

なたね

VOL.
36
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん

モデル・タレント

山内 乃理子さん

”なの花“をゆけば、
地域の宝物ストーリー

なのさんぽ

横須賀

和食料理人・野崎 洋光さん

直伝レシピ

谷村志穂エッセイ

なたねなの

一日の計は朝食にあり。

あの人の 朝ごはん

モデル・タレント

山内乃理子さん



移動中の車内で食べる

●バナナ1本

テレビ局でメイク後に

●りんご1/2個 ●季節のフルーツ

本番前までに控え室で

●自家製グラノーラ(スプーン1~2杯)

●天然酵母パンの玉子サンド ●白湯(さゆ)

突 然ですが、通販は好きですか？テレビショッピングで買い物するのが趣味です、という方もいることでしょう。

山内乃理子さんが平日に朝食をとる場所は、テレビ局の控え室。午前中に生放送される生活情報番組にレギュラー出演しており、リハーサルの前後や本番までの合間を縫って食べることが多い。

「バナナはスタジオに向かう移動中の車内で食べます。空腹の胃を少しずつ慣らしていく準備運動。テレビ局に到着してメイクを終えたら、りんごを2分の1個。これは顎を動かす良いトレーニングになるのでずっと続けます。その30分後に、季節のフルーツ

を数種類。朝はフルーツから始まるんです」。

そう話す声が、なんとも美しい。透明感のある穏やかで落ち着いたトーンは、聞く者に安心感を与える。

「テレビで話すお仕事させてもらって16年が経ちますが、最初は長く話すことが苦手で、雑誌やCMなどでモデルとして活動していますが、『声が良くて選んだ』と言っていたくお仕事が増え、現在の番組出演は12年目になります」。

りんごは、しっかりと噛むことで筋肉が刺激され、動きがスムーズになる。顎の動きを意識することで舌の動きもスムーズになり、発音が明瞭になることを期待して食べているそうだ。さらに、舌(ベロ)回し。唇を閉じて舌を口の中で円を描くように時計回りに大きく回し、逆回転も。咀嚼や嚥下の機能を高めるといわれる舌の体操だが、これも滑舌を良くするための山内流ウォーミングアップの一つだ。

「あとは自家製グラノーラをガリガリと噛む(笑)。オートミールにナッツや胡桃、ドライフルーツなどを加えたもので、噛んでいると脳が目覚めてくる感じがします。そして、本番中にお腹が鳴らないように、玉子のサンドイッチを軽く。この一連をほぼ毎朝、もうルーティンですね」。

段階的に食べる山内さんの朝食。選ぶ食材や食べ方にも意図があり、プロ意識の高さに感服する。

継続は、コンプレックスを強みに変える。



YOKOSUKA

横須賀



全国津々浦々、
なの花薬局のあるまちをぶらり散歩。
「地域薬局・地域薬剤師」だからこそ知る
地元の魅力や物語を、
なーのと一緒にマチ掘りします。

“なの花”をゆけば、地域の宝物ストーリー



今回のナビゲーター

なの花薬局 米が浜店

羽田 真紀 薬剤師 田丸 夏帆 薬剤師



山内 乃理子 さん

1967年、神奈川県生まれ。15歳の時に俳優養成所に入り、19歳からモデル事務所に所属。雑誌、広告、50社以上のCMに出演。人前で話すのが苦手だったためにモデルの道を選じたが、声を営められCMの仕事が増え、40歳で受けたテレビ東京の通販番組のオーディションをきっかけに朝の生活情報番組など様々なMCを担当。現在『なないろ日和』に出演中。日本ウォーキングセラピスト協会認定「姿勢アドバイザー」「ウォーキングアドバイザー」、NPO法人ハルメソッド振興協会認定「インストラクター」他、資格多数。



「生放送の仕事はほぼ毎日。一体、何を食べれば良いコンディションを維持できるのか、最初の2〜3年は手探りでした。」
もともと朝が苦手だったという山内さん。早朝にテレビ局に入るという不安とプレッシャーで夜に眠れなくなった。明け方に眠気が出てしまうという負のスパイラルを断ち切りたいと、自分なりの“どこのえ方”を模索したそう。

「朝食以外にも、まず自宅の毎朝の習慣として神棚にお参りを必ずします。」

朝のこの“儀式”が、心を落ち着かせる。モデルとして様々な仕事を経験したが、テレビ番組の生放送というプレッシャーは計り知れない。山内さんは緊張を緩和するために、本番前に控え室でストレッチをしている。

「チューブトレーニングをご存じですか？伸縮性の高いゴムのチューブを使って、肩甲骨を寄せる運動をしています。凝り固まった首や肩甲骨の周りをほぐしてくれるので体がリラックスし、気持ちもラクになります。」

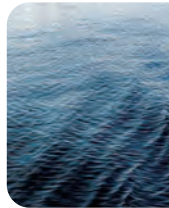
人気ドラマの中で主人公が使ったことでも知られるストレッチチューブ。“失敗しないので”の決め台詞とともにプレッシャーも吹き飛ばしてくれそう。

研究熱心な山内さんは、肩甲骨周りを動かすことでリラックス効果や短時間での代謝アップも可能なハルメソッド（スポーツ指導理論）のインストラクターの資格を取得して、自身の開催するウォーキングレッスンにも活用している。

「100歳になっても真っ赤なドレスを着てお出かける女性でいっばいになりたいですね。」そう話す山内さんはチューブトレーニング後に、スクワットを120回してから本番に臨む。

