



～ここに笑顔の種がふる～



# はあ とふる

2024.7  
Vol. 75

地域の皆さまに、

Warm Heart(人間愛)Cool Head(知識・判断)Beautiful Hands(高度な技術)で  
ヘルスケアサービスを提供するためのコミュニケーション誌



Q. この絵のどこかに♡が5つ隠れています。見つけられましたか？

答え▶P15〈目次へ〉





# 住み慣れたまちで、その人らしい暮らしをサポート

## 接点を増やすはあとふるケア

### 「治し、支えるケア」@八尾での取り組み

「治す医療」から「治し、支えるケア」へ。これは、はあとふるグループが理想とするケアのカたちです。ケガや脳梗塞・脳出血などで運動器に不都合が生じたとき、「治す医療」＝「点」だけで関わるのではなく、手術前も後も切れ目なく一本の「線」となって「治し、支える」。はあとふるグループが八尾市で実践している「接点を増やすはあとふるケア活動」を紹介します。

#### 新たな接点づくり① 事務所を新設移転、地域や病院との連携を深めてサービス向上

##### 介護サービスセンター はあとふる



「介護サービスセンターはあとふる」は、八尾市生涯学習センター・かがやきの前の建物に「Eudynamics ヴィゴラス やおStudio」と同居する。5月1日は関係者を招いた開所式も行われた。近鉄八尾駅からもほど近く、生活動線の中での接点づくりが期待される。



自分らしく生活することを支援。  
理想のサポートを  
みずから選んでもらう。

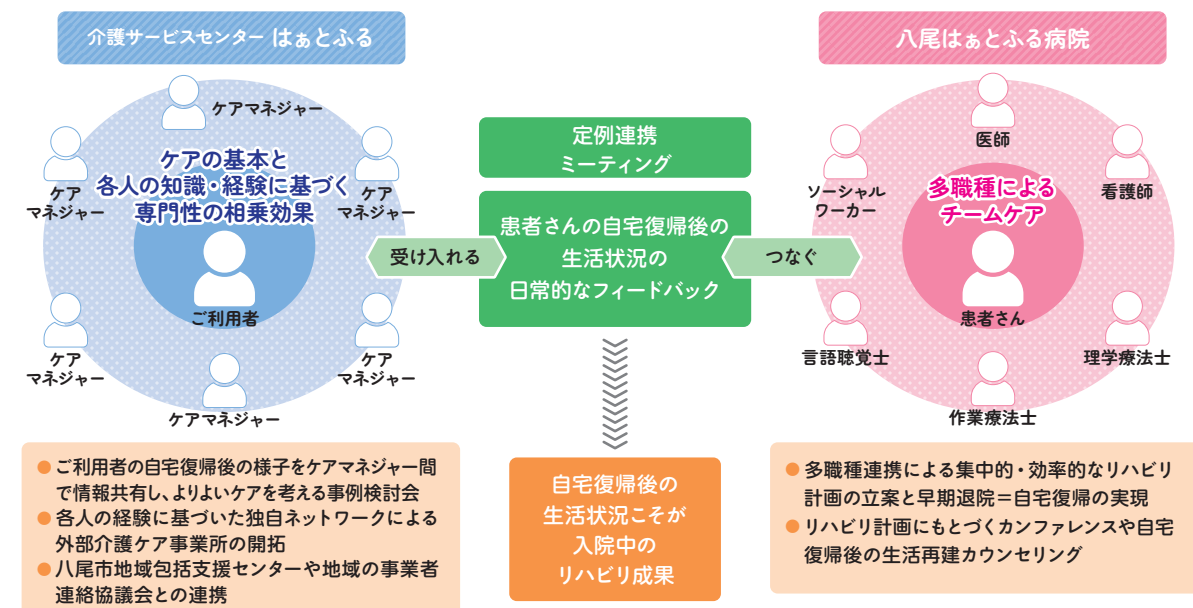
ケアプランの相談や作成を担う「介護サービスセンター はあとふる」は、専門性の高いスタッフを配し、重介護の方にも積極的に介護サービスを提供する事業所として、「特

定事業所加算」の適用を受けている事業所です。この2024年6月には、事業所を八尾市生涯学習センター「かがやき」の前に移転し、今まで以上に介護サービスの質の向上に取り組んでいます。

事業を統括する山崎は、その特

長をこう語ります。「私たちの使命は、『自分らしく生活することをサポートする』ことです。在籍する8名のケアマネジャーは、いずれも長年八尾市内で活動し、まちの隅々まで知り尽くしたベテランです」。

「その人らしい生活はどうすれば叶うのか？そのために必要なのは、『その人らしい生活ができるよう、ご利用者みずからの選択を支援する』ことです。地元精通するケアマネジャーだけに、ホームヘルパーやデイサービス、福祉用具レンタルなど、八尾市内の事業所の情報収集やリレーションづくりもお手もの。八尾市地域包括支援センターや地域の事業者連絡協議会などとも連携しながら、『その人にとっての最適』を叶える選択肢づくりに務めています」。



