社会医療法人 千秋会 広報誌

はつらつ

はつらつな毎日、
はつらつな人生を！

特集

介護予防は40代から!?

今から気をつけたいロコモ

vol.63
2024.Autumn

げんきハツラツ！ 健康クッキング

管理栄養士 枇杷友（びわとも）

ロコモ丼

エネルギー732kcal・たんぱく質32.4g・塩分3.2g（1人分）

材料（1食2人分）

- ご飯 300g
- 合いびき肉 200g
- 絹ごし豆腐 100g
- 玉ねぎ 100g
- 卵 1個
- パン粉 大さじ2
- 塩胡椒 適量

★ソース
- マイタケ 30g
- 中濃ソース 大さじ3
- ケチャップ 大さじ3
- 水 100cc

トッピング
- 卵（目玉焼き） 2個
- レタス 2枚
- ミニトマト 2個

作り方

1. 豆腐の水を切り、玉ねぎをみじん切りにする。
2. ボウルに合いびき肉・絹ごし豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・塩胡椒を入れて混ぜ、お好みの大きさに形を整える。
3. 2を両面に焼き色がつくまで焼き、★を加えて煮立たせる。蓋をして5～6分程度煮たら蓋を取り、ハンバーグを裏返してソースをかけながら3分程度煮る。
4. 器にご飯を盛り、ハンバーグ、ソース、トッピングのレタス、ミニトマト、目玉焼きを乗せて完成。

ロコモ予防には、筋肉と骨のもととなる栄養素の摂取が重要です。筋肉に対しては十分なエネルギーとたんぱく質の摂取を、骨に対してはカルシウムに加えてビタミンKやビタミンDを意識しましょう。今回のレシピでは、ひき肉・豆腐・卵でたんぱく質を、豆腐でカルシウム、マイタケでビタミンDを補給できます。

くわしい作り方は動画をチェック！

社会医療法人 千秋会 広報誌

はつらつ

vol.63

2024.Autumn

目次

特集

介護予防は40代から!?
今から気をつけたい「ロコモ」 2

ドクターインタビュー
院長　井藤久雄 7

ハツラツセルフケア 9

千秋会 きらりびと 10 10

いのガールズのぐるぐるグルメ
菓子工房 mike 11

いのくち探検隊 12

クローズアップ!
西条北包括❶ 13

千秋会インフォメーション 15

東広島ハツラツタッグ
高橋ホームクリニック 17

クロスワードにチャレンジ！ 18

特集

はつらつな毎日、はつらつな人生を！

介護予防は40代から!?
今から気をつけたいロコモ

「ロコモ」とは、加齢に伴う筋力低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰える状態のこと。骨や筋肉の量は10代～30代がピークで、40代を過ぎると下半身の筋力が低下していきます。そのため、日々の生活習慣の積み重ねでロコモを発症する可能性が高くなります。「自分はまだまだ大丈夫」と安心せず、この特集を読んで日頃の生活習慣を見直してはつらつな毎日を過ごしましょう！

「ロコモ」って何？

「ロコモ」は「ロコモティブシンドローム」の略で、加齢や運動不足などの生活習慣によって筋力が低下したり、骨や関節、神経に関連する病気になったりすることで、運動器の機能が衰える状態のこと。要介護や寝たきりになるリスクが高くなるため、日頃から対策を講じる必要があります。

実際に介護保険制度では、家事や身支度等の日常生活に支援が必要な状態である「要支援」の認定を受けた方の上位3位は、すべてロコモが関連した疾患が原因です。※

介護や寝たきりと聞くと、つい「まだまだ自分には関係ない」と思いがち。ところが、便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はなくても、ロコモがすでに進行している場合が多くあります。また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。

※厚生労働省「2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況」より

ロコモを招く3大原因疾患

脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）

脊柱管の中を通る神経が圧迫され、足腰に痺れや痛みが起こる。

変形性膝関節症

膝関節の軟骨がすり減り、膝に慢性的な痛みが起こる。

骨粗しょう症

骨がもろくなり、転倒などによる骨折から、寝たきりになりやすくなる。

これが「ロコモ」のしくみ！

骨・筋力・関節が衰えると…

骨粗しょう症や関節症などにより、運動器の機能が衰える。転倒しやすくなったり、姿勢が悪くなったりすることで、足腰の痛みや痺れを招きやすくなる。

移動機能の低下、骨折…

運動器の機能が低下する習慣や疾患が続くと、歩行障害のリスクが高まる。また、骨粗しょう症が進行していると、ちょっとした転倒でも骨折を招きやすい。

要介護状態に…

歩行障害によって生活や社会参加が制限され、ますます移動機能が低下。また、骨折の場合は加齢により治りが遅く、入院や寝たきりの状態が続き、他の運動機能の衰えも進む。

1つでも当てはまったら…

もしかして、ロコモかも？

ロコモかどうかをチェックするには、**7つの「ロコチェック」**で確かめることができます。1つでも当てはまればロコモの心配があり、運動器が衰えているサイン。該当項目ゼロをめざして、足腰のトレーニングを始めましょう。