「スクワットは太ももの内転筋も鍛えてくれます。加齢とともにトイレが近くなったりしますよね？内転筋を鍛えることで頻尿の改善も期待できますよ。」

偶然にもこの日の放送は、内転筋のトレーニング器具が紹介されていた。説得力のある山内さんの説明の数々に背中を押され、購入してしまいそう。



フェリー乗り場は三笠公園そばの三笠栈橋。海風を感じながらの船旅は短時間でもワクワクします！



外から見えないよう旧要塞施設は「切通し」構造。「フランス積み」方式で積み上げられたレンガの建造物は、日本に数カ所しか現存しない貴重なもの



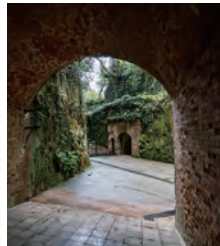
レンガ造りの要塞に驚か
絡まり苔むした様子は、息を
のむほど幻想的ですよ！まる
でジブリ映画の世界に迷
い込んだかのよう！



島に刻まれた歴史 東京湾唯一の自然島 「猿島」へ

幕末から太平洋戦争まで東京湾を守る要として、砲台や弾薬庫、兵舎といった旧日本軍の要塞が築かれた猿島。現在は島内を自由に散策でき、探検ツアーもあります。当時の姿で残された歴史遺産と島の自然が織りなす唯一無二の風景は必見！

■猿島：横須賀市小川町27-10(三笠ターミナル)
京浜急行「横須賀中央」駅から徒歩約15分。
三笠ターミナルで往復乗船チケットを購入し、
フェリーで片道約10分
猿島行き9:30～16:30(1時間毎に運行/
夏期ダイヤ)※天候により変更あり



記念艦「三笠」と司令長官・東郷平八郎の像と「なーの」で記念撮影。横須賀のディープな文化を凝縮した「どぶ板通り」や米軍関係者も訪れるお店など、まち歩きが楽しみなーの！

■三笠公園：横須賀市稲岡町82
京浜急行「横須賀中央」駅から徒歩約15分



独自の魅力がいっぱいです！

国防の重要拠点として栄えた歴史と三浦半島の自然が共存する横須賀は、日米文化が融合した街並みや海軍とのつながりから生まれたグルメなど、独自の魅力がいっぱいです！

”ネイビーのまち“

独自のカルチャーが息づく

なの花薬局キャラクター「なーの」と最初に訪れた名所は、横須賀新港に面した三笠公園。中央広場には、日露戦争に代表される1900年代の歴史的戦艦「三笠」が、現存する世界最古の鉄鋼戦艦として保存・展示されています。

YOKOSUKA

軍港都市 横須賀さんぽ

神奈川県南東部、東京湾と相模湾の2つの海に面している横須賀は、日本で初めて鎮守府が置かれたまちとして他の旧軍港都市(呉市・佐世保市・舞鶴市)とともに独自の発展を遂げながら日本の近代化を牽引したまちなのです。



展望広場にひっそりと佇む「防空指揮所」。対岸には横須賀米軍基地が見えます



地元ソウルフード 「ポテチパン」

ガラスのショーケースの中でアルミバットの上に手作りパンが並ぶ風景は、昭和にタイムスリップしたかのよう。1953年創業の「中井パン店」は、創業当初から受け継がれる製法でオリジナルパンを提供し、地元の人々に愛され続ける隠れた名店です。

■中井パン店
横須賀市三春1-20-4
京急急行「県立大学」駅から徒歩約7分
7:00〜売り切れ次第終了・日曜定休



シャリッと砕ける青のり風味のポテチチップスの塩気とキャベツの食感、マヨネーズの程よい酸味が絡まり合う絶妙なバランス!さっくり焼き上げたパンもやみつきに!

Buono!



雑貨の中に「なーの」が! わかるかな?



私たちが勤務する店舗はこちら!

なの花薬局 米が浜店

神奈川県横須賀市米が浜通1-18
月・火・水・金/9:00〜18:00
木/9:00〜17:00 土/9:00〜13:00 日曜・祝日休業
TEL:046-829-0885 FAX:046-829-0886



チェリーチーズケーキ



米国産クリームチーズを使用した濃厚な「チェリーチーズケーキ」。チェリーの甘酸っぱさがアクセントに!

よこすか海軍カレー



独自配合のスパイスで作上げた本格欧風「よこすか海軍カレー」は牛乳・サラダ付!



ネイビーバーガー



香ばしく焼き上げたパティとベーコンがどーン!目玉焼きも嬉しい「ジョージワシントンバーガー」

スカジャン(横須賀ジャンパー)は第二次世界大戦後、自国へ帰還する米国兵士向けのお土産用ジャケットとして作られたのが始まり。どぶ板通りは代表的な販売地として2018年に「スカジャン発祥の地」を宣言!



「スカジャン」発祥の地
どぶ板通り商店街

京浜急行「汐入」駅から徒歩わずか1〜2分の所に約300mにわたって続く、どぶ板通り商店街。明治時代に旧日本海軍の軍港街として栄え、道を流れるドブ川に厚い鉄板を敷いて蓋をしたことから「どぶ板通り」と呼ばれるようになったのだとか。

ミリタリーアイテムやスカジャンを販売するショップや名物ハンバーガー店、アメリカ雑貨店、ジャズバーなど、異国情緒あふれるデイブなまちの雰囲気を満たす!



鉄人28号がお店の目印!

どぶ板通り沿いにある「TSUNAMI」は、ネイビーバーガーをはじめ、海軍カレーやチェリーチーズケーキといった横須賀三大グルメを一度に味わえる有名店!