#### リハビリの成果の善し悪しは、自宅での生活状況に表れる。

最適なケアプランづくりに欠かせないもう一つのこと。それはご利用者のこれまでの生活歴や必要な介護の内容、ご家族の介護力や住宅環境といった情報です。上図には、介護サービスセンター はあとふるが、同じはあとふるグループ内の八尾はあとふる病院との間で行っている連携についてまとめています。

「病院でのリハビリの成果は、退院時の回復度だけで測れません。退院時に身体的な機能が回復して

いても、自宅復帰後、その人が希望する生活ができていないようでは、リハビリの成果は必ずしも十分ではないと思います。リハビリの成果は、その人らしく暮らせていることがもっとも重要だと考えます」。

「まずは、自宅での生活を再建するケアプランをつくるために、適切な情報を適切なタイミングでもらうこと。自宅に戻られた後には、どんな生活を送られているのかを病院のスタッフにフィードバックすること。この双方向な連携を日常的に実施することで、互いの業務に良循環が生まれ、相乗効果が得られます」(山崎)。

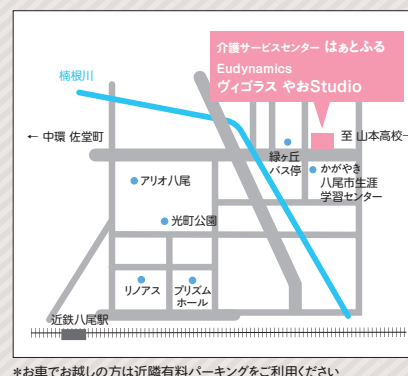
#### 現場の声



介護サービスセンター  
はあとふる  
主任介護支援専門員  
山崎 卓 社会福祉士

リスクと自由のバランスが大切。  
何でもお気軽に相談ください。

ケアプラン策定のポイントは、リスクと自由のバランスをどうとるか？です。たとえば、段差が多い家で転んで骨折したなら、再びそこで生活すること自体が危険で、段差のない施設などに入所した方が安全です。しかしそれは、家に帰りたい方にはその人らしい生活にはなりません。私たちは、安全と危険のバランスをとりつつ、「その人らしい」を最大限に尊重したプランづくりを心がけています。お気軽にご相談ください。その人らしい生活を実現するケアプランを一緒に考えましょう。



\*お車で越しの方は近隣有料パーキングをご利用ください



八尾市緑ヶ丘3-93  
(八尾市生涯学習センター「かがやき」前)  
受付時間：月～土9:00～17:00  
(日・祝定休)  
お問い合わせ：072-999-8126



新たな接点づくり② ケガや介護の予防、健康維持のパーソナルトレーニングジム開設

Eudynamics ヴィゴラス やおstudio



何歳からでも運動を通じて動きやすい身体へ変わる。

2022年1月、はあとふるグループの株式会社組織となる株式会社はあとふるが設立されました。医療法にもとづく医療や介護保険法にもとづく介護サービスだけにとどまらない「ヘルスケアサービス事業」を行うための組織です。

そして2024年5月には、新たな接点づくりとして、「Eudynamics ヴィゴラス やおstudio」がオープンしました。

たとえば中・高生がスポーツでケガをしないように、高齢者が介護いらずの身体を維持できるように、あるいは手術・リハビリ後に再発しないように鍛える。これらは医療でも介護でもありませんが、日常的に行った方がよいのは、むしろこうした予防・維持のための運動です。

ここでは、お気に入りの美容師さんを指名するのと同じ感覚でトレーナーを指名でき、個別に運動をサポートしてもらえます。

現場の声



Eudynamics ヴィゴラス  
やお studio 店長  
トレーナー  
北浦 良明

Profile●全米アスレティック・トレーナーズ協会 (NATA) 認定アスレティックトレーナー取得。2003～2009年 MLBカンザスシティロイヤルズ専属アスレティックトレーナー。2012年 運動器ケア しまだ病院併設のEudynamics ヴィゴラストレーナーに。

日常的に動く習慣づくりで、ケガ知らず介護いらずの体に！

Eudynamics ヴィゴラスでは、リハビリ修了後にも自費でトレーニングを続けられる方をたくさん見てきました。そこで感じたのは、予防・維持することは、治療やリハビリをする以上に大切だということ。生活に近い場にこうしたジムが生まれ、動く習慣づくりが定着していく。そうして「動いて治す」という理念が世の中にもっと浸透していった欲しいと思います。

新たな接点づくり③ 自分らしさを取り戻すオーダーメイド訪問トレーニング



医療・介護保険の枠を超えて、自分らしく生きるための「動く」。

2023年夏、八尾はあとふる病院のある地域からスタートした「訪問トレーニング」も、株式会社はあとふるの「新たな接点づくり」事業の一つです。

これは、医療保険・介護保険適用期間終了後にも、自費でトレーニングを続けたい人のためサービスで、株式会社はあとふると雇用契約を交わした理学療法士が出向いてトレーニングをサポートします。

