

特集
筋肉と健康をつくる
病院のごはん

白リハさんぽ
白リハ病院ツアーを開催しました
筋力アップでサルコペニア予防

はくりハ

白十字リハビリテーション病院



2025 September



社会医療法人財団 白十字会 白十字リハビリテーション病院 はくりハ「秋号」 発行：広報委員会（編集長：野上愛 編集担当：山田公美・横川亜希代） 発行日 令和7年9月



ケアマフって知ってますか？

ケアマフとは・・・カラフルにデザインされたニット製品です。

認知症や脳卒中の後遺症の患者さんは自分に起きている変化に不安を感じ、近くにあるものを握ったり触ったりして落ち着かせようとする傾向があります。落ち着かない手を温かく保ち、血流の促進やリラックス効果、手触りによる脳の活性化が期待されるうえ、馴染みのある飾りをつけることで回想したり、コミュニケーションツールとして活用することができます。手を入れる、飾りを触る、眺めるなど、その方の心がほっとする使い方を探っています。当院では、積極的にケアマフを活用し、拘束具をつける時間を減らす取り組みに力を入れています。写真のマフはボランティアの方やスタッフによる手編みです。多くの患者さんの手に渡るよう日々制作中です。



私たちがお答えします！ 地域医療連携課のご案内



TEL：092-891-2622
FAX：092-891-2677
受付時間：平日9:00～17:00

病院について気になること、何でもご相談ください。

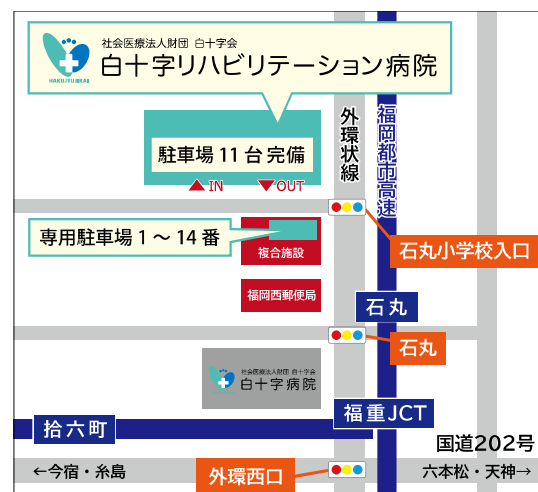
患者さんやご家族が抱える不安や疑問を解消するために、専門のスタッフが患者さんの状況に合わせた、きめ細やかなサポートを提供しています。患者さんが病院内外で直面する様々な課題に対して、最適な解決策を見つけるお手伝いをいたします。どんな小さな疑問や悩みでも、お気軽にご相談ください。

《ご相談内容》

- ・入退院のご相談 ・介護保険などのご相談
- ・各種医療機関からのご相談、診療紹介や検査照会など
- ・療養上のさまざまなご相談 ・認知症に関する相談など

表紙について

看護部では「あたたかい看護を提供する」という理念のもと、日々患者さんのもとへ足を運んでいます。食事は体の資本です。患者さんに、少しでも楽しく、美味しく食事を召し上がっていただきたいという思いで、毎日お食事を提供しています。



社会医療法人財団 白十字会

白十字リハビリテーション病院

〒819-8611 福岡県福岡市西区石丸3-3-9

TEL:092-891-2611 (代表) / FAX:092-891-2633 (代表)

<https://www.fukuoka.hakujyujikai.or.jp/reha/>



特集

医師に聞いてみました

きんにく けんこう

筋肉と健康をつくる
「たんぱく質の話」

栄養療法との出会いは家庭から

私は高校卒業まで福岡市西区の海沿いで育ちました。祖父は玄界灘で漁師をしており、我が家の食卓は新鮮な魚、海苔、シヤコなど、海の幸に恵まれていました。

幼少期、私は筋肉の病氣と診断されました。当時は治療法がなく、家族で「栄養療法」に取り組むようになりました。特に大きな柱としていたのは、筋肉の回復を促す「たんぱく質」を中心に栄養を摂ることです。

毎日の食卓は「食育」の場となり、学校での出来事のほか、料理の食材や味付け、調理法などを話題にしながら、賑やかに食事を楽しんでいた風景が、子ども時代の幸せな思い出です。ほどよく、ゆるく、美味しく、自分に合った食習慣を取り入れることが、長く続けるためのコツだと感じています。

