



フジ虎ノ門グループ

フジ虎ノ門グループマガジン

とりのわ

t o r a n o w a

2024
10月号

医療施設

フジ虎ノ門
整形外科病院
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
☎ 0570(00)7872

ツル虎ノ門整形外科・
リハビリテーション病院
〒402-0005
山梨県都留市四日市場
字瀬中188
☎ 0554(45)8861

フジ虎ノ門こどもセンター
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
診療/相談
☎ 0550(88)0043
こども福祉
☎ 0550(88)0041

フジ虎ノ門
健康増進センター
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-2
☎ 0550(89)5851

フジ河口湖クリニック
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町
船津6887
☎ 0555(72)3298

高嶺の森の診療所
〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1476-1
☎ 0550(75)7977

フジ高砂クリニック
〒410-0016
静岡県沼津市高砂町2-5
☎ 055(941)5684

メディカルフィットネス
プラナ
フジ虎ノ門
☎ 0550(88)0555
ツル虎ノ門
☎ 0554(45)8865

保育施設

とらのこ保育園
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1073-1
☎ 0550(88)0223

菜の花こども園
〒410-1313
静岡県駿東郡小山町竹之下570-1
☎ 0550(76)6622

高嶺の森のこども園
〒412-0011
静岡県御殿場市古沢字割地1181
☎ 0550(80)1010

河口湖とらのこ保育園
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町
船津2211-5
☎ 0555(72)9558

福利厚生提携施設

高嶺の森のキャンプ場
〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1489-1
☎ 090(1078)6213

高嶺の森のゴルフクラブ
〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1489-1
☎ 090(1078)6213

高嶺の森のコテージ
〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1506-6
☎ 0550(75)7981

公益財団法人

日中アジア人事交流支援議会
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1065-2
☎ 0550(98)8721

介護福祉施設

介護老人保健施設
あすなろ
〒412-0045
静岡県御殿場市
川島田1076-2
☎ 0550(88)0007

グループホーム ふれんど(1F)
ショートステイ たんぽぽ(2F)
〒412-0045
静岡県御殿場市
川島田1084-1
グループホームふれんど
☎ 0550(89)5722
ショートステイたんぽぽ
☎ 0550(89)6100

特別養護老人ホーム 白雪
〒412-0045
静岡県御殿場市
川島田南原270
☎ 0550(82)7601

短期入所生活介護 百寿
白雪居宅介護支援センター
〒412-0044
静岡県御殿場市
杉名沢字久保田351
☎ 0550(84)8100

介護老人保健施設
/ 介護付き有料老人ホーム
菜の花の丘
〒410-1313
静岡県駿東郡小山町
竹之下321
☎ 0550(76)5800

サービス付き高齢者向け住宅
ゆずり葉の森
〒412-0002
静岡県御殿場市
上小林字西野原1527-431
☎ 0550(89)1616

特別養護老人ホーム / ケアハウス
すずらん
〒412-0002
静岡県御殿場市上
小林字西野原1527-19
特別養護老人ホーム
☎ 0550(78)7900
ケアハウス
☎ 0550(70)9600

特別養護老人ホーム
ふじあざみ
〒412-0008
静岡県御殿場市印野字程塚
1549-1
☎ 0550(80)0077

特別養護老人ホーム 高砂
〒410-0016
静岡県沼津市高砂町1-5
☎ 055(941)5681

ケアハウス やまぼうし
〒410-0001
静岡県沼津市
足高字尾上251-7
☎ 055(925)2660

ツル虎ノ門整形外科・
リハビリテーション病院
介護医療院
〒402-0005
山梨県都留市四日市場
字瀬中188
☎ 0554(45)8810

介護老人保健施設 はまなす
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町
船津6901
☎ 0555(83)3285

グループホーム はまなす
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町
船津2207
☎ 0555(83)3310

特別養護老人ホーム
/ 高齢者住宅
なでしこ
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町
船津2210
特別養護老人ホーム
☎ 0555(72)5601
高齢者住宅
☎ 0555(72)5600

山中湖村
デイサービスセンター
〒401-0502
山梨県南都留郡山中湖村平野
1450
☎ 0555(28)1025



MEDICAL information 1
ストレスフリーなダイエット!