脳梗塞の患者さんの事例です。発症前は自転車でお客さんを尋ねるのが日課でした。歩けるまでには回復したものの、下半身にまひが残り、そこで医療保険内のリハビリは修了。しかしその方には「自転車に乗ってお客さんを尋ねる」ことが大切でした。選ばれたのが、自費での訪問トレーニングです。自分らしさを取り戻すための『動く』を支える。公的医療保険制度や介護保険制度などに縛られずに活動できる株式会社組織ならではの「新たな接点づくり」です。

現場の声



八尾はあとふる病院  
リハビリテーション部  
理学療法士／  
認定理学療法士(運動器)  
米田 篤史(写真左)

病院外で1対1で向き合うと、足りない知識や技術が見える。

Eudynamics ヴィゴラス やおstudioや訪問トレーニングなど、病院以外の場でご利用者1対1で向き合うと、足りない知識や技術が見えてきます。いま私は外来患者さんのリハビリを担当していますが、もともとは高校球児で、スポーツ傷害予防に興味を持ち理学療法士になりました。こうしたスキルアップの場や仕組みをつくることは療法士にも大切です。

八尾はあとふる病院  
リハビリテーション部 副部長  
理学療法士／  
認定理学療法士(介護予防)  
金谷 浩二(写真右)

その人らしさを叶える方法を、一緒に考え、ずっと伴走する。

医療や介護には法律で定められた期間があり、使える保険も有限です。しかし、Eudynamics ヴィゴラス やおstudioや訪問トレーニングにはそれがありません。終わりがあるとすれば、それは「信頼関係が築けなかった時」です。その人にとっての最適を一緒に考え、とことん伴走する。理学療法士としてダイナミックなやりがいを感じられる機会です。

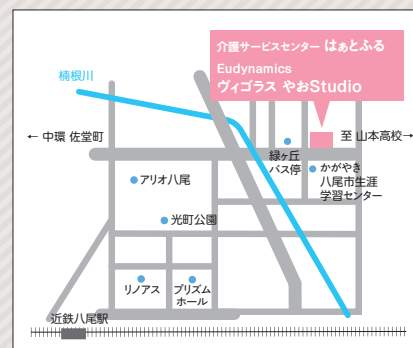
株式会社はあとふるの業務領域

医療法人  
はあとふる

株式会社  
はあとふる

社会福祉法人  
はあとふる

医療法／医療保険  
介護保険法／介護保険  
で定められている以上の  
ヘルスケアサービスの提供



\*お車で越しの方は近隣有料パーキングをご利用ください

Eudynamics  
ヴィゴラス やお studio



八尾市緑ヶ丘 3-93  
(八尾市生涯学習センター「かがやき」前)  
営業時間：9：00～19：00  
日・祝定休 完全予約制  
お問い合わせ 070-9204-9667

【協力・監修】八尾はあとふる病院／運動器ケア しまだ病院 Eudynamics ヴィゴラス

療法士のスキルアップサイクル

Eudynamics ヴィゴラス やおstudio

公的医療保険や介護保険制度にとらわれない自費負担サービスで「その人らしさを実現する動く」をサポート

期限を区切らず、「生涯伴走する療法士」としての技術と人間力を鍛える

異なる  
2つの領域で  
異なる知識と  
スキルを修得

八尾はあとふる病院

限られた期間や条件の中で最大効果を生むリハビリの知識と技術を学ぶ

多職種連携によるチーム医療やヒューマンアプローチの実践



# 動いてナンボ!プロジェクト リハビリテーション・ケア 合同研究大会 大阪2025開催 に向け、各種活動を本格化!

はあとふるグループは、病院開設以来、「動いて治す」大切さを世の中に発信してきました。身体の痛みを改善する運動療法や術後の早期復帰をめざしたリハビリ重視の治療をはじめ、高齢者のフレイルや青少年のスポーツ傷害を防ぐ公開講座なども定期的開催。さらには、トップアスリートのサポートを通じて得た知見と技術を患者さんにフィードバックする活動も行っています。これらの活動が認められ、来たる2025年のリハビリテーション・ケア合同研究会大阪2025では主幹を務めます。全国の整形外科病院や介護福祉施設総勢約2,500名が集まるこの学会に向け、さらにさまざまな活動を展開しています。



フリースタイルスキー・モーグルワールドカップで日本男子初の種目別総合優勝を果たした堀島行真選手と、世界水泳選手権アーティスティックスイミングでソロ2冠2連覇の成績を持って昨年現役を引退した乾友紀子さんが対談。厳しい練習を続け世界のトップに立った二人が、4つのテーマについてそれぞれのスタンスを語り合いました。

