



異通所リハビリテーションだより

すまいる

発行.....シール
医療法人マックスール
異病院介護老人保健施設
通所リハビリテーション
〒563-0031
池田市天神1-5-22
Phone072-762-1980
http://www.mcsyl.com/

今年もよろしくお願ひします

明けましておめでとう
ございます。
元プロ野球選手の長嶋
茂雄さんは、昨年十一
月三日文化の日に文化
勲章を授与されました。
長嶋さんは2004年
アテネオリンピックに
野球監督として出る予
定でしたが、直前に脳
梗塞を患い右片麻痺が
残り、リハビリを
続けられていました。
が、4年前に胆石で入
院し自力で座ることも
出来なくなりました。
しかしその後、懸命に
リハビリをされ、昨年
7月の東京オリンピック
開会式では聖火ラン
ナーとして、同じ元プ
ロ野球選手の王貞治さ
ん、松井秀喜さんと一
緒に出場されました。
俳優の塩見三省さんは
著書「歌うように伝え
たい」の中で、8年前
に脳梗塞を患い、一時
長嶋さんと同じリハビ
リテーション病院に通っ
た。長嶋さんは、どーっ



柏原 越 医師

てことないよと言わん
ばかりに超ボジティブ
な方で、塩見さんが弱
音を吐くと「これも人
生だよ」と言い、泣い
てしまつと「ガンバレ！
ガンバレ！ガンバレ！」
と励まされた。「一生
懸命にやればできるよ
うになり、もっと一生
懸命やれば楽しくなる。
そしてもっともっと一
生懸命やれば誰かが助
けてくれる！」とも言
われました。また、長
嶋さんは永六輔さんに
「リハビリは裏切らな
い」と書いた色紙を渡
されました。皆さんも
長嶋さんに元気をもらっ
て、リハビリテーショ
ンを続けましょう。
今年の干支は寅・壬寅
(みずのえとら)です
ね。

奈良県明日香村のキト
ラ古墳には中国神話の
四神像が描かれ、白虎
は西の壁にあります。
蘇我氏と物部氏との戦
いで、聖徳太子がこの
山に来て戦勝の祈願を
すると、毘沙門天王が
現われ必勝の秘法を授
けました。その日は寅
年、寅の日、寅の刻で
した。太子はその御加
護で敵を滅ぼした後、
毘沙門天王をお祀りし、
信ずべき山、貴ぶべき
山「信貴山」と名付け
ました。その後、命蓮
上人が毘沙門天王に祈
願し醍醐天皇のご病氣
が快癒したことより、
お寺に「信貴山朝護孫
子寺」の寺号が贈られ
ました。
鑑真和尚の高弟・鑑禎
上人が霊夢で白馬に導
かれて鞍馬山に登り、
鬼女に襲われたところ
を毘沙門天王に助けら
れました。その日は寅
の月、寅の日、寅の刻
でした。鑑禎上人は草
庵を結び、毘沙門天王
を祀りました。その後、
観世音、千手観音を併
せ祀り鞍馬寺となりま
した。両寺院とも、
「寅」の日を縁日とし、
阿吽の虎などが見守っ
ています。
徳川家康が生まれた天
文十一年(1542年)
の干支は、今年と同じ
壬寅でした。東照宮に
も虎の像が奉納されて
います。
ちなみに、前回の壬寅
の年(1962年)には
阪神タイガースがリー
グ優勝しています。
今年もよい年でありま
すように。

知っ得！介護保険

あけましておめでとうございます。どうぞ今年も
宜しくお願い致します。

【要支援認定の方】

2021年4月から、一定期間が経過した方（数え
て13か月に達する方）、最も早い方で、2022年
4月からは、僅かですが利用料金が安くなります。
1割負担・要支援1の方で、22円程/月、要支援
2の方で、43円程/月です。要支援認定の方のみ
です。

