、高知ではよくカツオのタタキ、マグロの刺身が出ました。宮崎が発祥のチキン南蛮、熊本の病院で節分の日に食べた鬼の顔をしたチキンライスには大笑い。

大分のトリ天、そして新屋敷クリニックでの忘れられない食事は行事食と豚の角煮。おいしかったのでレシピをいただいて作ってみました。引っ越しは本当にきつく、もういやと泣き言を言いたくなる時もありますが、その土地の食べ物、透析食をいただくのは私の楽しみのひとつです。これからも自己管理に気をつけ生かされている命を大切にゆっくり日々過ごしたいです。



おいしい物を食べるのが大好き

山口タミ子さん 透析歴26年(ながみねクリニック)

私は食べることに人一倍興味があります。現在、自宅のベランダでピーマン、トマト、しそ、ツル無しインゲンをはじめ、いろんな種類の野菜を作っていますが、愛情かけて育てた野菜を自分で調理して食べると味も格別です。また無農薬というのもちょっと自慢です。

若い頃から外食が好きで、今は息子と一緒に、お寿司や焼肉などその他いろいろおいしいものを週に1回食べに行きます。外食するために、水分摂取に一番気を使います。太ってきたら食事を一口ずつ残す工夫や、外食時もリンの薬の携帯を忘れません。これからも『わたし流』でグルメリーフを楽しんで、元気で長生きしたいと思っています。



男の料理教室に通い

～「食べる楽しみ」から「作る楽しみ」へ～

紫垣 裕康さん 透析歴4年(仁誠会クリニック光の森)

私は無芸大食と人から言われる程食べる事が大好きで、国内はもちろん海外迄足を延ばして、現場で料理して貰って食べておりました。でも50代半ばついに透析を受け入れざるを得ず、もう2度と美味しい食事は出来ないものと覚悟しました。導入後も「食欲」の本能とドクター・栄養士の説教との戦いが続きました。

そしてどうしても「食」の楽しみから離れられず、還暦を迎える頃から『男の料理教室』に通いはじめ、今ではレパートリーが200種類。得意料理は『豚肉と茄子の味噌炒め』です。私の料理を食べて家族が喜んでくれるのが生きがいになっています。

これからも『作る楽しみ』と『食べる楽しみ』を両立させながら、自分らしく透析生活を楽しんでいきたいと思ひます。(毎日一食は仁誠会クリニック光の森のレストランで楽しく食べ、自己管理に努めてます！)



「絵」が大好きです

透析歴13年(新屋敷クリニック)
藤川 光子さん

小さい頃から絵を書くのが好きで、家族も絵を描いていたから自然と好きになりました。

目に付くものを絵に描いていたけれど、病気になり透析を始めた頃には大好きだった絵を書くことを忘れてしまいました。慣れない透析と、疲れが出ていたのでしょか。

ある番組(NHK)をTVで見て(なんとなくだったのか絵を題材にしていたからかは覚えていないけど)あらためて「絵」はいい・・・私も描きたいと思ひ、また始めました。

理事長先生が新屋敷に来られて絵の話になった時、「赤とんぼに飾ろう!」とおっしゃって、少し恥ずかかったけど嬉しさもありました。見た方が、心とんでいただけると私も嬉しいです。

これからも、身近に見える自然が大好きですので、もっと上手になって風景画も描けるようになりたいと思っています。



踊りを通して

透析歴8年(ながみねクリニック)
松井 清子さん

日舞を始めて35年余りになります。若い頃は仕事や踊り又子育てで忙しい生活でしたが、還暦を迎えた頃から週3回の人工透析を受けなければならなくなり、心身共に人生真っ暗になりました。

ある時、たまたま「ケアセンター赤とんぼ」さんから踊りでのボランティアの話を受け、私に出来ることであればと思ひてお引き受け致しまして現在に至っております。今では月2回の私の踊りを待っていて下さる事が、生きがいにもなっております。

今後も自分の体と相談しながら少しでも長く続けて行けたらと思ひております。これからも宜しくお願い申し上げます。



透析患者さんの

秋の夜長を読書で楽しむ

おすすめの本の紹介

大津第一クリニック 矢島修一さん

「夕映え天使」(浅田次郎著 新潮社)