現在は医師として、医学的な視点で栄養を学び、実践することが、私のライフワークになります。たんぱく質と、その構成成分であるアミノ酸など、栄養と筋力増強効果に関する報告は多く、新しい知見に出会うたび、ワクワクしながら自分の食生活にも取り入れています。

毎日の食事で健康な体づくり

食事は単なるエネルギー補給ではなく、筋肉を含め、全身のパーツの「材料」を補給しています。

筋肉をつけ、若々しく健康な身体を維持するために、食事のたんぱく質量を意識して、肉、魚、卵、大豆などを毎食取り入れられると良いですね。

筋力をつけるには、栄養と運動の両方から取り組むことが大切です。リハビリテーションの効果高めるために、どのような栄養療法が効果的か、日頃の食事に意識を向けてみるのはいかがでしょうか。

たんぱく質ってなに？

たんぱく質は、私たちの身体を構成する主要な材料です。筋肉、皮膚、髪、骨、血液、免疫細胞だけでなく、自律神経を整える物質や、感情・意欲に関わる脳内ホルモンの材料にもなります。たんぱく質が不足すると、筋肉が減って疲れやすくなるだけでなく、様々な体調不良の原因になります。

脂肪や糖分とは違い、たんぱく質は身体に蓄えることができません。長期間たんぱく質の摂取が行われないと、筋肉の分解（筋肉量減少）が進むため、朝食からしっかりとたんぱく質を摂ることが大切です。

一度に多くのたんぱく質を摂ると、消化不良を起こす場合があります。1日3食+間食でこまめに摂ることが効果的です。

高齢者こそ、たんぱく質は必要

加齢に伴い、筋肉量や筋力が徐々に減少していくことを「サルコペニア」といいます。若い頃と同じように食事や運動をしても、筋肉量が減ってしまう原因は加齢とともに筋肉をつくる力がだんだん緩やかになり筋肉の分解スピードに追いつかなくなるためです。高齢者こそ、若い人よりも多くのたんぱく質が必要です。体重1kgあたり1.2～1.5g（体重が60kgの方であれば、72～90g程度）

のたんぱく質を毎日摂取することがサルコペニアの予防と筋力増強に有効とされています。

サルコペニアとは？

サルコペニアは、ギリシャ語の「筋肉Ⅱサルクス」と「喪失Ⅱペニア」に由来し、筋肉量や筋力が低下し、身体機能が衰える状態を指します。加齢や活動量の減少などが主な原因で、歩行速度の低下、転倒など、日常生活に支障をきたします。適切な運動と栄養により予防や改善が可能です。

気になることがあれば、ぜひ医師や栄養士にご相談下さい。

野上 愛
AI NOGAMI

《資格・所属学会》
日本リハビリテーション医学会 認定臨床医
厚生労働省義肢装具等 適合判定医
日本医師会 認定産業医
日本リハビリテーション医学会
《得意分野・得意疾患》
全身管理、栄養・排泄のお悩み、睡眠障害

野上医師の
ある日の朝食

朝食の【たんぱく質量】

・納豆 【7g】
・オートミール 30g 【4g】
・プロテイン牛乳 100ml 【7g】
・グラノーラ 20g 【3g】
・いわし缶 1/3缶 【7g】
・ホエイプロテイン 【5g】
（シヨコラ味 うすめ）

合計 【33g】

野上医師の
ある日の夕食

夕食の【たんぱく質量】

・豚肉と野菜の味噌炒め
豚肉 80g 【16g】
・鮭のチーズ焼き
鮭 80g 【16g】
・チーズ 20g 【5g】
・自家製蒸し鶏のサラダ
鶏むね肉 50g 【10g】
卵 1/2個 【3g】

合計 【50g】

Q. たんぱく質をとりすぎると腎臓に悪い？

健康な人であれば、体重1kgあたり1.5～2gの摂取は問題ないとされています。ただし、腎臓に病気になる方はたんぱく質制限が必要な場合がありますため、医師にご相談ください。

Q. たんぱく質が多く含まれる食品は？

- たまご(1個) → 約6g
- 鶏むね肉(100g) → 約20g
- 鮭(100g) → 約20g
- 木綿豆腐(1丁) → 約20g
- 納豆(1パック) → 約7g
- 牛乳(コップ1杯) → 約6g
- 豆乳(コップ1杯) → 約7g
- プロテイン(1杯) → 約15～25g