【福祉用具貸与・住宅改修】

ご自宅での転倒を防ぐ為には、運動で機能維持に
努める事も良いですが、廊下に手すりを工事して
取り付ける、リビングに工事無しで据え置き型の
手すりを置く、玄関に天井から床にかけて突っ張
り棒を設置する等、住宅事情を調べた上でいただ
いのご家庭では利用できます。

そういった物を使うと少し楽に生活ができます。
ちょっとこの先の生活が不安だなと感じている方
は、ケアマネジャーにご相談していただくのが
良いかと思ひます。物は、異病院のマックスール
ケアセンター（福祉用具レンタル・販売）でも取
り扱っています。レンタル品は、介護保険適用で
月に数百円で、使わなければ返却すれば良いです
ので使用されている方も多いですよ。

〈相談員 櫻井 寛雄〉

まっちゃん園芸コラム

冬の花と言え、シク
ラメンを思いうかべる
方も多いのではないで
しょうか？
赤や紫、ピンクに色づ
いたはなびらは、花壇
やプランターを明るく
霧囲気満たしてくれ
ます。今回はそんなシ
クラメンの花を種から
育ててみたおはなしで
す。
シクラメンは、サクラ
ソウ科、シクラメン属

に分類されます。皆さ
んも一度はシクラメン
の鉢植えを買ったこと
があるのではないでし
ょうか？花屋さんにつ
いいて欲しいと見るとつ
よね。冬には欠かせな
い花でお家を華やかに
演出してくれます。
その花が咲き終わった
らその先に丸い球がで
きます。それが充分に
茶色に変わり乾燥した

らその中に開けて見
てください。黒ごまの
ような物がいっぱい入っ
ています。それがシク
ラメンの種です。それ
を十一月ぐらいに植え
てみましょう。なかな
か発芽しませんが、一
月ぐらいに小さな葉っ
ばが出てきます。水は
乾いたらあげるように
して、あげすぎに注意
しましょう。六月くら
いにはシクラメンらし
いかたちになりますの
で、掘り返してみましょ
う。小さなニミリくら
いの球根ができていま

す。それを植えかえて
ゆっくり育ててみてく
ださい。夏は直射日光
を嫌がるので明るくて
涼しい場所においてあ
げてください。うまく
いくと冬にはつぼみを
付けて花を咲かせるこ
とでしょう。一度チャ
レンジしてみてもいい
が、どうでしょうか？テ
イルムに種から大きく
たシクラメン第一号が
あります。見つけてみ
てくださいね。

〈介護福祉士
松本松美〉

編集後記

あけましておめでとう
ございます。
コロナも少し
落ち着いたよ
うな今年のお
正月、離れて
暮らす息子さ
んや娘さん、
お孫さんなど
久しぶりに家
族が集まった
という方もお
られるのでは
ないでしょうか。
わたしは、元日に近所
の神社へ初詣へでかけ
ました。
こじんまりした神社で
すが、スタート地点の
鳥居からゴールの本殿
までの大行列にびっく
り！
出直すのもなんだしな
と、最後尾に並びまし
たが、そのうち空から
パラパラと白いものが
舞い始め、足元からじ
んじんくる冷え込み
寒いなのって...。
しかし、行列の前後か
らはご家族でお参りに
来られているのでし
うか、時間つぶしに
りとりをしたり、「お

昼に何たべる？」とピ
ザか焼き肉かお寿司か
でじゃけんする楽し
げな声も聞こえ、ちょ
とほっこり気分のお
すそわけをいただきま
した。
小一時間かかって、やっ
と本殿に到着し神様に
一年の健康をお願いし
て初詣は無事に終了。
そのあと引いたおみく
じは「半吉」。
そこに書かれていた歌
は、
花の盛りの
美しさを
あくことなく
見とれて
雨にあつて困るよう
なものとは過ぎず
何事もひかえ目がよい
強いて事を起こすと
却って災いを招く
時を待つがよい
やがて晴れ間も見える
何事もひかえ目...。
はい、神様、ようこそ
知で...。
本年もよろしくお願
ひします。
〈介護福祉士 坂田圭子〉