MEDICAL information 2
食事介助 ～実践編～

TORANOWA topics 1
カイ虎ノ門 居宅介護支援センターのご紹介
TORANOWA topics 2
グループ施設 イベント紹介 夏のイベント特集

TORANOWA topics 3
同好会制度新設! 活動紹介
COLUMN 1
地元のおすすめグルメ&スイーツ紹介
COLUMN 2
夏の富士山インナーコンテスト
Yumiko's Kitchen
展開して作る簡単麻婆豆腐

表紙アート / 安本奈々
「介護老人保健施設はまなす」と
山梨の景色

2024年10月号 発行: フジ虎ノ門グループ

フジ虎ノ門整形外科病院 🔍

フジ虎ノ門グループマガジン

とりのわ
t o r a n o w a

🐯 フジ虎ノ門グループ

とらのわ
MEDICAL
information
メディカル
01

ストレスフリーなダイエット！

辛い！無理をしない！
継続可能で楽しめるダイエットのススメ。

あなただけのダイエット



ダイエットとは？

みなさん、ダイエットと聞いて何を思い浮かべますか？体重を減らすことでしょうか？実は、英語の“diet”には「食生活」、「食習慣」という意味があります。今回は「健康的な食習慣」という意味で使います。食べ物、運動、などなど「ココロもカラダも楽ちんになって元気がでるダイエット」にたどりつける方法についてお話していきます。

情報の迷宮

昨今、ダイエットに関する情報はありふれています。言っていることが正反対だったりすることもあります。何が正しいのでしょうか？そこで登場するのが「エビデンス」という考え方です。「エビデンス」とは、簡単に言うと「科学的な根拠」のことです。「エビデンスがある治療方法」とは、「研究によってよく効くことが確かめられている治療方法」という意味になります。



「酒は百薬の長」はホント？

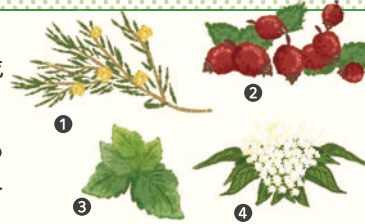
「酒は百薬の長」という言葉を耳にしたことがありますね。お酒を飲めばいろいろな病気が治って健康になる、というような意味合いで使われます。飲酒の適量に関する有名な研究があります。少量のお酒を飲む人は、全く飲まない人よりも長生きするという研究です(出典:Di Castelnuovo A, 2006)。しかしその後の研究で、少量の飲酒で循環器疾患の死亡率は低下しても、それ以外の人は、飲めば飲むほど死亡する確率が増えることが分かりました(出典:Ferrari P, 2014)。

あなたにピッタリのダイエットを見つけよう

このようにエビデンスレベルが高い、信憑性が最も高いとされる研究でさえ、その後否定されることがあります。なぜでしょう？それは、一人ひとりの体質や状況が違うからです。ですから「個別化医療」、「オーダーメイド医療」という考え方が生まれてきたのです。ダイエットも同じで、あなたに合った食事や運動方法を選ぶことが、より効果的なダイエットにつながります。今回は、なぜ皆さんが痩せたいと思うのかについての研究をご紹介します。

ハーブでデトックスを

ハーブ[herb]は有効な成分を含む植物の総称で、身近なところにたくさんあります。今回は老廃物を排出するデトックス作用と代謝をあげる作用が期待できるハーブを一部ご紹介します。



- ①ルイボス(代謝促進作用)
- ②ローズヒップ(利尿作用、美肌)
- ③ネトル(利尿作用、浄血作用)
- ④エルダーフラワー(発汗作用、利尿作用)



ハーブを日常生活に取り入れやすいハーブティとして継続して飲んでみませんか。ココロとカラダの健康に繋がります。

Toranowa People



管理栄養士 長坂 久美子
(ながさくみこ)