## テーマ①

トレーニングとリハビリを続けるモチベーションの保ち方

練習で不安が残るときは、本番でも成功はない—乾

**島田** アスリートの「動く」と患者さんの「動く」には、共通点がいっぱいあります。運動器ケア しまだ病院では、アスリートがパフォーマンスを発揮するための体のメンテナンスに取り組んでおり、そこで得た高い技術を患者さんにフィードバックしています。お二人の経験談のなかにも、患者さんにとってのヒントが多数あると思いますので、ぜひいろいろと教えてください。

**勝田** お二人はともに世界のトップを経験しているアスリート。プレッシャーも大きなものがあると思いますが、シーズン中のメンタルはどのように保っているのでしょうか?アスリートのメンタルの保ち方は、きっと、患者さんのリハビリを続けるモチベーションの保ち方の参考になることと思います。

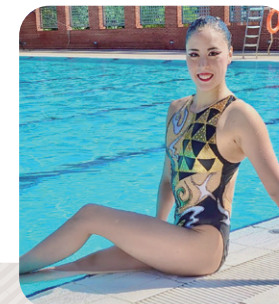
**堀島** 僕は今回初めて2023—



©Rightup Inc

## 堀島 行真選手

1997年12月11生まれ。岐阜県出身。得意の高難度エアを武器に、国内外の大会で優勝を含む好成績をおさめる。2022年北京オリンピックでは銅メダル獲得。2023—24シーズン日本人初となるワールドカップ種目別優勝。トヨタ自動車所属。



©乾 忠弘

## 乾 友紀子さん

1990年12月4日生まれ。滋賀県出身。小学1年生で競技を始め、6年生からは井村雅代コーチのもとで練習に励む。基礎技術の徹底から生まれる技の正確性が持ち味。世界水泳選手権2冠2連覇。運動器ケア しまだ病院所属。

2024シーズンのワールドカップで最多得点を獲得し、総合優勝を果たすことができました。モーグルのワールドカップは12月から翌年3月までの期間中に8戦が行われ、獲得ポイントの合計で順位が決定します。

**乾** ということは、コンスタントに良い成績を取り続けられないわけですね。私は好成績が続くと、「次は失敗してしまうかも…」と不安になることがあるのですが、堀島選手はそんなことはありませんでしたか?

**堀島** 昨シーズンまでは、実は僕もそうだったんです。期間中のメンタルを一定に保ちきれず、良いときと悪いときの差が大きくなって総合優勝を逃していました。それで今期は、大会の会場入りから決勝を滑り終えるまでのルーティンをつくって取り組むようにしてみました。やってみてわかったのは、ルーティンに意識を向けることで、

「1位を取らねば」や「失敗するんじゃないか」といった気持ちのブレを無視できたということです。その結果、良いときと悪いときの差が小さくなり、総合優勝につながりました。

**乾** ぜひ、堀島選手のルーティンを教えてください!

**堀島** スタート前であれば、スタートからゴールまでのイメージを2、3回頭の中で繰り返しますね。そして、本当にスタート直前は、深呼吸を3回して心拍を整えるようにしています。

**乾** 私の場合は、失敗するとき、だいたい練習が足りていなかったときなんです。練習で不安があるときは、本番でも良い演技はできない。たとえ良い演技ができたとしても、それはたまたまでしかないんです。

**堀島** そうですね。僕も昔は「練習で一度も成功しなかったことが、本番でできた!」みたいなことが





世界トップの  
アイアンクロスを  
披露する堀島選手。

©Rightup Inc

ありましたが、世界で戦うレベルになると、そんな偶然はまったく通用しないと感じています。

#### テーマ②

療法士、トレーナーとの  
パートナーシップ

**決定するのはあくまで自分。  
コーチは頼れる相談相手  
—堀島**

**島田** 今、話のあった「気持ちのブレ」などは、多くのスポーツ選手が経験するものだと思います。そんなとき、コーチとの関わりを通して助けられることはありますか?

**乾** 私は、金メダルを獲得した世界水泳選手権の1年前から、生活のすべてを井村コーチとともにしてきました。練習はもちろん、食事と一緒に過ごしていました。井村コーチは、大会当日も何か特別なことをすることはなく、「いつも通り」に過ごせる環境を整えてくださっていましたね。

**堀島** 僕のコーチは、フィンランドのヤンネ・ラハテラコーチです。僕とコーチとの関わり方は、乾さんと

はまったく違います。コーチと会うのは大会期間中の年間30~40日だけ。ですから、コーチに全面的に頼るということはありません。基本的に自分の行動は自分で決めて、何か相談ごとがあるときだけ、相談に乗ってもらえます。

**島田** では、堀島選手はシーズンオフに取り組む「より強い自分」や「めざすべき姿」になるための強化メニューも自分で組み立てているの?

**堀島** はい、基本的には自分で考えたものを実践しています。ただコーチとは別に、トレーナーのサポートは受けています。シーズンオフの4月から11月の間に20日間は、トレーナーである運動器ケアしまだ病院の瀬戸口さんとお会いしています。瀬戸口さんから「体の左右差をなくすこと」や「ケガのない身体づくり」について徹底的に教わり、教わったことを地元に戻ってトレーニングメニューに落とし込んで実践しています。

