



Facebook



清永会
オリジナル動画
矢吹チャンネル



Follow us!
Instagram

2025.11
Vol.46

医療法人社団清永会 広報誌

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

11月30日は「人生会議」の日
リニューアルオープン
カフェマルマレ



表紙写真:熊野大社の花手水(南陽市) 撮影:鏡久美子(看護部)

2025.10.1 リニューアル OPEN

「食事が変われば、からだも変わる」

こころと体をやさしく満たす

カフェマルマーレ



皆さんは、普段どのような食事をされていますか？
「健康的な食事」と言われても、何をどのくらい食べればよいのか分かりにくく、忙しい中では続けるのも難しいという方も多いと思います。

カフェ・マルマーレは「どなたでも気軽に健康的な食事を楽しめる場所を」との思いから、2025年10月にリニューアルオープンしました。

新ランチメニューは“野菜たっぷり”と“塩分控えめでも美味しく”を意識したメニューです。明るい窓辺で、ゆったりとランチタイムを過ごしてみませんか？

新しくなった“日替わり”メニュー

※写真はイメージです。



健やかベジランチ
770円（税込）

1食で野菜250g摂れる塩分控えめなメニュー。
（高血圧の方、生活習慣病を予防したい方におすすめ。）

主食、主菜、副菜3品の定食



月1回、野菜を使った
手作りスイーツが
付きます♪



カラダケアランチ
740円（税込）

塩分2.0g程度でカリウム控えめなメニュー。
（腎臓病の方、透析をしている方におすすめ。）

※たんぱく質制限は対応していません。

主食、主菜、副菜や果物3品の定食

ドリンクメニューもご用意しています。
詳しくは、Instagramをチェックしてみてください♪



店舗概要

- 所在地：山形市嶋北4-5-5（矢吹病院1階）
- 営業時間：平日10:00～15:00（L.O 14:30）
- 定休日：土日祝、年末年始
- 支払い方法：現金のみ



最新情報を
Check!



CAFE_MARMARE
公式Instagram



愛Hopeノートを書いてみませんか？



ACP（アドバンス・ケア・プランニング）という言葉聞いたことがありますか？突然の病気や事故で意思を伝えられなくなった時でも、自分らしい生き方や価値観に沿った医療やケアを受けられるよう、将来の医療やケアについて自分の思いや希望をあらかじめ話し合い共有しておく取り組みのことです。

清永会では、ACPをより前向きに考えられるよう「愛Hopeノート」を活用しています。終活ノートのような形式ですが、「どのように死を迎えるか」よりも「これからどのように生きたいか」に焦点をあてたノートです。好きなことや大切にしたいことなどを書きながら、自分の価値観を整理できます。

ACPでは、「どんな人生を送りたいか」「最期をどのように過ごしたいか」などを家族や信頼できる人、医療・介護スタッフと話し合います。話し合った内容を記録しておくことで、もしもの時に周囲が迷わず対応できます。

ACPは一度決めたら終わりではありません。年齢や体調、気持ちの変化に合わせて見直しが必要です。具合が悪くなってからではなく、元気なうちから愛Hopeノートを開き、自分の思いを形にしていきましょう。



愛Hopeノート



かがみ くみこ
看護師 鏡 久美子

11月30日は



人生会議の日

矢吹チャンネル



Vol 177
「透析患者の終活」



Vol 178
「アドバンスケアプランニング」

私も愛Hopeノートを
書きました！



私はまず残りの人生にやりたいことから書きました。
習って4年になるクラシックギターの腕を上げたいこと、英語の検定試験をパスしたいこと、世界ゴルフ旅行に行きたいことなど、ノートを書きながらこれまでのことを振り返りました。

やり遂げたと自負できること、出来なかったと悔やんでいること、お世話になった人のこと、まだお礼やお詫びを伝えていなかったことなど、たくさんのことを思い出しました。これまでの自分の半生の交通整理ができたような気持ちで、また明日から頑張ろうという気持ちになりました。

机のすぐわかるところに置いて、折にふれて新たな気持ちを書き足しています。



まさかね いくと
腎臓内科医 政金 生人

あなたの気持ちも
教えてくれ！



清永会ACP公式キャラクター
してける君

消化器内科医が
教える腸のあれこれ

トシヒ COLUMN

腸活にベストな食事～夕飯に納豆編～

納豆には、ビタミン、ミネラル、たんぱく質、食物繊維、納豆菌など、体にうれしい成分がたっぷり含まれています。

今回は、納豆が腸活にベストな理由と、なぜ夕食におすすめなのかご説明します。

腸がよろこぶ納豆の秘密



1 血栓を溶かす働き

「納豆キナーゼ」という成分が含まれており、血栓を溶かす作用があります。この作用は食べてから約8時間続くので、血栓ができやすい夜にそなえて夕食で食べるのがおすすめです。

