奥州ならではの医療・健康の情報をわかりやすく伝える情報紙

もみりんの ヘルスノート

2025　9月号
医療法人清和会

- 転倒予防
- 骨を強くするレシピ
- 杖を選ぶポイント
- 脳の若さを保つ

自宅の転倒予防 チェックポイント

1. 物が散らかっている
2. 数センチの敷居がある
3. こたつ布団や毛の長い絨毯ある
4. キッチンや脱衣所の床が濡れることがある

慣れた環境ほど転倒の危険

高齢者の転倒は要注意！
寝たきり　脳しんとう
脳出血

左のチェックポイントで心当たりがある場所には滑り止めマットを敷いたり、手すりを使用したりするなどの対策が大切です。

Pick UP 骨を強く！鮭ときのこの炊き込みごはん

管理栄養士　提案

骨の健康に欠かせないビタミンD。きのこにはビタミンDが多く含まれます。カルシウムも摂れる、秋鮭とキノコを使ったごはんはいかがですか？

材　料	
米	1 合
生鮭	1 切れ
舞茸	1/2パック
しいたけ	2 個
しょうが	ひとかけ
ごま、ネギ	適量

調味料	
しょうゆ、みりん、酒	各 小さじ 1
だしの素	小さじ1/2

❶鮭は分量外のお酒を振り５分ほど置いてキッチンペーパーで水分を取る。しょうがはみじん切り、きのこは食べやすい大きさに、ネギは小口切りする。

❷研いで浸漬したお米に調味料を入れ、水を炊飯器の1合分に合わる。鮭、きのこ、しょうがを入れて炊飯します。

❸炊けたら鮭を取り出し。骨と皮を外して身をほぐし、ご飯と混ぜる。盛り付けてごま、ネギを散らす。

ひとことコラム

秋こそ散歩に

骨をつくるのに欠かせない栄養素の１つビタミンDは、食事だけでは不足しがち。実は、ビタミンDは食品からの摂取だけでなく、日光を浴びることにより、体内で合成できるビタミンです。

過ごしやすい秋には、散歩や軽いストレッチ運動をするだけでも気持ちもいいですよね。10分程度を目安に日光浴をしてみてくださいね。

理学療法士のコラム

杖を選ぶポイント

杖を選ぶときは、例えば１本杖の高さが調節できるタイプなら体調に応じて高さを変更できます。高さの理想は、自身の股関節の外側を触ってみて、飛び出ている骨の部分があるのでそこに合わせることが良いとされています。

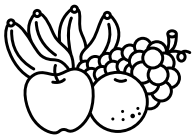
また、杖の安定性が自分に合っているタイプを選ぶことと、どのような環境で使用するかなども考えて選ぶことが大切です。

医療と健康に関するラジオ番組「健康に満点スマイルシーズン２」放送中　奥州エフエム◎水曜15:15～

脳の若さを保つ秘訣をお伝えします！

認知症の予防が期待できる６つのポイント

1.食習慣の改善



糖分・塩分・脂質の多い食事はできるだけ避けて、栄養バランスのとれた食事をしましょう。例えば、旬の食材を食べる、お菓子よりフルーツを食べるのもオススメ。

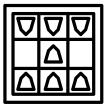
2.運動習慣

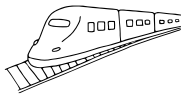
ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう。無理のない範囲で少しずつ心がけてみましょう。例えば、家の階段を１往復増やしてみる、ゴミ出しのあとに近所を少し歩いてみるのもいいですね。

3.会話を増やす

人とのコミュニケーションは、脳の活性化が促され、認知症の予防に効果的です。社会参加を続けるようにしましょう。

4.趣味を始める





囲碁、将棋、ゲーム、音楽、学習、絵画などの知的行動は前頭葉が活性化されます。また、旅行や庭いじり、手芸なども予防効果が期待されます。

5.睡眠習慣の改善

毎日約7時間から8時間の睡眠が最適です。昼寝は夜の睡眠に影響が出ないように30分以内にしましょう。

6.目や耳の機能維持

外から入ってくる情報をきちんとキャッチできることが大切です。見えにくい場合にはメガネを使う、聞こえにくくなったと感じたら補聴器を使いましょう。テレビが聞こえにくいならイヤホンを試してみるのもいいでしょう。

もし最近、物忘れが多くなってきたと感じたら？

一番はかかりつけ医に相談されるのが良いと思います。ほかには、お住いの地域にある地域包括支援センターに相談していただいても大丈夫です。

◎地域包括支援センターみずさわ南
　電話番号４７-３９０８、月曜日～金曜日の８時３０分～17時３０分、相談無料

医療法人 清和会 ®　奥州市水沢東大通り1丁目5番30号　TEL 0197-25-5111(代)
無断転用禁止 発行/医療法人清和会 採用広報部