**勝田** 乾さんは、井村コーチとトレーニングのやり方で意見がわかることはなかったですか?

**乾** なかったです。井村コーチは経験の長い方ですので、いただいたアドバイスをまずは試してみようようにしていました。やってみたうえで、どうしても違うと感じたら、その違和感について細かく相談していました。

#### テーマ③

努力の成果をいかに可視化するか

**誰の目にも明らかな  
評価項目で、  
確実に点数を取る—乾**

**島田** 次にお聞きしたいのは、競技の評価の基準についてです。モーグルの場合はタイムという明確な基準がひとつありますが、それ以外に、審判により評価に差異が出る基準はありますか?

**堀島** あります。たとえば、エアのクロスでは、スキー板の交差角度は90度と決まっていますが、90度に満たない選手でも板がしっかり固定されていれば、点数が出るといった事例がありました。同様に、評価基準に合致する技を決めていたとしても、正しく点数に反映されないこともあります。

**島田** アーティスティックスイミングも、ディフィカルティ(技の難易度)については評価基準がありますが、アーティスティックインプレッション(芸術性)については評価基準はありません。ですから、トレーニングの際には、審判の目を持ったコーチからの意見が大切

になるんです。井村コーチは、そこをかなり勉強されていましたね。そして、選手自身がやりたい表現と、「それは審判の目からはどう見えているのか」ということのギャップを、アドバイスして埋めていく作業に注力されていました。

**勝田** 世界のトップクラスの演技ともなると、審判ですらスピードについていけず見えていないこともあるんですね。ですから、以前、堀島選手が「大会前のインスペクション(滑走コースの下見)で滑る際には、審判に自分の技術をアピールするように滑る」と話してくれたのもうなずけます。

**乾** 井村コーチからも、「難しい表現は審判に伝わらない可能性もあるから、“高さ”のような誰が見ても判断できる場所でまずは点数を取りなさい」と、よくいわれていました。

**堀島** 井村コーチのおっしゃることは自分も意識しているところで、本当に納得です。

**勝田** 今の二人の話を患者さんに向けたアドバイスに変換するなら、本人の身体の変化はドクターや療法士ではわからず、本人にしかわからない。だから、自分でしっかり自分の成果をチェックすること。リハビリの成果は短いスパンで一喜一憂するのではなく、1カ月、3カ月、半年単位などで自分の身体の状態の履歴を残し、そこと比べてどれだけよくなっているかを確認すべき。そのことで、リハビリが効果的にできると思います。

#### テーマ④

自分らしくあるために  
夢を持ってきちんと準備

**世界一になるという  
強い気持ちを持ち続ける  
ことが大切—堀島**

**島田** 最後に、自分が「世界のトップに立てた要因はコレだ」ということを教えてください。

**堀島** 僕は、「絶対に世界一になりたい」という気持ちを持ち続け



ることだと思います。世界一へのアプローチの方法は人それぞれ違いますが、どれだけ転んでも、停滞して成長しない時期があっても、その気持ちだけは持ち続けることが大切です。

**乾** 私は、「運と縁とタイミング」が大きいと思います。私より能力が高くて、スタイルもよく、柔軟性も高いロシアの選手がいましたが、コロナ禍や戦争などがあり、メダルを獲得することなく引退してしまいました。しかし、「運と縁とタイミング」がうまく重なればそれで世界一になれるかということ、それだけではダメです。チャンスをつかみ取れるかどうかは、日ごろの自分の準備次第。きちんと準備をしていなければチャンスをつかむことはできないのだと思います。

**島田** アスリートの願いも患者さんの願いも、願いの中身は違っても、自分らしくありたいと願い、そのために努力することは同じです。トップアスリートの二人の夢を追いかける姿が、少しでも患者さんの背中を押すことにつながればうれしいですね。



©乾 忠弘

世界女王が世界水泳in福岡で圧感の演技。2冠達成の乾選手。





## 楽しく動いてフレイル予防

はあとふるグループが考える、身体づくりの基本は「動く」こと。  
楽しく動いてフレイル\*を予防する取り組みを発信しています。

### 動いてナンボ!チア体操 の普及に努めています。

スポーツ医学に基づくストレッチとチアダンスを掛け合わせた体操です。フレイルを防いで、いつまでも元気に自分らしく過ごせるようにと願って開発しました。肩こりや腰痛、ひざ痛対策にもおすすめです。ぜひご自宅で楽しくトライしてみてください!



YouTube



### 「道頓堀春フェス2024」オープニングセレモニーで披露!

動いてナンボ!チア体操を多くの人に知っていただくため、「道頓堀春フェス2024」に参加。当日は、チア活動を行うシニアグループのオトン・オカンチアリーダーズが体操を披露。タレントの原田 伸郎さんも応援に駆けつけてくださいました。



#### タレント 原田 伸郎さんより

道頓堀のフェスでこの体操の応援をするのは5回目です。「動く」ことの大切さは常々実感していて、痛いからといってじっとしておくのが一番ダメ。少しずつ動かしていくと、魔法にかかったように痛みが少しずつなくなっていきます。私も70歳を超えましたが、まだまだ古希古希(コキコキ)と身体を動かそうと思っています!