2 免疫力を高めるアミノ酸

納豆に含まれるアミノ酸の一種「アルギニン」は、夜に分泌が高まる成長ホルモンを助け、体の修復や免疫力アップに役立ちます。

3 腸内環境を整える

寝ているときはリラックスした状態（副交感神経が優位）になり、腸内環境が整いやすい時間です。納豆は腸内細菌のえさにもなるので、夕方～夜に食べると腸もよろこびます。

4 バランスのよい食物繊維

納豆1パック（50g）には3.3gの食物繊維が入っています。水にとける食物繊維と、とけにくい食物繊維のバランスも良く、腸活にぴったりです。

※ワーファリンを服用中の方は納豆は食べられません。注意しましょう。

便秘に関する
矢吹チャンネルもチェック！



Vol.236
「便秘のしくみ」



Vol.237
「便秘の種類」



Vol.238
「便秘の対策」

今回は腸活に
ベストな野菜について
ご説明します！
お楽しみに♪



消化器内科
かしわばら としひこ
柏原 俊彦

ナースに おまかせ

健康を守るために… /



ワクチン接種をおすすめします！

自分と大切な人を守るワクチン

年齢を重ねると、どうしても免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなってきます。

ワクチンを接種しておくことで、**感染そのものを防げる**だけでなく、たとえ感染しても、**症状を軽くしたり、重症化や合併症のリスクを大きく減らす**ことができます。

また、自分が感染源となることを防ぐことで、ご家族や周囲の大切な方々を守ることもつながります。

特にワクチン接種が推奨されている方

- ・ 高齢者（65歳以上）
- ・ 持病のある方（糖尿病、心臓病、慢性腎臓病、呼吸器疾患など）
- ・ 免疫機能が低下している方
- ・ 医療・介護に従事されている方
- ・ 妊娠中・妊娠を希望されている方とそのご家族



どんなワクチンを接種すべき？

高齢者の方には特に、**インフルエンザ、肺炎球菌、带状疱疹、新型コロナウイルス**のワクチン接種がすすめられています。

矢吹病院では、毎年11月からインフルエンザワクチンの接種を開始し、新型コロナウイルスワクチンの接種も予定しています。

「どのワクチンを受けるべきかわからない」「副反応や安全性が心配」といった方も、お気軽に外来へお問い合わせください。ワクチンのご予約も受け付けております。

自分自身はもちろん、大切なご家族や周囲の方々の健康を守るためにも、ぜひワクチン接種をご検討ください。



看護師
たかはし やよい
高橋 弥生



どれくらい?

介護にかかるお金



「介護」は、誰にでも起こり得るもので、ある日突然はじまる可能性があります。

いざという時に慌てないためにも、「介護にかかるお金」について、少しでも立ち止まって考えてみませんか？



意外と高い!? 平均値

介護が必要になる期間: 平均 **4年7ヶ月**

その間にかかる総費用: 平均 **495万円**
(月々**9万円**)

「そんなにかかるの？」と驚かれた方もいるかもしれません。ただし、これはあくまで平均の話。実際には、介護のスタイルによって金額は大きく変わります。

今はまだ元気なご家族も、未来には状況が変わるかもしれません。介護は、心と体、そしてお金の準備がものを言う世界です。「その時」が来る前に、少しでも将来を見つめて、家族と話し合ってみるのも大切かもしれませんね。

参考：生命保険文化センター「2024年度 生命保険に関する全国実態調査」

介護スタイルで変わる費用

在宅介護の場合: 月々平均 **5.3万円**
(訪問ヘルパーやデイサービスを利用)

施設介護の場合: 月々平均 **13.8万円**
(老人ホーム等の施設に入所)



社会福祉士
あべ まみこ
阿部 真実子



「炎症」について

炎症とは、様々な刺激や病原体（細菌やウイルス）から体を守る防御反応のことですが、長引く炎症は様々な病気を引き起こすこともわかっています。

炎症には急性と慢性があり、以下のような特徴があります。

慢性炎症

生活習慣（加齢、肥満、ストレス、運動不足、食生活、喫煙など）が原因で起こり、自覚症状が少ないまま長期間かけて悪化します。がん、慢性腎臓病、関節リウマチ、動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中など、さまざまな病気の原因となります。