管理栄養士
ハーブセラピスト
アレルギー対応栄養士

ハーブティの入れ方(1人分)
ドライハーブ大さじ山盛り・・・1杯
沸騰したお湯・・・・・・・180cc位

掃除しながらトレーニング

運動で1番大切なのは生涯続けていけるかどうかということ！

ポイント

- ① 日常生活動作中で行えるもの ② 無理なく継続できること
- ③ 強度や量について、自分にとっての良い塩梅を見つけること

健康に
生き続けるために
必要なことです。

クイックルワイパーしながらトレーニング

●クイックルワイパーレッグリーチ&スクワット●

掃除中にどのタイミングでも良いので各5回ずつでOK！1日たったの1分でOK！これなら生涯続けていけます。



①クイックルワイパーや掃除機を持ち、杖のようにして身体を支えます。フロアに片足で立ち、浮いている足の膝を軽く曲げます。

負担がかかる場所



②息を吐きながら、上半身を倒していきます。もも裏を伸ばすイメージです。

負担がかかる場所



③膝がつま先より出ないようにお尻を下げます。お尻とももに負荷をかけます。

①→②、①→③を繰り返します。

Toranowa People



スポーツトレーナー 竹重 卓也 (たけしげたくや)

JATI-ATI(日本トレーニング指導者協会認定 トレーニング指導者)
NSCA-CPT(全米エクササイズ&コンディショニング協会認定 パーソナルトレーナー)
公益財団法人日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー
キネシオテーブトレーナー / SAQインストラクター

Toranowa People

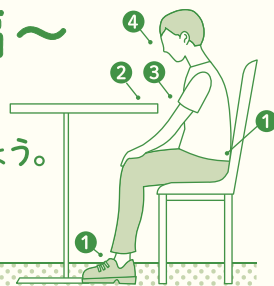


医師 関 隆志
(せきたかし)

日本統合医療学会 業務執行理事
日本東洋医学会 代議員
日本中医薬学会 理事 等

食事介助 ～実践編～

前号の準備編から、実践編へ。
食事をスムーズに進めて行きましょう。



安全な姿勢

- ① 椅子・車椅子に深く座り、足の裏を床にしっかりとつける。
車椅子の場合はフットレストから足を下し床に足の裏がつくようにする。
- ② テーブルの高さは、みぞおち位の高さが適当
- ③ テーブルと身体の間は握りこぶし1つ分位の隙間をあける。
- ④ 少し前傾姿勢をとり、顎は軽く引く(顎を引くことで誤嚥防止につながる)

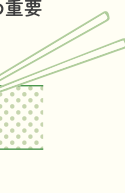
* 正しい姿勢での食事は誤嚥を防ぎ、食欲や消化にも影響があるため重要



食事介助の方法

- ・介助者は要介助者の利き手側、麻痺のある方に関しては麻痺のない方に座る。
- ・介助者は要介助者と同じ目線になるように座る。(要介助者の顎が下がり誤嚥しにくい状態となる。)

- ① 安全な姿勢の確保
- ② 要介助者が見える位置に食事を置き、献立を伝える。(食べ物への興味を高める)
- ③ 最初に水分・汁物で喉を潤す。
(高齢者は唾液の分泌が少なくむせやすくなるため、口の中が潤っていると嚥下がスムーズになる。)
- ④ 主食・副食・水分を交互にバランスよく介助する。スプーンは口に対してやや斜め下から入れる。
(顎が下がって誤嚥しにくくなる)
- ⑤ 食べるスピードは要介助者に合わせる。
(喉の動きを見て一口ずつ飲み込みを確認する。飲み込みが確認できたら次の食べ物を入れる。)
- ⑥ 食事時間は30分程度(それ以上になると疲れてしまい誤嚥しやすくなる)
* 麻痺側には食物が溜まりやすいため注意。
* 食後は歯磨きを行い口の中を清潔にし、逆流を防ぐため食後すぐに横になっていただくことは避ける。



Toranowa People



はまなす介護長 土橋 好美 (どばよししみ)

- ① 入職年: 2005年
- ② 資格: 介護支援専門員、介護福祉士、歯科衛生士 / お仕事: 支援相談員業務を主に行っています。
- ③ 目標や目指す介護、大切にしていることなどを教えてください:
介護での困り事を一番いい形でサポートできる相談窓口となることです。