#### オトン・オカンチアリーダーズ最年長 福岡 ひろみさん(69歳)より

チアのよいところは、体を無理なく動かせるところです。そして、みんなとすぐ友だちになれるのも、最高に楽しいです。体もどんどん元気になっていて、同じ職場の人にも不思議がられるほど身体がよく動きます。

晴天に恵まれたフェス当日。大阪・関西万博公式キャラクター「ミャクミャク」もステージに!島田代表、BMXライダー朝比奈綾香(Eudynamics ヴィゴラス勤務)選手とパチリ。



## 青少年アスリートのケガを防ぐ

スポーツで身体を傷めてから病院に行くのではなく、ケガを防いで、そもそも病院に行かなくてもよいようにする。そのための取り組みを行っています。

### 骨や筋肉のプロによる ケガの予防活動を実施しています。

運動器ケア しまだ病院や八尾はあとふる病院には、スポーツで身体を傷めてしまった児童・生徒が数多く来院します。しかし、そもそもケガをしないのであられば、それがベスト。身体の構造をよく知るドクターや理学療法士などが、子どもたちや指導者を対象に、競技に適した身体の動かし方を指導し、ケガを予防する活動を行っています。

### 川上フットボールクラブ(河内長野市)を訪問



ケガを防ぐための適切なウォーミングアップやストレッチなどをレクチャーしました。ケガを防ぐ行動が、パフォーマンス向上にもつながります。

#### 理学療法士 森川 裕喜より

レクチャー後、個別で相談に来てくれる生徒さんも多くいました。今後もケガの予防のほか、自分の身体を思ったとおりに動かせるようになることも目標に追加し活動していく予定です。



### 中学硬式野球チーム 藤井寺ボーイズ(藤井寺市)を訪問

「野球を楽しくやりたい」「上手になりたい」という子どもたちの想いを医療の視点からサポート。医療側からの押しつけではなく、選手やご家族、関係者の要望に添ったサポートを心がけています。

#### 理学療法士 本田 竜也より

投球障害を予防するため、野球検診や投球フォーム指導を始めたのは20年ほど前。近年は子どもたちの身体機能の二極化が指摘されており、身体機能が低いことによる障害や身体機能は高くてもoveruseによる障害が起きています。我々の活動が障害予防や早期発見につながり、子どもたちの野球時間が増えればうれしいです。

#### 整形外科医 黒川 大介より

少年野球での障害といえば、子どもの骨が成長途中で柔らかいため起きる障害(肩と肘の内側)と成長障害の病気(肘の外側)があります。頻度は圧倒的に肘の内側が多いですが、肘の外側の病気(1~2%)は手術が必要になることがあるため注意が必要です。投げ方や身体のケアを学び、障害を大人まで遺さないようにしましょう。

#### 理学療法士 村木 孝行より

これまで病院勤務の傍ら、仙台育英硬式野球部や東北楽天ゴールデンイーグルスの選手のサポートをしてきました。そういったトップの選手に共通するのは、自分の身体に興味を持ち、ケアやトレーニングをしっかりと行うことです。自分の身体をどうしたいか、そしてそれに合ったトレーニングやケア方法を見つけることが大切です。





プロジェクト④

## 動いて食べる

食事で摂り込む栄養面から、身体づくり・健康づくりをサポートするプロジェクト。  
食材や栄養を学び、実食することで理解を深める、そんな勉強会やセミナーを始動しました。

### 食材や栄養など「食」の知識を学んで もっと「動ける」身体になろう!

はあとふるグループの管理栄養士が中心となって実施している食育プロジェクト。アスリートにはトレーニング後、速やかに栄養を補給しパフォーマンス向上につながる食の知識を、一般の方々には動ける身体づくりに役立つ食の知識を提供しています。



アスリート向け

### トレーニング後に最適な食事を学ぶ勉強会を実施中

トレーニングで失ったグリコーゲンやビタミン、筋肉の回復率をアップするたんぱく質などをバランスよく含んだメニューを学び、実食する食育勉強会を年間を通じて実施。アスリートの身体づくりを継続的に応援しています。

#### 大阪エヴェッサU18 (18歳以下の育成選手)



#### 参加者さんより

- 苦手なオクラも、すりつぶしたら食べられた。
- 今後はできるだけ良質な栄養源である鶏肉を食べたいと思う。
- バランスのよいメニューを教わったので、食生活に取り入れて身体づくりに活かしたい。
- これまでビタミンの摂取にはサプリを利用していたが、これからはスムージーも活用したい。
- 食事時間の見直しを検討します!
- 食事の摂り方による身体への影響がわかった。
- 今まで以上にたんぱく質の摂取を増やしたい。