■TSUNAMI
横須賀市本町2-1-9 飯田ビル1F
11:00〜22:00 (L.O.21:00、2Fは金・土・祝前日はL.O.22:00)・1月1日定休

GOURMET
横須賀
三大グルメ
🍴

なたねの根

秋野治郎の日々研鑽

釣りと

熊胆

夏

休みになると小学生の孫たちが私の住む小樽にやって来る。

彼らは都心に住んでおり、やりたいことを聞くと釣りだと言う。港へ行きイワシを釣る。大漁のバケツを誇らしげに私に見せる。

ふと周りを見渡すと、変わらない景色に気が付く。岸壁の向こうに石狩湾、そして遠く日本海に面して連なる増毛（ましけ）山地の最高峰、暑寒別（しょかんべつ）岳の姿が見えた。ある記憶が蘇る。ここを舞台に繰り返された私の家族の想い出だ。

弟が釣りをしたいと言いつ出した。しかし季節は12月、冬の港はかなり危険だ。母は行くなと説得したが、弟の希望を聞き入れ一緒に付いて行った。弟が釣りを始めようとする、母はロープを持ち出し弟の胴を縛ると、もう一方を自分に結び、弟が海に落ちないように

にした。母は雪の中を何時間も待った。一匹も釣れないのに。

弟は、大人になってからこの日の出来事を家族宛ての手紙にしたためた。『ロープはまるで母と子の絆のように思えた』と。母は愛情深く私たちを育ててくれた。

孫の釣果であるイワシを持ち帰る。私は、子どもの頃に姉から教わった”手開きの技“でイワシを捌くと、上手だね、と孫に褒められる。これでハンバーグを作ると実に旨い。ふるまった孫も満足そうだ。

別な日、孫は磯ガニを獲りたいと言う。私は子どもの頃の記憶を頼りに、孫と緒にある場所へ向かった。随分と狭くなったが、”秘密の漁場“はまだあった。割り箸の先のひもに洗濯バサミを結び、スルメを挟んで岩の間に垂らす。最近のカニは警戒心が薄く、大人の私も大喜びだ。

気が付くと、
いつかある日 山で死んだら
古い山の友よ 伝えてくれ
息子達に俺の踏みあとが 故郷の
岩山に 残っていると

と口ずさんでいた。イワシの捌き方、磯ガニの釣り方、今や、伝える相手は息子から孫たちになった。

季節は変わり、孫たちを連れてパウダースノーを楽しむ。小樽の隣、赤井

時を経て、“役者”は変わる。しかし私たちの花薬局は、舞台に記憶されたあらゆる有形無形の宝物と真摯に向き合い、想いを大切に引き継ぎながら、各地域の人々の健康と生活を支える“地域薬局”であることを目指している。

キロロスキー場のゴンドラの終点から振り返ると、積丹半島のヒグマが冬眠から目を覚まし、穴から出て空腹のままフラフラと残雪の山を歩いて行くルートが見えた。

稜線の岩影で猟師はジッと待っている。熊胆（※）を手に入れ、祖父の薬店に持ち込まれた光景を想う。私の祖父は、高貴薬熊胆鑑定の人だった。いつか、その見分け方を孫たちにも伝えよう。

川村にある朝里岳と長峰岳の斜面を利用した雄大なスキー場は、キロロリゾートとして国内外から大勢の旅行者が訪れる。若い頃スキージャンパーだった私の父も、この奥にある余市岳へ山スキーに来ていた。遭難者を救助したという話を父から聞かされていたので、山の天気が急変する怖さを孫たちに伝える。

♪荒れて狂うは 吹雪か雪崩
『雪山讃歌』を口ずさみ、歌詞の意味を教える。孫たちにとって曾祖父の体験を、その地で百年後の今、自分の孫に伝えられることは感慨深い。

地域は、舞台である。歴史、文化、日々の生活、仕事、祭りなど、その土地ならではの自然や風土の中で連続と続く人々の営みや活動は、地域という舞台で繰り広げられる。

秋野 治郎

株式会社メディカルシステムネットワーク
代表取締役副社長・薬剤師

北海道小樽市生まれ。北里大学薬学部卒業。小樽市内で地域薬局を創業、経営していたが、「高齢化社会における医療インフラ整備に貢献したい」という志に賛同してメディカルシステムネットワークの設立に参加、代表取締役専務を経て、現在、副社長。趣味はスキーと登山、古民家の再生。地域に伝わるケアに関わる品々を収蔵した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

※熊胆：中国の唐代に使用が始まったとされる漢薬で、クマ類の胆囊（たんのう）を乾燥したもの。

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

セルフメディケーション部！

こちら

栄養・運動・社会参加。
「3不足」が招くフレイル

上野管理栄養士 フレイルは2014年に日本老年医学会から提唱された概念で、「介護を要する状態の一手手前」の段階を指します。年齢を重ねると身体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になる。いまでも手助けや介護が必要となつてきます。こうした心と身体の働きが弱くなってきた状態（虚弱）を、「弱さ・もろさ」を意味する「 frailty」に由来し、フレイルという言葉で呼ばれています。

橋本氏 フレイルは要介護状態の前段階と考えられています。適切な予防や治療などの対策により、再びイキイキした状態を取り戻せる可能性が期待できます。しかし、フレイルを放置すると心身の機能が徐々に低下し、転倒や骨折、認知症をはじめとする健康・生活機能障害に陥りやすくなります。また、感染症や、糖尿病などの生活習慣病と相互に関連することが報告されており、入院や要介護状態、死亡に至る危険性が高くなるといわれています。

片岡薬剤師 筋力低下などの身体的側面だけではなく、認知機能の低下やうつなどの心理・精神面、また、外出機会の減少など社会面にも問題が

今回のテーマは「フレイル対策、できる？」「長生き」から「健康で長生き」へ」

「フレイル」という言葉をご存じですか？高齢者に発生しやすいといわれるフレイルは、適切に予防を行うことで、日頃の生活にサポートが必要となる「要介護状態」に進まずに済む可能性が高くなります。