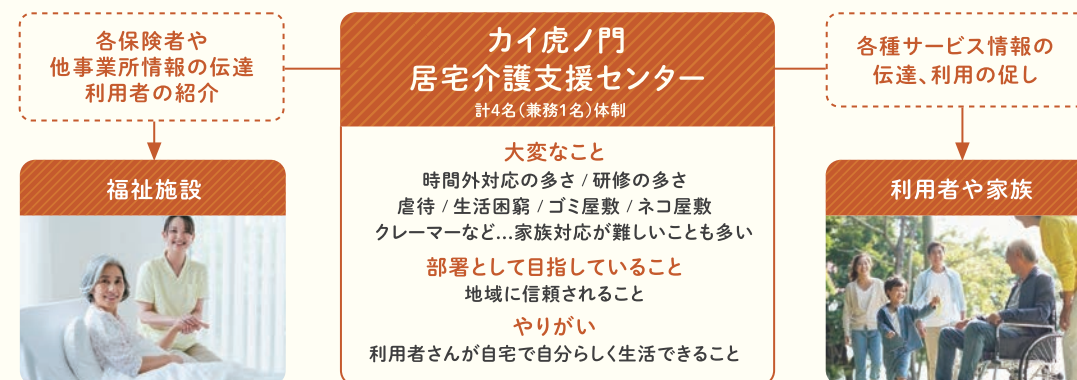
カイ虎ノ門居宅介護支援センター のご紹介

フジ虎ノ門グループの様々な施設をご紹介します。

居宅介護支援センターって何するところ?

「介護保険サービス」と「利用者」をつなぐ役割

介護認定を受けたい、または介護認定を受けて介護が必要な人からの相談に応じます。その人の希望や心身状態を確認し、在宅で適切なサービスが受けられるように、どのようなサービスをどのくらい受けるかを計画します。これを「ケアプラン」と呼びます。また、保健、福祉、医療サービスを提供する各機関との連絡調整を行います。



居宅介護支援センターと地域包括支援センターとの違い

居宅介護支援センター 「個別の介護をサポート」



要介護認定を受けた(または受けたい)高齢者等に対して、介護支援専門員(ケアマネジャー)がケアプランの作成や相談支援を行う。

地域包括支援センター 「地域全体の健康と安全を守る」



困り事を抱えた高齢者等の総合相談窓口。相談内容は介護に関するだけでなく、日常生活でのちょっとした心配事から、病気、金銭的な問題、虐待など多岐にわたる。

Toranowa People



2003年に入職し、現在はカイ虎ノ門居宅介護支援センター管理者を務める。座右の銘は「何苦楚魂」

介護支援専門員 月見 裕二 (つきみゆうじ)

- Q1. 介護支援専門員の役割とは? / 介護保険を利用する(したい)本人や家族の相談に応じ、必要とされるサービスの利用を調整します。
- Q2. 大切にしていることは? / 想定外を想定しておくこと。そして何よりも信頼関係を大事にしています。
- Q3. リフレッシュの方法は? / お酒、外に出る、楽器を弾く、子どもと遊ぶ(遊ばれる)



とらのわ
TORANOWA
topics
トピックス
02

グループ施設 イベント紹介 夏のイベント特集

沼津の2施設で行われた
夏のイベントの様子をお届けします。

流しそうめん

ケアハウス やまぼうし

毎年恒例の流しそうめんを実施しました。今年は中央高校の学生さんも手伝ってくれて、いつものよりアップグレード。食後には「食べ過ぎた～」との嬉しい悲鳴がいっぱい聞えてきました。



縁日&花火

特別養護老人ホーム 高砂

毎年行っている花火大会です。今年も最初は手持ち花火から開始し、様々な花火を大いに楽しんでいただきました。普段夜は外に出る機会が無いので、利用者さんも職員も楽しいひと時を過ごすことが出来ました。最後にナイアガラを行い、皆様に「来年も一緒に見ましょう」と約束をして終わりました。



とらのわ
TORANOWA
topics
トピックス
03

グループの新たな1歩 同好会制度新設! 活動紹介

7月より、当法人においてクラブ活動の再開及び、同好会制度が新設されました。施設・部門の垣根を越え、共通の趣味を持つ職員同士が交流できる機会の創出を目的とした本制度。今回は「フットサル同好会」、「ボーリング同好会」、「料理研究同好会」の活動をご紹介します。

フットサル同好会



時間 8月20日 19:00～21:00

場所 丸尾パークフットサルコート(御殿場市)

内容 直前まで雨が降っており、天候が不安定で開催できるか不安でしたが、体験会員を含めて多くの参加者で3~4チームを作り、対抗戦を行いました。2点先取または5分の時間制で白熱した試合を行いました。9月はソサイチ(8人制のサッカー)大会に出場予定です!