焼き鳥やサバ缶・イワシ缶もおすすです！

Q. 1日に必要なたんぱく質量は？

- 成人の筋肉維持するためには
→ 体重1kgあたり1～1.2g
- 高齢者の筋肉維持・増強するには
→ 体重1kgあたり1.2～1.5g

Q. プロテインは必要？

食事での不足分を補う目的で使えます。まずは食事を中心とし、+αでプロテインなど補助食品を活用するのが理想です。コンビニや、当院の売店にも、プロテイン商品が置いてあるので、おやつにおすすめです。

お答えします！



“食べること”は病気の治療、 リハビリを行う上で欠かせない大切なこと

患者さん一人ひとりに合わせたお食事を提供しても、食べられなければ治療やリハビリの効果は十分に得られません。当院では病棟専任の管理栄養士が、医師、看護師、セラピストなど多職種で協働しながら、適切な食事量・食事形態で提供できるよう検討しています。また患者さんの病態や食事摂取状況に応じた栄養管理ができるよう栄養療法の提案を行っています。

病院のお食事を美味しく食べてもらえるように、お食事が楽しみだと思っただけのように、給食委託会社の管理栄養士・調理師と共に日々の献立の工夫、季節の行事食・イベント食の充実に取り組んでいます。



行事食・イベント食の紹介



岩手県のご当地グルメ：じゃじゃ麺



土用の丑の日：うなぎちらし

行事食・イベント食では出来るだけたくさんの方に喜んでいただけるように、さまざまな食事形態や制限がある治療食にも提供できるよう献立を工夫しています。

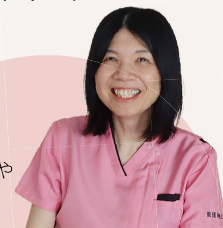
月に1回のイベント食では日本各地の郷土料理やご当地グルメ、患者さんからの要望を取り入れたリクエストメニューの日を実施しています。

7月に実施した行事食・イベント食をご紹介します。

◎岩手県のご当地グルメ：じゃじゃ麺
じゃじゃ麺は岩手県の盛岡三大麺の一つです。麺に肉味噌、きゅうりなどをのせて提供しました。

◎土用の丑の日：うなぎちらし
高価なうなぎですが、ちらし寿司にすることでますます華やかになります。

管理栄養士は、専門的な知識と技術を用いて、個人の栄養状態や食事摂取状況に合わせて栄養指導、栄養管理を行う専門職です



食べることは 治療のひとつ

当院では、日清医療食品株式会社と提携し、一日平均500食の食事を提供しています。

医師と管理栄養士のもと、患者さん一人ひとりに応じて栄養バランスを考慮し、塩分やカロリー、適した食事形態（普通食、お粥、きざみ食、ムース食など）を選んで提供しています。患者さんに適した食事の提供することでリハビリテーション効果の向上につながっています。

当院の病院食は、医師が実際に試食（検食）を行っています。

だしや味付けが工夫されており、見た目も彩り豊か。肉はやわらかく、魚は骨を取り除いており、どの年代の方にも安心してお召し上がりいただけます。

メニューの種類も多く、飽きがこないよう配慮されています。



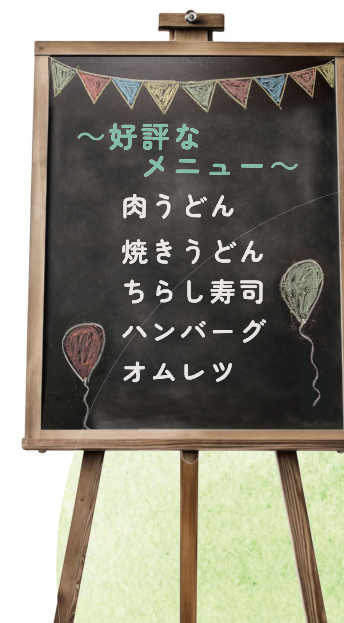
ほうれん草のオムレツ



魚の韓国風揚げ



鶏肉のハニーマスタードソース



これまで複数の病院で病院食を食べてきましたが、当院の病院食が一番おいしいと感じています。
患者さんの状態に応じて、お粥、一口大、きざみ、ムース状など、食事形態の選択も可能です。
安全で、かつ安心して召し上がっていただける食事の提供を目指しています。
食事は、心と身体の回復を支える大切な時間です。
美味しい食事で、入院生活に少しでも彩りを添えられれば幸いです。