今回は、早期にフレイルをチェックする方法など予防と対策について考えます。

セルフメディケーションとは？

世界保健機関（WHO）が定義した「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を受け、「日常的な健康管理」が推進されています。OTC（一般用）医薬品や健康食品等を上手に活用し、自分自身の健康を守ることを意識し実践していくことが大切です。

出てくるため、それぞれ「身体的フレイル」「心理・精神的フレイル」「社会的フレイル」と表現されています。これらは相互に影響し合い、フレイルの悪化につながる可能性があります。

橋本氏 フレイルが多面的であることから原因は一つとは限らず多岐にわたります。主にいわれているのが「栄養不足（低栄養）」「運動不足」「社会参加の不足」の3つです。

上野管理栄養士 初期症状として見逃されやすいのが、食欲不振です。体調を崩した時に誰もが経験するものですが、食欲不振に関する原因は複雑で、基礎代謝や活動量の低下、疲労や抑うつ、様々な疾患、お薬の影響、孤食などが挙げられます。

片岡薬剤師 65歳以上を対象とした調査（東京都健康長寿医療センター研究所データ）では、日本人高齢者全体のフレイル割合は87%、さらにフレイルの「予備軍」であるプレフレイルの割合は40.8%に及ぶというデータもあります。【図1】

株式会社なの花西日本
上野 みどり 管理栄養士

ネスレ日本株式会社
ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー
マーケティング&メディカルフェアーズ統括部
学術グループマネージャー
橋本 沙知 氏

株式会社なの花西日本
調剤事業部
片岡 剛司 薬剤師



【表2】簡易栄養状態評価表 MNA®-SF

<https://www.eiyounet.nestlehealthscience.jp/tools/screening/mna-sf>

を活用し、簡単な質問に回答いただく「簡易フレイルインデックス」と「MNA®」による栄養状態の評価チェックを行い、個々に合わせた予防や改善策をご提案しています。

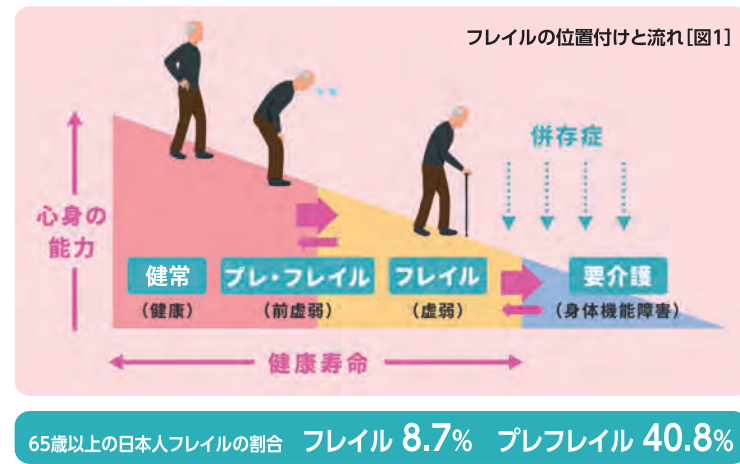
上野管理栄養士 低栄養が、フレイルやサルコペニア（筋肉量減少による身体能力の低下状態）を引き起こし、病気の進行を加速させ、生活機能の低下や要介護状態などのリスクを高める可能性があります。簡易チェックをした患者さまや

片岡薬剤師 これらの5項目は、「意図せず体重が2〜3kg減った」「ペットボトルのふたが開けられない」「わけもなく疲れた感じがする」「青信号の間に渡りきれない」「外出するのが億劫になった」「手すりを使わずに階段が登れない」などと言い換

もしかしてフレイル？
薬局で簡易チェック

橋本氏

自覚しづらいフレイルですが、いくつかの兆候があり、早めに気づいて対策をとることが予防につながります。フレイルのチェック方法として「体重の減少」「筋力の低下」「疲労感」「歩行速度の低下」「身体活動」の大きく5項目で分類し、そのうち1〜2項目の該当でプレフレイル、3項目以上の該当でフレイルと判定する日本版フレイル基準（JCHS）があります「表1」。



えると、あるある“と思い当たる方もいるのではないのでしょうか。

上野管理栄養士 「歳のせいだから」と仰る方もいますが、コロナ禍を経て「筋力低下・運動不足」「人付き合いの減少」は各世代に当てはまり、40〜50代といった働き盛り世代もプレフレイルに該当する可能性は高そうです。

橋本氏 ネスレでは、世界中の医療従事者や研究者を対象に、最先端の栄養学に基づいた情報提供を行なっており、なかでも「ネスレミニ・ニュートリショナル・アセスメント（MNA®-SF）」は、栄養スクリーニング・評価ツールとして医療従事者が栄養不良やそのリスクにある高齢者の選定に役立ちます。「表2」。

片岡薬剤師 なの花薬局西日本エリアでは、来局された患者さまのフレイル予防・改善をサポートするフレイル施策に取り組んでいます。栄養ケアパッド（アプリ）

予防につながると考えています。

上野管理栄養士 ご本人の気づきも大切ですが、ご家族も意識して声がけをしていただくことで、多くの方の健康寿命の

延伸につながると感じています。毎日の習慣を少しずつ改善することでフレイル対策は可能です。お近くのなの花薬局で栄養相談ができますので、気軽に声がけ

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

【表1】フレイルの判定基準5項目

体重の減少	半年で2kg以上の意図しない体重減少
筋力の低下	握力:男性<28kg 女性<18kg
疲労感	ここ2週間理由もなく疲れたような感じがする
歩行速度の低下	歩く速さが1秒あたり1mを下回る
身体活動	①軽い運動・体操 ②定期的な運動・スポーツ 上記の2ついずれも週1回未満の場合