ボーリング同好会

時間 8月16日 19:30～21:30

場所 御殿場パークレーンズ

内容 同好会発足後の初顔合わせでした。皆仕事が終わるタイミングが違うため、全員揃っての開始とはいかず。全3ゲームの予定が1、2ゲームとなってしまった方がいましたが、それでも日々のストレス発散が少しできたのではないかと思います。残念ながら今回参加できなかった会員さん、第2回はよろしくお願いします!



料理研究同好会



時間 9月7日 16:30～18:30

場所 喫茶ミニー(フジ虎ノ門整形外科病院内)

内容 本日は11名での開催になりました。様々な料理に活かせる「基」を作り、簡単にいろいろな料理に展開するのがねらいです。今回は挽肉・玉葱・ニンニク他調味料で「基」を作り、『麻婆豆腐』と『ピーマンにのっけ』の2品に展開しました。仕事をしながらの毎日の食事作りは大変で少しでも楽に簡単に出来るようになれば良いと思います。ツル虎からの参加もあり部活でつながる良い会にもなりました。

詳しいレシピはP10
ゆみご'sキッチンで
解説しています!

地元の おすすめグルメ & スイーツ紹介

ケアハウスやまぼうしスタッフがオススメする
静岡県沼津市 周辺スポット!



1 らーめん天

沼津市
五月町



ワンタンメン
雲呑麺

¥1,030 (税込)

厚めの皮に具がぎっしり入ったワンタンは、他とは一味違ったおいしさ。とろとろチャーシューも絶品です。

ケアハウスやまぼうし 施設長
かんべ たかし
神戸 駿さん おすすめ



ACCESS

住所 沼津市五月町4-20
営業 AM11:00~14:00
PM17:00~20:30
※スープが無くなり次第終了
休み 木曜定休
電話 055-925-6779

2 クレープリー カフェ フェルム creperie café Ferme

沼津市
平町



本日のガレットランチ ¥1,400 (税込)

ガレットランチは蕎麦粉のガレット・スープ・ドリンクが付きとてもお得ですし、どれも美味しいです。他にもクレープリーコース・カレー・グラタンと惣菜・プレートのランチやクレープ・ケーキ&焼き菓子・単品メニューもあるので、ガレットを食べられない方にもおすすめです◎

ケアハウスやまぼうし 介護員
きくち るり
菊地 瑠璃さん おすすめ



ACCESS

住所 沼津市平町7-30青木ビル
営業 火~土10:00-18:00
日10:00-15:00
ランチは10:00-15:00(LO14:30)
休み 月曜定休
電話 055-956-0879

フジ河口湖クリニックと
介護老人保健施設 はまなすスタッフがオススメする
山梨県富士河口湖町 周辺スポット!



3 コーナーハウス

富士
河口湖町



未体験のポークステーキ ¥1,900 (税込)

私の実家が経営している洋食レストランです。ポークステーキは厚みがあるのに硬くないと評判をいただいております。他には牛タンシチューやハンバーグ、ブラックタイガーのエビフライが人気です。

フジ河口湖クリニック 院長
わたなべ ゆみか
渡邊 弓花さん おすすめ



ACCESS

住所 富士河口湖町船津298-1
営業 AM11:30~14:30(LO13:30)
AM17:00~20:30(LO19:30)
休み 木曜定休
電話 0555-73-1177

4 ケルン Cairn キッチンカー

富士
河口湖町

シャインマスカット
パフェ

¥1,200 (税込)

私の妻と義父で営業しているキッチンカーです。山梨の季節のフルーツをたっぷり使ったパフェが好評です。バナナジュース、コーヒーフロートなどのカフェメニューも充実しています。

介護老人保健施設
はまなす 施設長
ふくだ りっか
福田 六花さん
おすすめ



ACCESS

住所 道の駅かつやま
富士河口湖町勝山3758番地-1
営業 10:00~16:00
※季節によって変わります
休み 不定休:金土日ほぼ営業
(雨天時は休み)

コラム
COLUMN
02

フジ虎ノ門グループ

夏の富士山インナーコンテスト

今年の夏、当法人では「夏の富士山」をテーマにした写真コンテストが開催されました。全職員が参加対象ということもあり、様々な角度・視点から捉えた個性あふれる富士山が集まりました。その中から、職員投票により多くの支持を集めた作品を順にご紹介いたします。