さびれた商店街にある父と息子だけの小さな中華料理店。意味ない日々に残れた女・純子。儚い思い出を残して消える。

この「夕映えの天使」をはじめ6つの短篇集。日常生活に起こる特別な出来事。人生の機微を感じます。特に2作目の「切符」という作品が好きです。

東京オリンピックの時、男の子が体験した物語ですが、人情の温かさと哀しさ、切なさが描かれています。時間がありましたらどうぞ。



ますます広がる カラオケの輪

これまで、赤とんぼの趣味の講座ではカラオケを楽しんで頂いておりましたが、今年から「カラオケで患者様と



ながみねクリニック▲

元気になりたい」と、各透析施設でもカラオケお楽しみ会を開催してきました。時には、カラオケボックスに出かけたり、時には、20名以上が集まって、仁誠会のカラオケ機械を使ってカラオケを楽しんだり、その時々で、患者さんと職員と一緒に楽しめる企画を考えています。これからも、あなたの近くでお楽しみ会がある時は、窓口にてお知らせします



▲大津第一クリニック

ですので、是非ご参加ください。お待ちしております。

(写真は各施設でカラオケを楽しんでいる患者さんの様子です)

新屋敷クリニック
仁誠会クリニック光の森▼



ケアセンターあかとんぼ▲

初企画!

「クリニック文化祭」を赤とんぼ祭り展示会場にて開催

赤とんぼの大イベント「赤とんぼ祭り」が10月18日(日)開催されます。クリニックの患者さんの中にもいろんな特技をお持ちの方がたくさんおられます。

今年は是非ながみねクリニックの展示コーナーと一緒に、「クリニック文化祭」として「絵」や「書」・「写真」等を展示し、一緒に楽しみませんか! お問い合わせは、スタッフまでどうぞ。



◀ 昨年の赤とんぼ祭り展示会場

ながみねクリニック歯科

今年も始まります! 無料歯科健診

歯科では、毎年9月中旬から、仁誠会透析患者さんを対象とした歯の無料健診を行なっています。昨年も、たくさんの方が希望され健診を受けられました。

なかなか歯医者さんへ行くきっかけがつかめないという方、実は今気になっているところがあるという方、この機会にぜひ無料健診をご利用ください。

早期発見・早期治療がご自分の歯を守ることへとつながります。昨年初めて健診を受けられた、河嶋良子さんに感想を頂きました。



河嶋良子さん感想



歯科無料健診は、ここのところ足が遠のいていた歯医者に行くきっかけとなりました。

他のところでは、糖尿病があると抜歯を嫌がられることもありますが、その点安心して治療が受けられました。スタッフの皆さんの対応も優しく、治療日も希望の日を予約することができて通院しやすかったです。

また、治療後も定期健診お知らせの葉書が届くので、歯医者さんに行きやすくなりました。

クイズの答え ①=鯛329mg>鮭266mg>さんま200mg ②=焼き芋470mg>甘栗280mg>柿155mg ③=玉露340mg>ココア168mg>ウーロン茶13mg

医療法人社団仁誠会グループ

■熊本第一クリニック※ただ今改装のため休診中 熊本市黒髪 6-29-37 ■大津第一クリニック 菊池郡菊陽町原水 2973 TEL: 096-232-9595 ■新屋敷クリニック 熊本市新屋敷 1-14-2 TEL: 096-211-5151 ■ながみねクリニック《内科・歯科》熊本市戸島西 2-3-10 TEL: 096-331-2211 ■仁誠会クリニック光の森 菊池郡菊陽町光の森 3-1-1 TEL: 096-285-3466 ■介護老人保健施設 ケアセンター赤とんぼ 熊本市戸島西 2-3-10 TEL: 096-331-3737 ■赤とんぼ居宅介護支援事業所 熊本市戸島西 2-3-10 TEL: 096-331-3811 ■赤とんぼ訪問介護事業所 熊本市戸島西 2-3-10 TEL: 096-331-8879 仁誠会窓口メールアドレス / jinseikai-madoguchi@jinseikai.or.jp ホームページアドレス / http://www.jinseikai.or.jp/

●個人情報保護について

仁誠会では、当施設が保有している患者さん、その他関係者の個人情報に関して、個人情報保護に関連法令・他法令を遵守し、個人情報の保護に取り組んでいます。個人情報は、当法人からの医療や介護サービスに関わる情報のご案内以外、他の目的には使用いたしません。