栄養相談される方の多くが「ご飯は食べている」と仰るのですが、内容を詳しくお聞きますと、菓子パンやうどんだけで「食を済ませてしまうなど、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが不足しがちです。

片岡薬剤師 管理栄養士から日常生活の中で実施できる食事改善などのアドバイスやプランをご提案させていただき、さらに、栄養補助食品のご案内や製品説明、サンプルもご提供しています。

上野管理栄養士 栄養補助食品は、医療・介護の現場で採用されている、少量・高カロリー製の製品や嚥下機能に配慮されたものなどをお薦めしています。

橋本氏 いつも行く薬局でフレイルチェックができる」と身体の変化に早く気づくことができて安心ですね。また、フレイルの方が適切な対策を取ること

でイキイキした生活を取り戻せる可能性も高くなりますし、予備軍とされるプレフレイルに気づくことも重要です。

上野管理栄養士 「食が細くなった」「最近やせてきた」など、薬局で薬剤師や管理栄養士に体調のことをお話いただく中で、フレイルについてお伝えすることもあります。

片岡薬剤師 持病により多種類のお薬を服用することでフレイルのリスクが高まる可能性があるという報告があります。薬剤師と管理栄養士が連携し、より適切な服用方法をご提案することでフレイル予防につながると考えています。

上野管理栄養士 ご本人の気づきも大切ですが、ご家族も意識して声がけをしていただくことで、多くの方の健康寿命の

延伸につながると感じています。毎日の習慣を少しずつ改善することでフレイル対策は可能です。お近くのなの花薬局で栄養相談ができますので、気軽に声がけ

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。

ただけたらと思います。



訪問看護は、 誰でも利用できます



訪問看護とは、看護師や医療従事者が居宅や生活する場所を訪問し、病気や障がいに応じた看護やケアを行うことで、住み慣れた地域でその人らしい療養生活が送れるように支援するサービスです。主治医から訪問看護指示書を受けた、子どもから高齢者まで、訪問看護を必要とするすべての人が利用できます。

訪問看護で受けられる内容

- 健康状態の観察
- 病状悪化の防止・回復
- 食事・排泄・入浴などの介助、療養生活の相談とアドバイス
- リハビリテーション
- 点滴・注射などの医療処置
- 痛みの軽減や服薬管理
- 緊急時の対応
- 主治医・ケアマネジャー・薬剤師・管理栄養士・歯科医師などとの連携
- 介護・認知症の相談など



”なの花在宅”は、オールインワンケア

3月某日。なの花訪問看護ステーション仙台のご利用者様宅にお邪魔させていただきました、多職種が連携して各専門性を活かす訪問看護の様子を取材しました。

「こんにちは、Mさん」。看護師が訪ねた入口は、縁側。ご利用者のMさんは大好きな庭が見える部屋で療養されており、体調が安定されているこの日、看護師はベッドに角度をつけてMさんが庭を眺めやすいように体勢を整えます。

「梅が咲き始めましたよ」。庭の様子や時事ニュースなどMさんの関心事を話しながら血圧・体温測定をはじめ、聴診器で呼吸や心臓音、腸の動きなどMさんの健康状態を確認します。さらに背中や腰の皮膚の状態を確認、必要に応じて薬や保湿クリームを塗布します。その後、腕や脚の状態をみます。理学療法士が訪問することもありますが、手腕のマッサージや足をゆつくり持ち上げて下ろすなど、看護師でも可能なりハビリを行います。

同居されている息子様からMさんの食事や排泄状況などを詳しく聞き取ります。息子様も毎日記録を付けておられ、質問や不安事を相談、看護師が丁寧に応えます。

訪問看護を開始してから徐々に体調は安定。しかし、胆石発作をきっかけにMさんの食事量の低下が目立ち始めました。その時も看護師からMさんの好物である水羊羹を勧められ、少しずつ食欲が戻ったと言います。

この日は、ぽかぽか陽気。Mさんは看護師の介助で庭先に出ると、陽射しを浴びてくつろいでいらつしやるご様子。笑顔がとても印象的です。



看護ケア内容

- 全身状態観察
- 排便ケア
- 皮膚ケア
- 呼吸ケア
- 食事指導
- リハビリテーション
- 生活・療養相談

【M様】

- 95歳・男性
- 脳梗塞後遺症、廃用症候群、嚥下障がい
- 手術後、療養型病院～退院し在宅医療導入
- 要介護5

管理栄養士が食事内容や食品の工夫をアドバイス

「Mさん、食べたいものはある？」そう話しかけるのは管理栄養士です。息子様から食事量の低下や、むせて食べ物を出すなどの相談を受け、主治医の指示のもと約1年半前から訪問を開始。食事内容や血液分析による栄養評価、食品の工夫についてアドバイスします。

「訪問開始から半年で40kg前後だった体重が45kgまで増加し、体調も安定しました」と息子様。「粉末タイプの栄養補助食品を活用していますが、とろみ加減が難しく、台所で栄養士さんに実際に作ってもらうことで感覚が掴めました」と不安も解消。今は、Mさんのお好きな食材を使って介護食メニューのバリエーションを増やす方法を相談中なのとか。食事に関する助言は、ご家族にとって心強いサポートです。



2週間分のお薬管理。飲みにくさなども調整

主治医の診療から2〜3日後に訪問するのは薬剤師です。Mさんの場合は2週間分のお薬をお届けし、新しいお薬が処方された時は息子様に薬剤について説明します。その他、お薬の保管方法、お薬を飲んでいるかなどの詳細を丁寧に聞き取り、お薬の管理を行います。