□ 01

片脚立ちで
靴下が
はけない

□ 02

家の中で
つまずいたり
すべったりする

□ 03

2kg程度の
買い物をして
持ち帰るのが困難
（1ℓの牛乳パック
2個程度）

□ 04

階段を
上がるのに
手すりが必要

□ 05

15分くらい
続けて
歩くことが
できない

□ 06

やや重い家事が困難
（掃除機、布団の
上げ下ろしなど）

□ 07

横断歩道を
青信号で
渡りきれない

ロコモを予防するために

いつもの暮らしに＋10（プラステン）の習慣を！

運動をして骨や筋肉を使うこと、バランスの良い食事から骨や筋肉をつくることを、
加齢によって筋肉や骨密度が減ってしまう前から習慣づけることが大切です。
たとえばこんな「＋10（プラステン）」に、チャレンジしてみましょう！

買いものにプラステン！

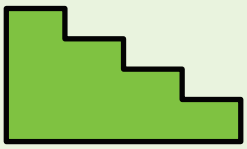
いつもより遠くのスーパーに
歩いて行ってみる。プラス10分！

ダラダラにプラステン！

テレビを見ながら、簡単な筋トレや
ストレッチ。プラス10分！

トレーニング方法は
9ページでご紹介！

階段をプラステン！

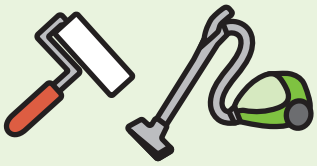


エレベーターやエスカレーター
ではなく階段を使う。プラス10段！

散歩にプラステン！

歩幅を10センチ広くして、
速く歩く。プラス10センチ！

掃除をプラステン！



掃除や洗濯はキビキビと、
家事の合間にストレッチ。プラス10分！

通勤をプラステン！

自転車や徒歩で通勤したり、
ひとつ前の駅で降りて歩く。プラス10分！

転倒予防

住み慣れた自宅にひそむ意外な落とし穴！

高齢者の転倒事故の多くは、住み慣れた自宅で発生しています。居間、寝室、玄関、階段、廊下、浴室…。身近な場所に転倒リスクがあると意識して生活環境を確認し、段差をなくす、雑誌や新聞を片付けるなど少しでも危険を減らして、万が一、転倒しても大けがに至らない工夫をする必要があります。

井野口病院
理学療法士　村岡 優
（ロコモコーディネーター、
転倒予防指導士）

ドクターインタビュー
Doctor Interview

院長 井藤久雄（いとう ひさお）

- 鳥取大学名誉教授
- 日本癌学会名誉会員
- 日本病理学会名誉会員

あたりまえの医療をあたりまえに実施し、信頼される医療をめざす

職員はもちろん、地域の方々からも頼られる優しくて気さくな井藤院長にインタビューを行いました。

生まれ育った地元広島に貢献したい

ーまずは、井藤院長の生い立ちを教えてください。

生まれも育ちも広島です。大学では県外へという思いもありましたが、中学の頃から学外の青少年活動に打ち込んでいたこともあり、広島大学に入学しました。

卒業後は、広島大学第二外科に入局し、その後、西ドイツ・ハノーファー医科大学病理学研究所に助手として約3年間、勤務しました。帰国後は広島大学医学部、呉共済病院で病理医と教員として従事し、1992年、鳥取大学医学部病理学の教授に就任しました。そこではスタッフや多くの大学院生にも恵まれ、自由度の高い、多種多様な仕事をさせていただきました。

Ⅰいつ頃から、医師を志し始めたんですか?

なんとなくですが、将来は医師、教師、弁護士になりたいとは考えていて…。高校1年生の時に医師になることを決めました。

Ⅰ当院に入職されたきっかけは何でしょう?