#### 運動器ケアしまだ病院Snow Team



#### 参加者さんより

- 運動後に不足する栄養を一食で摂ることができた。
- 量が多すぎないのに、栄養がしっかり摂れてよかった!
- 今回学んだ食の知識を参考に、体重を増加させたい。
- スムージーにすることで、野菜をたくさんおいしく食べられることがわかった。

#### 保護者の方より

- 日頃から子どもには、肉・魚・卵からたんぱく質を摂らせるよう意識しているが、油っぽくなりがちなので、さっぱりした味付けを心がけたい。
- 苦手な納豆も、食べ方次第で食べられることがわかった。

一般の方向け

### ロコモ予防のための栄養セミナーを開催中

「食べる」と「動く」の両立で、元気で輝く健康な身体へ!筋肉量維持に役立つ、毎日の食生活に簡単に取り入れられる食事の工夫をご紹介します。

#### トレーナー 稲垣 崇仁より

「運動」と「食事」のどちらかだけを気にかけて意識するのではなく、どちらもバランスよく、できる範囲で実践してみてください。セミナーは今後も開催しますので、ぜひ皆さんご参加ください!

#### 管理栄養士 足立 友美より

筋肉量の維持には運動と食生活への意識が必要です。また、その意識が薄れないように定期的に見直す機会を持つことも大切です。今後も、食べることで動くことの両立で健康寿命の延伸を支援できればと思います。



毎日7点以上を目標に食べましょう



10の食品群の覚え方は「さあ、にぎやかにいただく」

おすすめレシピ紹介しています!  
14ページへGO!



プロジェクト⑤

## 正しく動く習慣づくり

地域の皆さんの「動く」をサポートするため、さまざまな情報を発信しています。  
ぜひ、日々の健康づくりにお役立てください。

### 公開講座「健康未来塾」を開講しています。

肩・腰・ひざなどの関節の痛みや、その対処方法などについて、整形外科専門医・療法士・トレーナーがわかりやすく解説します。



### くび(頸椎)をテーマに公開講座を開催!

整形外科医の藤原啓恭と理学療法士の吉川昌利が登壇。加齢変化による頸椎の変形によって引き起こされる手足のしびれなどの症状や、自分でできるくびのコリや痛みへの対処法を解説しました。







## はあとふる 食堂 vol.18

管理栄養士の旬のレシピ

運動器ケア しまだ病院  
栄養チーム 管理栄養士  
秋山 好花

## 厚揚げのピリ辛チーズ焼き

普段の食事にプラス一品で、たんぱく質をしっかり補給!

皆さん、たんぱく質はしっかり摂れていますか?

たんぱく質は筋肉を維持するために必要な栄養素で、毎食摂ることがとても大事です。

普段の食事で、麺類や丼だけで簡単に済ますなんてことはないですか?

そんなときにおすすめの、手軽にたんぱく質が摂れる一品をご紹介します。

今回使用するメインの食材は厚揚げです。

トースターひとつで簡単に作ることができるので、ぜひ試してみてください。

### 1人あたりの栄養価

エネルギー：126kcal  
たんぱく質：8.7g  
塩分：0.5g

※厚揚げ1個60g、ピザ用チーズ10gで計算



**Point**  
香辛料に含まれる  
辛味成分のカプサイシンは  
食欲増進効果あり!

### 材料(2人分)

- 厚揚げ……………2 個
- ピーマン……………半分
- コチュジャン……………少量
- ピザ用チーズ……………お好みで



### Memo

辛いものが苦手な方はコチュジャンをケチャップに変えてもOK!

### 作り方

- ①厚揚げを半分の厚さに切る。ピーマンは厚揚げにのる大きさにスライスする。
- ②トースターの鉄板にクッキングシートをひき、①の厚揚げの揚げの面を上にして並べる。
- ③②の厚揚げにコチュジャンをぬり、ピーマン、チーズをのせる。
- ④トースターで8分ほど焼く。

## Information

みんなで「看護の心・ケアの心・助け合いの心」を育てよう!

## 「看護の日」市民参加イベント 開催しました!

はあとふるグループでは、毎年5月12日の「看護の日」の週に市民参加イベントを開催しています。

2024年は、日本看護協会がテーマとする「さあ、未来の看護を、見つけに行こう」のスローガンのもと、自身の健康や運動を考えるきっかけを提供するとともに、地域の皆さんや子どもたちに医療・看護・ケアの現場を体験・理解していただき、「看護の心・ケアの心・助け合いの心」を育むイベントを行いました。これからはあとふるグループは、皆さんと一緒に「地域の健康づくり」に取り組みます。

### \*看護の日(5月12日)・看護週間とは?



国際看護師協会(本部:ジュネーブ)では、5月12日を近代看護の礎を築いたフローレンス・ナيتينゲールの誕生日にちなみ、「国際看護師の日」に定めています。

### はびきの 5月16日(木)八尾はあとふる病院



#### 相談コーナー



●専門スタッフによる相談  
看護師・歯科衛生士・社会福祉士・作業療法士(認知症ケアサポートチーム)