「Mさんにお会いして体調やお薬についてお聞きすることもありますが」と担当の猪股薬剤師。お薬が飲みにくいなどの相談がある場合は、味や形状を調整します。また、体調の確認や生活面での不安事などもお聞きし多職種に共有。Mさんやご家族のご希望を把握し、タイムリーに各職種が専門性を活かすことで、より質の高い効果的なケアに努めています。



チームケアで支えます!「なの花仙台モデル」

なの花訪問看護ステーション仙台では、メディカルシステムネットワークグループ所属の訪問看護師・リハビリ専門職・薬剤師・管理栄養士がチームを組み、グループの強みを活かした連携力で、ご利用者様とご家族を支えます。

なの花薬局 エスバル仙台店

猪股 永法 薬剤師

在宅療養は、お薬の飲み忘れや飲み間違いが起こりやすい環境です。Mさんの場合は息子様が服薬管理をしっかりとされていらっしゃるが、嚥下機能の低下や苦いお薬が不得手とお聞きし、服薬補助製品をご紹介したり、お薬の飲む順番を変えるご提案をしました。多職種が各自の専門的知見を共有しながら、ご希望やニーズに適したケアをご提供します。



株式会社なの花東北 事業部

戸田 ちさと 管理栄養士

栄養管理は普段の食生活習慣で実践できる事をご提案しています。暑い季節は脱水症状を防ぐため、室温管理と水分補給に注意が必要です。液体のドリンクは誤嚥のリスクがあるため、Mさんがお好きなアイスクャンディーで抵抗なく水分補給ができる方法をご提案しました。低栄養や疾患の悪化を防ぎながら、日々の「食」が生きる喜びにつながるよう心がけています。



なの花訪問看護ステーション仙台 かむりサテライト

齋藤 航平 看護師

住み慣れた場所で療養したいという想いを汲み取りながら、生活の場でどのように医療をご提供するかを考えるのが訪問看護です。Mさんは退院直後は食事の飲み込みが難しい状態でしたが、管理栄養士が入ることで食事面の不安や課題も一つずつ解決しています。多職種への“橋渡し役”も看護師の役目。安心して在宅療養ができるようチームで支えます。



取材先 なの花訪問看護ステーション仙台 かむりサテライト

なの花「訪問看護」に関するお問い合わせはこちら



M様の
ご家族の声

体調が変化した時の対応や排便介助など、家族にできない部分を支えていただき、いつも感謝しています。困り事にも皆さんが丁寧に応じてくださるので大変助かっています。



訪問看護を受けるには、どこに相談すれば？
利用前に知っておくことは？



訪問看護とは？
こちらをチェック
日本訪問看護財団





運動療法、最前線 「ドクターズ・フィットネス」とは

今回ご登場いただく先生の椅子は、バランスボール！

健康の維持・増進に「運動が不可欠」と言われて久しいですが、私たちは具体的にどんな運動を、どの程度行えばよいのでしょうか？生活習慣病を予防しながら、“人生100年”を心身ともに生き生きと楽しみ続けるために。

今回は、運動療法の最新情報を学びます。

医療と運動をつなぐ 新たな「予防医療」の形

私自身のお話から始めます。私は循環器内科で研鑽を積み、主に心臓移植を必要とする重症心不全の治療・研究に従事していました。個人的には大学時代にラグビーと出会い、医師になってからも日本で唯一の病院公認ラグビー部に入り、スポーツの素晴らしさと、かけがえない先輩や仲間に出会うことができました。

近年は、CROSSFit(クロスフィット)と呼ばれる日常生活で行う動作をベースにした短時間・高強度のトレーニングを始め、海外学会時に現地でクロスフィットを楽しむと、60歳以上の方々もトレーニングクラスで楽しんでいる姿を目の当たりにし、大変驚きました。

医療の進歩により日本の平均寿命は延びましたが、日常生活に支障をきたすことなく生き生きと自立した生活ができる「健康寿命」と平均寿命に

は、10年前後の差があります。この差を縮めるためにも「予防医療」は極めて重要です。命に関わるような病気を発症する前に、医師の知識や知見を入れてリスクを減らす。病気になることから医療機関にかかるのではなく、予防段階から医師と地域の人々が接点を持つことが重要だと考えています。

予防医療の分類 [図1]	
一次予防	健康を増進し発病を予防 (食事・睡眠・運動・禁煙など)
二次予防	早期発見・早期治療 (定期健診・早期の手術など)
三次予防	進行抑制・再発防止、社会復帰 (保健指導・リハビリテーションなど)

予防医療には大きく3つの段階があります。健康な時期から病気を未然に防ぐ「二次予防」、定期健診やがん検診などで病気を早期発見し、早期治療に取り組む「三次予防」、病気の進行抑制やリハビリテーション等により回復や再発防止を図る「四次予防」です〔図1〕。

私が専門とする循環器科には、三次予防である心臓リハビリテーションがあります。これは、心臓病発症により低下した体力を「運動療法」で回復させ、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、病気の再発や再入院の防止を目指して行う治療プログラムです。この三次予防における「運動療法」は本来、生活習慣病、循環器疾患、悪性腫瘍等、多くの病気の予防に非常に重要なものです。そこで「運動療法」を予防医療として、広く皆さんの生活習慣の一部となるよう社会に浸透させる仕組みづくりを行なっています。

医師が監修する60分間の運動療法体操メニューのみ

私たちが提供するプログラムは、30分間の「有酸素運動」と30分間の筋力トレーニングを組み合わせ、60分間の「運動療法体操1メニュー」のみで、これを週2回ほど行っていた、というものです。「運動療法体操」は、健康運動指導士である亀崎一郎氏が国立循環器病研究センターの心臓リハビリ（回復期心リハビリ）として提供しているプログラムと同じ