👑最優秀賞



『盛夏』

山中湖花の都公園での向日葵です。

撮影者：廣田 健児（ツル虎ノ門整形外科・リハビリテーション病院）
撮影場所 山中湖村／撮影機材 SONY DSC-HX90V

👑優良賞



『逆さ富士』

田植え前の数日間しか見られない貴重な富士山です。

撮影者：渡辺 美由紀（フジ虎ノ門整形外科病院 栄養科）
撮影場所 御殿場市／撮影機材 iPhone12

★relax賞★

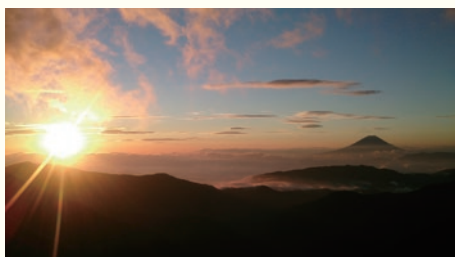


『chill time』

「chill time」とは「くつろぎの時間」という意味です。夕暮れ時に焚火をしながら眺める富士山は日頃の疲れを忘れさせてくれました。

撮影者：高梨 青海（管理本部 広報室）
撮影場所 朝霧高原
撮影機材／iPhoneSE2

👑優秀賞

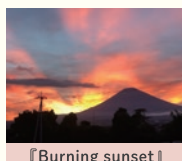


『黎明の富士』

富士山に次ぐ日本で2番目の標高の北岳山からのテント泊での日の出です。

撮影者：高橋 康隆
（フジ虎ノ門整形外科病院 診療支援部 放射線科）
撮影場所 北岳山／撮影機材 Xperia

👑佳作



『Burning sunset』

燃えるような夕焼けと富士山のコラボが印象的でした。

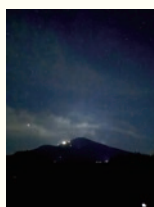
撮影者：佐々木 奈穂子
（高嶺の森のこども園）
撮影場所 神山平
撮影機材／iPhone8



『富士山と忠霊塔』

娘と一緒に登り、美しい景色だったため、写真におさめました。

撮影者：仲川 美雪
（はなみずき）
撮影場所 富士吉田市内の忠霊塔
撮影機材／GALAXY



『満天の星空』

娘の高校の写真部の活動の付き添いで、星空撮影会に参加したときの写真です。

撮影者：高杉 晴奈
（フジ虎ノ門整形外科病院 歯科・歯科口腔外科）
撮影場所 富士山5合目登山口
撮影機材／iPhone15Pro

コラム
COLUMN
03



ゆみこ's キッチン

猛暑も過ぎ去り、朝晩は爽やかな風を感じる御殿場高原です。いよいよ食欲の秋です。暑さを乗り切った体に、実りの秋の食材で栄養をチャージしたいです。今回は食事の支度が少しの工夫で楽になるような展開料理の「基」を紹介します。作り置いて保存して、違うメニューに展開していく方法です。

簡単麻婆豆腐

展開して作る

展開料理の「基」

材料

A・・・合挽500g

B・・・玉葱（中250g位粗みじん）1ヶ、ニンニク（みじん切り）2片

調味料

塩小さじ1/2 砂糖大さじ1 酒大さじ3 醤油大さじ2~3



作り方

①フライパンを熱しAを入れ、全体に広げ適度な焦げ目が付くまで3分位焼き返す。加えて更に焦げ目が付く位、2~3分焼く

②適度な隙間を作ってBと調味料を入れ、炒めながらお肉と混ぜ合わせる。蓋をしてそのまま10分間置き、さらに10分程味と水分量をみながら火加減も調節する



本日の展開

材料

A・・・豆腐（500g 賽の目状）

B・・・赤だし味噌大さじ1
甜麺醤大さじ1
豆板醤適宜

C・・・水溶性片栗粉（200cc）

葱 山椒 辣油

作り方

①フライパンに水200gを入れ、沸騰したら上記の挽肉の基を入れる

②湧いてきたらAを入れ、煮立ったらBを入れる

③Cでトロミをつけ、味をみて砂糖・醤油などで調整し、盛り付けてから葱を散らす

☆好みで山椒・辣油を加える

展開の応用例



蒸しピーマン



バエリア



挽肉とソーメンのお好み焼き風