急性炎症

細菌などの病原体や、怪我、アレルギー、やけどなどにより体が傷ついた場合に起こる防御反応です。体の一部に発熱、発赤、疼痛、腫脹を伴い短期間で回復します。

炎症に関わる検査項目

検査項目	基準値	特徴
白血球数	3,300～9,000/ μ L	- 炎症で早期に上昇し、回復後低下するのも早い。 - 重症感染症による炎症では低下する場合も。
C反応性蛋白 (CRP)	0.30mg/dL 以下	- 炎症が起こると白血球の反応に遅れて上昇し、回復後もしばらく高値が続く。 - 細菌感染で顕著に上昇し、ウイルス感染では軽度上昇の場合が多い。 - 慢性炎症では軽度上昇または基準値内の場合がある。

ご不明な点は
検査科スタッフへ
お気軽にお声がけ
ください。



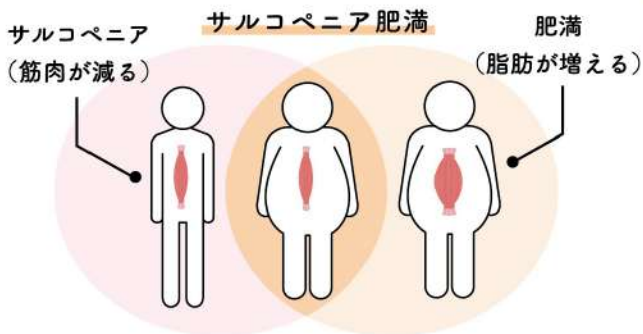
臨床検査科
ふるさわ まき
古澤 真希

見た目だけではわからない体の変化

「もしかしたら、サルコペニア肥満 かも ... !?」

サルコペニア肥満と、隠れサルコペニア肥満の危険性

「サルコペニア肥満」とは、サルコペニア（筋肉量の減少）と肥満（体脂肪の増加）が同時に起きている状態です。この状態では、転倒や骨折に加え、高血圧・糖尿病など生活習慣病のリスクも高まります。さらに、運動能力、特に歩行能力を低下させるため、寝たきりになる危険性があります。また、体型があまり変わらず、肥満度を示す体格指数（BMI）が標準な場合は外見では気づきにくいいため、発見が遅れ、知らないうちに生活習慣病が進行してしまうこともあります。



サルコペニア肥満の診断について

サルコペニアと肥満の診断基準を組み合わせた指標を用いる事で、サルコペニア肥満を早期に発見する事が可能です。当院でも体組成分析検査が可能ですので、計測を希望される方はスタッフにお声がけ下さい。

サルコペニアスクリーニング	肥満スクリーニング
ふくらはぎの太さ（男性＜34 cm、女性＜33 cm） 指輪っかテスト（隙間ができる）	ウエスト周囲長（男性≥85 cm、女性≥90 cm） または、BMI≥25kg / m ²
サルコペニア評価	肥満評価
握力（男性＜28kg、女性＜18kg） または、5回椅子立ち上がりテスト、 BMI で補正した四肢骨格筋量 男性＜0.789kg/BMI 女性＜0.512kg/BMI	内臓脂肪面積≥100 cm ² または、体脂肪率（男性≥20%、女性≥30%）

骨格筋量の低下と脂肪量の増加の両方がある場合はサルコペニア肥満と診断されます。

サルコペニア肥満を予防しよう！

サルコペニア肥満の予防には、筋肉を鍛え脂肪を燃やす運動と、必要な栄養をしっかりと摂る食事が大切です。ウォーキングをする時は、ただ歩くだけでなく、腕をしっかり振って歩きましょう。歩く速度に変化をつけたり、コースに坂道や階段を入れると、より筋肉を鍛えることができます。さらに、筋肉を収縮させる「筋トレ」と、リラックスして伸ばす「ストレッチ」を組み合わせるのも効果的です。筋肉を伸ばすことで血流も良くなります。

予防におすすめ！
「低強度レジスタンス
トレーニング」
▼ 動画はこちら ▼



“元気”なニュースお届けします。



えんどう ふみ
看護師 遠藤 布美

運動療法で元気に ～楽しく続けています～！

天童温泉矢吹クリニックにおける2024年度の運動療法参加者は、全体の2割ほどしかいませんでした。そこで、スタッフ全員で体制の見直しを行い、運動療法の運用方法を変更することになりました。