通所リハビリテーションの新型コロナウィルス感染拡大防止対策

通所リハビリテーションでは以下のような感染拡大防止対策を行っております。
ご理解ご協力をお願いします。

- ・スタッフのマスク常時着用
- ・スタッフの体調管理
- ・席数を減らし、利用者さま同士の間隔確保または、パーティション設置
- ・テーブルやイス、送迎車内のアルコール除菌
- ・朝の送迎車乗車時の利用者様の検温、およびアルコール手指消毒
- ・フロア内の常時換気

まっちゃんの簡単クッキング

明けましておめでとうございます。年末年始美味しいものを沢山食べて胃の調子は大丈夫ですか？そこで今回はほうれん草を使って体に優しいほうれん草のスープを紹介します。

★ほうれん草のポタージュスープ★

材料

ほうれん草	1/3わ
ジャガイモ	1/2個
玉ねぎ	1/4個
牛乳	1カップ
バター	大さじ1
こしょう	少々

ほうれん草は湯がいて細かく切る。ジャガイモは皮をむき1〜2cm角に、玉ねぎはみじん切りにする。ジャガイモと玉ねぎをバターで焦がさないように炒め、火が通ったら、下準備したほうれん草、水1カップ プイヨン1を入れて15分くらい煮込む。ジャガイモに柔らかく火が通り、ミキサーにかけ鍋に戻し牛乳を加えて温めたらできあがり。あとは塩、こしょうで味を調える。

＜介護福祉士 松本松美＞



～通りハ俳壇～ベランダでできたゴーヤを見て一句詠んでいただきました

リハビリルームみみより情報

あけましておめでと
うございます。

昨年はコロナで大変な
一年でしたね。おうち
時間が増えて、家でも
運動しましょう、貯筋
しましょうと言われ続
けた一年でした。

今回は運動の
話ではなくお
食事の話です。
貯筋のために
は、お肉を食べべ
ましょう、タン
パク質を摂
りましょうと
よく言われま
す。

今日のタンパ
ク質の必要摂
取量は成人男
性で約60g、
女性で約50
gです。ただ
その摂り方に
注意が必要で
す。三大栄養素である
タンパク質は他の糖質、
脂質と違って貯蔵が
出来ません。つまり一
度にたくさん摂って
も、余剰タンパク
質は脂肪になってし

リハビリルーム **みみより情報**

まいます。

そしてタンパク質は皮膚、髪の毛、筋肉、内臓、血液、骨などが日々生まれ変わるための材料となるアミノ酸の原料ですので、24時間必要なのです。寝ている間にアミノ酸が不足して筋肉を分解してしまうこともあるそうです。朝食を抜いたり、菓子パンとジュースみたいな人は、たださえ飢餓状態になりがちに朝に補充の機会を失い、更に筋肉量の減少を招きます。朝食をい

い加減に摂っているのは大人より子供や若者の方が多くかもしれませんが、一見問題なさそうに見えるのはタンパク質の吸収力、筋肉の合成能力が高いからです。お年寄りは若い人の1.2〜1.5倍タンパク質を摂りましょうと専門家は言います。但し腎機能に問題が無い場合です。腎臓も老化するので、80歳以上の男性の43.1%、

女性の44.5%が慢性腎臓病（2012日本腎臓学会より）だそうです。

内臓もいたわって生活しないとだめですね。いずれにせよ朝食のタンパク質は不足がちですのでタンパク質を足す努力をしましょう。

ごはんに卵、納豆、魚の切り身に豆腐の味噌汁のような昔ながらの朝食でタンパク質20gは十分確保出来ます。

そして筋肉は栄養摂取や運動が合成刺激になります。

一年の計は元旦にあります。朝のチョイたしとやはり運動です。できる事から始めましょう。それでは皆さん、一年、元氣にお過ごし下さい。

理学療法士・宇山享介