白リハさんぽ

2025年3月、当院では初めての病院ツアーを開催しました。医療の現場を
実際に見て・触れて・感じていただくことを目的としたツアーです。
今回の白リハさんぽでは、ツアーの様子をご紹介します！

いろいろな体験や
お話ができたよ



三浦医師の健康講座



9:30

講座

三浦医師による「知っておきたい脳卒中と
リハビリ」をテーマにした健康講座と、
理学療法士による入院から退院までの流れに
ついてのお話がありました。参加者の皆さまは
真剣な表情で聞き入ってください、医療への高
い関心が感じられました。

10:15

体験

リハビリ室では、ロボットスーツ HAL® 単関節タイプ
や運転シミュレーターなどを実際に見て・触れていた
だきました。「リハビリ器具の多さに驚いた」「もっと
体験したかった」などの声も寄せられ、普段見る機会
のない現場に皆さま興味津々のご様子でした。

「手ぶら入院体験」では、入院セットを手に取りながら、
車いすや介護ベッドへの乗降なども体験していただきました。
「実際に使う立場になって考えることができた」「家族の入院に
備えてイメージが持てた」といったご感想もあり、入院をより
現実的に捉えるきっかけとなったようです。

試食会

病院食の試食会では、栄養士が工夫を凝らした病院食を通常食・刻み食・
ゼリー食などの形態でご提供しました。「美味しかった」「想像より味が
しっかりしていた」とたくさんの嬉しい声をいただきました



11:30

質問コーナー・アンケート記入

質問コーナーでは、日頃なかなか聞く機会のない疑問や不安にお答えし、
アンケートでは率直なご意見をいただきました。「普段は入れない場所を見学
できてよかった」「食生活や運動の重要性を実感した」といった前向きなご感想
が多く寄せられ、スタッフ一同、感謝と温かさに包まれるひとときとなりました。



質問コーナー

12:00

記念撮影

最後にスタッフと参加者で記念撮影を行い、
笑顔あふれる雰囲気の中、ツアーは無事終了となりました。



筋力アップで サルコペニア予防



わたしが紹介します！
理学療法士
酒匂 龍聖

以前より疲れやすくなった、歩くスピードが遅くなった、階段の上り下りが大
変になった、重いものを持つのがつらくなったなど、感じることはありませんか？
このような症状は、サルコペニア※1により筋肉の量や力が少しずつ低下している
ことが原因かもしれません。

今からでも少しずつ筋力を高める運動を取り入れることで、予防は十分可能です。
日常的な体力づくりが未来の健康を支えます！

理学療法士は、病気やけが、加齢な
どによって身体機能が低下した人々
に対し、運動療法や物理療法を用い
て、日常生活を送る上で必要な基本
動作能力の回復や維持、向上を支援
する専門職です。

※1 サルコペニアについては2ページで参照ください。

指輪っかテスト やってみよう！

筋肉量が適正と判断できる簡単な
テストです。隙間ができた場合は、
サルコペニアの可能性あるかも！



両手の親指と人差し指で
わっかを作る



ふくらはぎの太い部分を指で
かこむ(利き足ではない方)



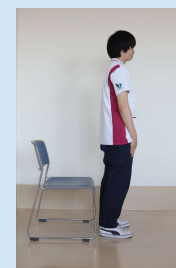
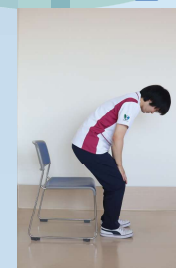
輪っかとおふくらはぎの間に隙間が
できていないか確認する

今日から始める！かんたん筋力アップ運動！

お家で簡単にできるサルコペニア予防・改善におすすめの筋力トレーニング法を4つで紹介します。
いずれも1日2～3セットです。余裕があれば少しずつ回数を増やしていきましょう。

立ち座り 10～20回

太もも・お尻の筋力アップ
脚全体を鍛えます



イスからゆっくり立ち上がり、ゆっくり腰をおろしましょう。

足のグーパー 20回

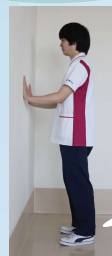
足先・足裏の筋肉刺激
歩行の安定性向上に効果的



イスに座ったまま両方のつま先を「グー・パー」と動かす。

かかと上げ 10～20回

ふくらはぎの筋力と血流の
改善むくみ防止になります



イスや壁に手を添え、かかとを上げ下げする。

片脚立ち 10～20秒

バランス力・体幹強化
転倒防止に効果的



イスや壁につかまりながら片足を数秒上げる。(左右交互)