来通院でリハビリを行っていた患者さんが保険適用の制限上、151日目からは医療保険でリハビリを受けられず、せっかく生活習慣の一部となっていた運動を楽しく続ける場所を失ってしまう方がいます。病院や医師のバックアップなく運動療法を継続する難しさを私は現場で目の当たりにし、強い想いで始めた「運動療法体操教室」に参加された方々が60分間の体操をした時の生き生きとした表情は本当に素敵なおもてでした。

当院の待合室は、人工芝になっています。内科・循環器内科・糖尿病内科の診療・投薬治療をはじめ、多職種と連携した生活習慣改善の総合的なカウンセリングを行い、待合室では私

医学的根拠を持つ無理のない運動が、病気の予防・改善・進行抑制につながる

メニューです。

「昔前までは心臓を患うと」「動かないで安静に」といわれていましたが、近年は「適切な運動をすることで予後が良い」ということが分かっています。少し動くことで疲れや、息が切れたりするのは心臓を患っているためだけではなく、筋肉の質が低下し、筋肉を使わないことから起こる場合も多いのです。

心筋梗塞や心不全の患者さんは心臓から血液を十分に送り出せないため、筋肉が酸素不足になりやすく、長時間運動ができない筋肉になり、動かないために筋肉量も、体力も落ちてしまいます。心臓リハビリは、心臓病の治療後の入院中及び外来通院で行う心臓に負担の少ない運動で、それと同じように私たちが提供する「運動療法体操」も持病がある方や運動に慣れていない方でも、それぞれのペースで無理なく行えます。

運動療法体操のメリット

〔図2〕

- 筋力維持
- 怪我をしにくい
- 疲れにくい体になる
- 心肺機能が強化される
- 血液の流れを改善する
- 膝や腰など痛みの緩和
- 脳が活性化
- 気持ちが元気になる 等

医療とつながる「運動教室」。

通うことで社会とつながる。

心筋梗塞や心不全の治療後、入院中に心臓リハビリを始め、その後、外

や健康運動指導士とともに運動ができます。また、当院連携施設である「ドクターズ・フィットネス 運動療法体操教室」を各所に開設し、地域の人が参加できる場所になっています。

運動不足・食事の偏り・慢性的な寝不足。これらはすべて脳卒中、心筋梗塞といった疾患を引き起こす生活習慣病と深く関わっています。命を脅かす恐れのある生活習慣病を回避するため医師の定期的な診療を行い、食事面では管理栄養士が的確な指導を行い、運動面では心臓リハビリから生まれた「運動療法体操」がサポートする。運動を通じた健康づくりは、薬での治療と同じくらい重要です。

「アクティブシニア」「健康寿命の延伸」という言葉は、単なる概念ではありません。実際に身体を動かすことで心と身体が健やかになり、生活リズムが生まれ、仲間ができ、社会とつながり続ける。運動をすることは、全てのスタート地点にあるのかもしれない。

「人生100年時代、いつまでも「やりたいことをやる自分」であるために、医療と連携したフィットネスが皆さんの生活に浸透すること、未来は大きく変われると思います。」

【今回のドクター】

Doctor's Fitness 診療所 代表医師

宮脇 大 先生

2011年、大阪大学医学部医学科卒業。循環器内科医として倉敷中央病院、大阪大学医学部附属病院に勤務、心臓移植を要する重症心不全の治療・研究に従事。日本ラグビーフットボール協会医師(2019ラグビーW杯嘱託医)、日本スポーツ協会公認医師等。21年、Doctor's Fitness診療所を開業。23年、大阪大学大学院医学系研究科循環器内科学卒業。パーソナルドクターとして運動・食事・睡眠を通じた包括的な診療を実施し、生活習慣病・循環器疾患予防に取り組む。大阪府内に8拠点の「運動療法体操」教室を展開。



雑魚ご飯 実山椒

噛むほどに旨みがひろがる雑魚と

口の中で弾ける実山椒の爽快な風味が、

初夏の訪れを知らせる一品。

木々が青々としげる季節に、

ぜひ食卓で味わっていただきたいですね。

エネルギー(1人分) / 220Kcal 食塩相当量2.7g



【材料 4人分】

◎雑魚 70～80g

◎実山椒(生)..... 小さじ2

※手に入らない場合、木の芽や大葉でもよい

◎米 2合

(A)

◎水 300cc

◎薄口醤油 30cc

◎酒 30cc

【作り方】

① 米は洗って15分浸水させ、15分ザルに上げておく。

② 土鍋に①と(A)を入れて強火にかける。沸騰したら中火弱にして7分、表面の水気がなくなってきたら弱火にして7分、さらに火を弱めて5分おく。

③ 炊き上がったら最後に雑魚と実山椒を入れて5分蒸らし、杓文字でよく混ぜる。

※炊飯器の場合、①の米と(A)を入れて炊飯器の早炊きモードで炊き、炊き上がったら雑魚と実山椒を入れて5分蒸らしてから杓文字でよく混ぜる。

●米は、両手で揉むように優しく洗います。新米の場合は、とぎ汁を使用して炊いても良いです。

●雑魚と実山椒は、炊き上がってから加えることがポイント。5分蒸らしてから混ぜると具材が馴染み、香りも全体に行き渡ります。

ワン
ポイント

和食料理人・野崎洋光さん

1953年、福島県生まれ。東京グランドホテル、八芳園を経て、西麻布の「とく山」料理長に就任。1989年より務めた「分とく山」を2023年12月で勇退。現在は、雑誌・テレビなど各種メディアを通して、わかりやすい説明と豊富なアイデアの料理を紹介する他、映画の料理監修など多方面で活躍。調理科学、栄養学をふまえた理論的な調理法に基づくわかりやすい和食を提唱。著書多数。温かい人柄にファンも多い。



