

あおぞら

春 号

野口病院友の会 会報誌

令和7年 4月 20日 第 78号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



寒かったり暑かったりと気候が定まらなかった3月から、やっと少し温かくなってきました。新しい生活が始まり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、休みの日は心身ともにリフレッシュして過ごしましょう。

- | | |
|--------|-----------------------|
| 1. 看護科 | 立ち上がることが、健康維持の第一歩 |
| 2. 薬局 | Free Style リブレ（2）について |
| 3. 栄養科 | コンビニおにぎりの真実 |

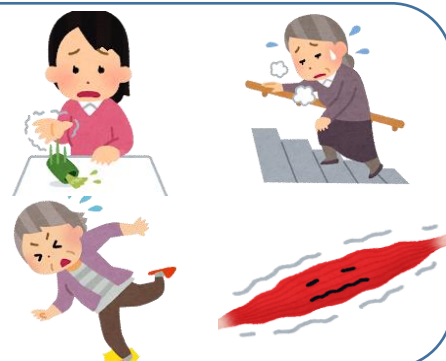
立ち上がることが、健康維持の第 1 歩



加齢により筋肉量が減り、身体機能が低下した状態のことを「サルコペニア」といいます。筋肉量は 50 代から減少する傾向にあります。運動不足、過度なダイエットによる栄養不足、糖尿病などの慢性疾患も筋肉量の減少を加速させる原因となります。筋肉量が減少すると、高齢者は転倒リスクがあがり骨折や寝たきりになるリスクが増えます。また基礎代謝の低下につながるので、脂肪の蓄積や免疫機能の低下、高血糖や高血圧のリスクの増大など様々な悪影響が考えられます。2 型糖尿病の成人の方は、食後 30 分ごとに 3 分間の低強度のウォーキングや簡単なレジスタンス運動などの活動で、食後の血糖値、インスリン値、中性脂肪等の低下、翌朝までの高血糖が改善すると言われています。座りっぱなしにならないようにしましょう。

筋力が低下していないか確認してみましょう。こんな症状はありませんか？

- ☐ 転びやすい、頻繁につまずく
- ☐ 歩くスピードが遅くなる、青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- ☐ 握力が低下してペットボトルのキャップが開けにくい
- ☐ 手すりにつかまらないう階段を上がるのが難しい
- ☐ 少しの移動や立っているだけでも疲れやすい



【指輪っかテスト】

- ① 椅子に座り両足を床につける
- ② ふくらはぎ（利き足でない方）の最も太い部分を両手の親指と人差し指で輪っかを作って囲う

★指同士がつかず、ふくらはぎを囲めないくらい太い場合はリスクは低いです。

囲めてしまうほど細いと筋力が低下している可能性があります。



【開眼片脚立位テスト】転倒に注意して、すぐに支えられる手すりなどがある場所で行いましょう

- ① 素足になり滑りにくい床に立つ
- ② 両手を腰に当てる
- ③ 足を床から 5 cm ほど上げ、そのままキープする。



★片足立ちは 60 秒を目標にキープしましょう。立ってられる時間が 15 秒未満の場合は注意。8 秒に届かなかったら要注意です。筋肉量が低下している可能性が高いと考えられます。

筋力アップを意識して日常をすごしてみましょう（立ち上がることが、健康維持の第 1 歩）



仕事中も 30 分ごとに立ち上がり 1～2 分歩く



通勤電車では座らずに姿勢を正して立つ



テレビを見ながら筋トレやストレッチをする



テレビの CM のたびに立って動く、掃除などで体を動かす、照明や家電はリモコンを使わない

Free Style リブレ(2)について (24 時間持続 間質液中 糖分測定器)

すでにリブレからリブレ（2）に切り替わっている方もいるかと思いますが、
24 時間持続グルコース（ブドウ糖）測定器リブレが新しくなりました。
リブレとリブレ（2）は、どちらも間質液中のグルコース(糖分)を測定する機器ですが
次のような違いがあります。



リブレとリブレ（2）の違い・特徴

- ◇リブレ 2 はスマートフォンを使う場合、1 分ごとにスマートフォンに自動で測定値を送信します。
（専用リーダー等へスキャンして読み込ませる必要はありません）
- ◇値が低い時や高い時に注意を促す音が鳴るアラート機能が搭載されており、測定精度も向上しています。
（音が鳴らないアラートなし設定も可能です）
- ◇家族や介助者も「Link Up」アプリを使うと 1 分ごとに測定された患者さんのグルコース値を
離れた場所から確認することが出来ます。

なお、リブレを腕に装着する操作などは従来と変わりはありません。

*****注意*****
スマートフォンを使用しない場合はリブレ（2）の専用リーダーを使用します。
今までのリブレリーダーではリブレ（2）のデータを読むことは出来ません。



「Link」（スマートフォン）を使用する場合と、専用リーダー使用時の機能の違い

		「Link」 のみ	「Link」と専用リーダーを併用		専用リーダー のみ
			「Link」	専用リーダー	
1 分毎のグルコース測定機能		○	×	×	×
選べる通知アラート機能		○	×	○	○
スキャン（読み込み）による測定		○	○	○	○
介助者等「LinkUp」 アプリで確認、 受信可能項目	1 分毎の グルコース 測定値	○	×	-	-
	アラートの通知				

コンビニおにぎりの真実

コンビニで手軽に食べ物が購入できるので、利用されている方も多いと思います。コンビニの代表的な食べ物の1つは「おにぎり」です。その「コンビニのおにぎり」についてお話ししたいと思います。



おにぎりが「油が多い食べもの!？」

コンビニのおにぎりは、ごはんを炊く時に油と塩を混ぜて炊いています。

冷めても美味しく食べられるように開発されました。

そして、おにぎりの具によっては脂質がかなり高くなることもあります。

塩分はどのくらい?

また、食塩相当量がおにぎり1個当たり1.3g程度と塩分も多くなっていることが分かります。

「おにぎり」のみだと蛋白質が不足していることがわかりますね。
バランスのよい食事にするためには・・・

① 蛋白質を多く含む食品を選ぶ

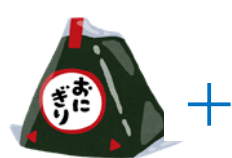
例：茹で卵・豆腐・納豆・焼き魚・サラダチキンなど

② 野菜を選ぶ

例：サラダ、カット野菜、野菜惣菜

③ 炭水化物を選ぶ

例：おにぎり、パン、麺類



おにぎり1個をチキンサラダパスタに
替えるとバランスがよくなります！
塩分がオーバーしているので、
他の食事で減塩を心がけましょう。