#### 測定コーナー①



#### 測定コーナー②

●脳体力測定 (CogEvo)  
●筋肉量測定 (InBody)

### はびきの 5月18日(土)運動器ケア しまだ病院



●ハンドマッサージ  
●お医者さん・看護師さんになりきり体験



●骨密度測定/体脂肪測定  
●脳体カトレーニング (CogEvo)  
●血圧測定/血管年齢測定



●健康相談/介護・訪問介護相談  
●歯とお口の健康相談  
●栄養相談



当日は、世界水泳アーティスティックスイミングで2大会連続の2冠2連覇を果たした乾友紀子(Eudynamics ヴィゴラス勤務)も、獲得した金メダル持参で皆さんをおもてなし!

### 今号の記事

#### 【特集】住み慣れたまちで、その人らしい暮らしをサポート

#### 接点を増やすはあとふるケア 02

「治し、支えるケア」@八尾での取り組み

#### はあとふるグループの「動く」News

動いてナンボ!プロジェクト リハビリテーション・ケア合同研究大会  
大阪 2025 開催に向け、各種活動を本格化!

プロジェクト① フリースタイルスキー・モーグル堀島 行真選手 ×  
アーティスティックスイミング乾 友紀子さん 対談 06

プロジェクト② 楽しく動いてフレイル予防 10

プロジェクト③ 青少年アスリートのケガを防ぐ 11

プロジェクト④ 動いて食べる 12

プロジェクト⑤ 正しく動く習慣づくり 13

#### はあとふる食堂 ー管理栄養士の旬のレシピー

厚揚げのピリ辛チーズ焼き 14

#### Information

みんなで「看護の心・ケアの心・助け合いの心」を育てよう!

「看護の日」市民参加イベント 開催しました! 15

#### ●5つの♡は見つかりましたか?





## 表紙のことは《夏》

●エレキギターなどの洋楽器の伴奏と即興の節回し。音楽性豊かな語り芸でもある盆踊りの河内音頭。その本場・八尾市では夏にはあちこちに櫓が立ちます。平成29年9月第40回八尾河内音頭まつりでは、さまざまな流派の手踊りを一つの型に統一。「八尾正調河内音頭踊り」を2872人で踊り、「伝統的衣装着用」「全員が5分間同じ型で踊る」を要件とする世界記録を樹立しました。●羽曳野の夏といえば、ぶどう。市東部の二上山系丘陵地・駒ヶ谷地区では、主にデラウェア種を栽培。古くは全国出荷量第1位にもなりました。

## 表紙イラストレーション

山口哲司

<https://ichiziku.net>



1972年生まれ。風合いのある綿麻の布に手描き染めた作品を制作。身近な自然をテーマに、猫や鳥、草花、風景画などの作品を描く。広告やカレンダーのイラストの他、近年は絵本制作なども手がける。主な絵本「さくのうえに」「カメムシかあさん」(福音館書店)「いさなかがくのとも」「ねこになりたい」(出版ワークス) 他 2013イタリア・ボローニャ国際絵本原画展入選。猫とお酒が好き。

# Statement — 宣言 —

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを  
“Warm Heart” “Cool Head” “Beautiful Hands” で支援します

## はあとふるグループ

### 医療法人はあとふる

#### 運動器ケア しまだ病院

Tel.072-953-1001  
Fax.072-953-1552



#### Eudynamics ヴィゴラス

Tel.072-953-1007  
Fax.072-953-1007



#### 介護老人保健施設 悠々亭

Tel.072-953-1002  
Fax.072-953-1911



▷通所リハビリテーション Tel.072-953-0045  
▷訪問リハビリテーション Tel.072-953-1002

#### 通所介護 悠々亭

Tel.072-979-7807  
Fax.072-953-1911



#### 訪問看護ステーション ハートパークはびきの

Tel.072-953-1004  
Fax.072-953-0022



#### 介護サービスセンター ゆうゆう亭

Tel.072-953-5514  
Fax.072-953-1332



#### 八尾はあとふる病院

Tel.072-999-0725  
Fax.072-923-0180



#### ▷通所リハビリテーション

Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186

#### ▷訪問リハビリテーション

Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

#### 介護サービスセンター はあとふる

Tel.072-999-8126  
Fax.072-999-6118



#### 通所介護 はあとふるプラス

Tel.072-920-7216  
Fax.072-920-7256



#### 羽曳野市西園域 地域包括支援センター

Tel.072-953-1003  
Fax.072-955-8301



### 社会福祉法人はあとふる

#### ヘルパーステーション 悠々亭

Tel.072-931-1616  
Fax.072-931-1128



#### サービス付高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス

Tel.072-931-1616  
Fax.072-931-1128



### 株式会社はあとふる

Tel.072-953-1821 / Fax.072-939-2309

▷Eudynamics ヴィゴラス やおstudio

▷訪トレ はあとふる



はあとふるグループ

<https://www.heartful-health.or.jp/>