野崎洋光さん
(@nozaki_yumitsu)
公式Instagram
チェック！





なたねの力を感じる
人との出会いや出来事を、
作家・谷村志穂さんが
綴っています。

王様の 「マリア・カラス」

函 館の地に、明治時代に建てられた旧ロシア領事館という建物がある。長い歴史の変遷の中で、函館市の持ち物となり、しばらく用いられてこなかった。

木骨煉瓦造り、日本の官庁集計化計画の際にドイツから招聘された建築家の一人である、リヒャルト・ゼールが設計を担当した。同志社大学のクラーク記念館もゼールの設計で、重要文化財になっている。

この建物が民間に売却されることになるのを知って、プロボーザルか

ら関わった。ニセコの坐忘林や江差旅庭群来などのホテルを手がけた中山眞琴先生に共に見てもらい、再生プロジェクトのメンバーになってからは、自分でも驚くほどの役割にのめり込んでしまった。

建物は、六室だけのホテルとして再生する。

これまで自分が好きで訪ねてきたホテルの魅力は、建築であり、窓からの風景や働く人たち、部屋の設えや料理など、それぞれにあげたらしきがない。ここでは何ができる

れることもある。

様々な理由で、食べたくても食べられない人が世の中にはたくさんいることは知っている。だが、食べるのが仕事になるというのは、実は想像より大変だ。みるみる体重が増えて体が重くなり、食べられる量が増え、頻繁に空腹まで感じる。

先日、食べるための沖縄に出かけた。

高名なフレンチのシェフが、降臨するかのごとく、沖縄の小さなレストランにやってきて、自ら腕をふるうという。沖縄には数少ないそのフレンチ・レストランに時折通っているという地元の知人から誘われた。

のか、無知な私に関わるには、必死で学ぶしかない。そういう目で動き始めると、家具やベッドだけでなく、タオルやリネンの肌触り、洗濯に對してまで、もっと知らねばならないと思うようになり、またそれぞれの道のプロフェッショナルたちと出会う機会も増えた。

食べる機会も増えた。ホテルに入ってもらったフランス料理のシェフやすしの大將の試作と向き合う時間もあれば、思わぬ食の機会に誘わ



学びたかったのか、単純に食べてみたかったのか、もはや今の私にはわからない。

ただ、印象的な時間だった。

何しろ、カジュアルな雰囲気その小さな店に、飛行機の遅れでぎりぎりに到着すると、もうそのシェフが店内に立っていた。

王様みたい、とは大袈裟だが、体が円柱のようにまるまると膨らんだシェフは、現実離れして見えた。

やがてコース料理が始まると、シェフが自ら客席を回り、コックコートを着たままサーブに回った。店は、普段は沖縄食材でフレンチに挑んでいるそうだが、その日はクラシックなフレンチのメニュー。それぞれのソースから色や香りが立っていた。

知人が、ナイフを動かしながら言う。

「このマスターは東京で、あのシェフの下で十年だったかを務めたんです。でも、あまりに厳しくて、三回脱走した。脱走しても、その都度戻っていったそうなんです」

ワインの軽い酔いもあって、夜逃げする若き料理人の姿に想像が膨らんだ。

「だとしたらあのシェフは、三度も脱

走した弟子の店に来て、こうしてサーブまでしてくれているんですね」

「なんでも今はそうして、各地にある弟子たちの店を回って、楽しんでるみたいですよ。今日も他の場所からも弟子たちが招集されていて、昨日はもうずいぶん飲んだそうです」

そのみんなにも脱走歴が、それなりにあるのかもしれない。

メイン料理は、マリア・カラスだった。

フレンチの好きな方には有名な料理のようだ。オペラ歌手のマリア・カラスが、マキシム・ド・パリで、当時在籍していた日本人の料理人に頼んだ料理。フォアグラを仔羊の肉で巻き、パイ包み焼きされている。ソースと共に皿に供された。

驚くほど、美味しかった。そうとしか言えなかった。色々な味と舌触りが混じり合い、フレンチが美味しいとは、こういうことだったのだな、と、今更思った。

そしてまた、以前ならとても食べきれなかったはずの量を、綺麗に平らげてしまった。

マリア・カラスは本当に美しい人で、名声を欲しいままにしたオペラ歌手だった。ただし、海運王のオナ

シスに捨てられ、後半生は悲運に満ちている。オナシスは、マリア・カラスを捨てて、ケネディ大統領の未亡人、ジャックリーンと結婚する。

このエピソードは、案外女性たちが好む話だ。美しく、官能的なマリア・カラスより、会話が面白く賢いジャッキーを、オナシスは選んだのだ、と。

どうあれその素晴らしいひと皿を前に、人々が何かを語り始める。函館のホテルのディナーテーブルにも、そんな時間が訪れることを願う。活字でなくても、美食が人々に訴えかけるその声の大きさを、今は信じたい。もうすぐ、お腹が空く頃だ。



北海道札幌市生まれ。北海道大学農学部で、応用動物学を専攻する。1990年にノンフィクション『結婚しないかもしれない症候群』がベストセラーとなる。2003年 長編小説『海猫』（新潮社）が、第十回島清恋愛文学賞を受賞。他に、女性の医師を主人公にした『余命』、『尋ね人』（共に新潮社）『大沼ワルツ』（小学館）、命をつなぐ先端医療に挑む医師たちを描いた『移植医たち』（新潮社）がある。最新小説は2022年10月に刊行の生殖医療を題材にした『過怠』（光文社）