運動参加率アップに向けた取り組み

- ① 運動をはじめる放送の後にスタッフが声掛けして患者さんを運動に誘う。
- ② 一人ひとりに「運動療法チェックカード」を用意し、できたらスタンプを押す。
- ③ 新しく始めた方や頑張った方には「愛Podノート」にコメントを書く。
- ④ 運動カードを忘れたときはノートにスタンプを押して次回に記録を行う。



運動療法チェックカード



待合室に掲示している
運動参加率のポスター

約2か月間かけて取り組んだところ、なんと約8割の方が運動に参加するようになりました。声掛けなどで参加率がこんなにも変わる事はスタッフの意識付けにもなりました。待合室には参加率を掲示して、患者さんにも参加状況が確認できるようにしています。



運動療法に取り組む患者さんの声

中庭の花たち Flowers

天童温泉矢吹クリニックの中庭に、花を植えました。今年の夏はとても暑い日が続きましたが、花たちは元気に育っています。

患者さんからは、「花があると気持ちが明るくなるね」「きれいで見るのが楽しみだね」といった声が聞かれました。中庭のコキアもすくすく育ち、透析室をやさしく見守っています。



天童夏まつり Summer Fes

8月8日と9日、天童温泉矢吹クリニック前の道路で「天童夏まつり」が開催されました。

花笠踊りのほか、「天童花駒おどり」や「将棋みこし」など、天童ならではの出し物が披露され、にぎやかな雰囲気になりました。

道路には多くの出店が並び、沿道は見物客でいっぱいに。透析室の中にも活気ある声が届き、患者さんもお祭り気分を楽しむことができました。





「噛み応えのある食事を食べよう！」

皆さんは、しっかりと噛むことができますか？令和4年国民健康栄養調査では、70歳以上の45.7%が「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」と回答しました。噛みにくさは、食事が億劫になり食事量が少なくなったり、食事が軟らかく水分が多くなり栄養密度が少なくなる原因となるため、栄養状態の悪化が危惧されます。口の機能は加齢や生活環境の変化により低下しやすいです。以前よりも噛みにくくなったと感じたら歯科受診をしましょう。



管理栄養士
つちや まいこ
土屋 麻衣子

一方、しっかり噛める方は、口の機能を維持するために噛み応えのある食事を食べることが重要です。そのポイントは、以下の4つです。

口の機能を維持するための食事のポイント

01

噛み応えのある
食材を使う



02

大きく切る
(例：乱切り、厚切り)



03

加熱時間を
短くする

(例：さっと茹でる、
生のまま食べる)



04

水分の少ない
調理法を選ぶ
(例：煮魚よりも揚げ魚、
カレーよりもドライカレー)



噛み応えのある野菜類の一例として、ごぼう、蓮根、きゅうりなどがあります。ごぼうや蓮根で金平やマヨネーズサラダ、きゅうりの厚切りで酢の物といった料理は、今日からの食事にも取り入れやすいです。普段から噛むことを意識して、口の機能を保てるように心がけましょう。



参考：国民健康栄養調査 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001296359.pdf>

広報委員長の1コマ

クロワッサンの歴史

新しいパン屋さんを見つけると、必ず最初にクロワッサンを試すことにしています。私の個人的な見解ですが、クロワッサンが美味しければ、そのパン屋さんは間違いないからです。

意外にも、クロワッサンはフランス発祥ではなく、オーストリア発祥だそうです。フランス語で「三日月」を意味するクロワッサン。かつてオスマン・トルコがウィーンを包囲した際、オーストリアがこれを打ち破った勝利を記念して、トルコ国旗の三日月を模したパンが生まれたという説があります。確かに三日月型のクロワッサンも見かけますね。そして、マリー・アントワネットによってフランスに伝えられたとのこと。歴史好きにはたまらないエピソードです。私はクロワッサンを食べるたびに、頭の中でトルコ行進曲が再生されてしまいます（笑）。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右の二次元コードまたは下記アドレス宛にお願いします。

✉ hot-yabuki@seieig.or.jp



★編集・発行：広報委員会 ★印刷所：株式会社大風印刷
★発行部数：1,100部 ★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）
★発行日：11月14日（季刊）★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>
★次号発行月：2026年2月