故井野口会長とは、昔から細く長く縁が続いており、何度か「井野口病院にきてほしい」とお誘いがありました。しかし当時はいろいろな事情でタイミングが合わず、勤務することができませんでした。40年という月日を経て、鳥取県立厚生病院院長を退任後、広島に帰るタイミングで故井野口会長から再度お誘いがあり、2017年4月より院長の大任を引き継ぐこととなりました。

地域医療を支えるため医療現場に立ち続ける

Ⅰ当院では、病理医としても業務をされていますね。

午前中は病理医として、午後からは院長として業務を行っています。また、禁煙外来や通所リハビリでの診察も行っています。

病理医はほとんどの診療科とつながりがあり、正確な診断と適切な診療に欠かせない重要な役割を持っています。現在、他院の病理も担当しており、今後も地域に根を下ろし、縁の下の力持ちとして支えていきたいです。

Ⅰ休日は、どのように過ごされていますか?

休日の楽しみは、妻や娘と一緒にランチにでかけることですね。いつも決まった3つのお店を、ローテーションで食べに行きます。

Ⅰお店が決まっているんですね!何を食べるんですか?

イタリアンと牛タンとステーキの某チェーン店に行っています(笑)。

Ⅰ最後に、地域の皆様へメッセージをお願いします。

当院の職員は、みんな優しく、親切です。安心して受診してください。

これからも職員一同「元気はつらつ、あたたかい心の病院をめざして」の病院理念を遵守しながら、地域医療に貢献していきます。

また、医療は一方通行ではありません。地域の皆さまからのご提案、要望あるいは改善要求など、多くの声をよせていただきますよう、お願い申し上げます。

▲職員みんなで院長の誕生日をお祝いしました

ハツラツセルフケア Vol.10

ロコモトレーニングで足腰を鍛えよう！

いつまでも元気な足腰でいるために、ロコトレを行いましょう。
「ロコモ」といっても、程度は人それぞれ。
ご自身に合ったペースで、無理せず行ってくださいね。

理学療法士 大森康平

Youtubeで
わかりやすく配信中！

1 片足かかと上げ

イスを持ちながら
片足立ちになり、
かかと上げを10回行う。

2 ステップ動作

両手を腰に当て、
右足をゆっくり大きく前に踏み出し、
元の姿勢に戻る。

千秋会 きらりびと10

東広島市西条北地域包括支援センター
センター長 社会福祉士
岡田 陽子

「自分らしい人生」を送れるようサポート

幼い頃から、祖母と話すのが好きで、その影響もあって、学生時代は高齢者施設でボランティアをしていました。大学卒業後は介護職に就き、その後、井野口病院に入職し、医療ソーシャルワーカーとして14年間、地域医療連携室で勤務。患者さんと病院と地域をつなぐ窓口となり、多職種の方々と関わりました。

2022年に地域包括支援センターを市から受諾したのを機に、センター長を任されることになりました。当センターでは、主に高齢者の相談窓口として専門職が連携し総合的な支援を実施。介護保険に関することや権利擁護（例えば成年後見制度の相談や虐待に関すること）等、内容は様々です。

地域をすみずみまで把握し、多くの方との関わりを通して支援に繋げられるよう、専門職同士の連携を大切にしています。また、その方の歩んできた人生や生活を伺い、支援するよう心がけています。

どんな経験もまずは楽しむべし！

休日は子どもの部活や習い事につきそう日々が多いですが、休みが合う日はキャンプへ行ったり、自然の中でリフレッシュすることで癒されています。何事も楽しむことが、私のモットーです！

井野口病院広報チーム
いのガールズの
ぐるぐるグルメ Vol.10

「一作一心」がモットー

特別な日を彩る菓子工房mike（ミケ）の“マジパン人形デコレーション”

▲ガーデンデコレーション2,808円
（マジパンの料金は店舗へお問い合わせを）

ー「菓子工房mike」ができた経緯を教えてください！

2009年に開業し、今年で15周年を迎えました。故郷福山や広島市内、大阪など5店舗で洋菓子の修行をし、15年で独立。2人の娘がいるので、子どもにとっても環境が良い東広島で開業しました。

ー今回、なんとマジパン人形でいーの君を作ってくださいました…！ありがとうございます！

今年11月に47周年を迎えられるお祝いです！当店では、普段はお子さんの誕生日や記念日などに特別なケーキをお創りしています。思い入れのあるものをマジパン人形にしたり、似顔絵をチョコレートアートで制作したりと、お客様が笑顔で特別な日を過ごせるようお手伝いをしています。

ーこの技術の高さはまさに芸術作品ですね！おすすめ商品はありますか？

安芸津の栗を使った「和栗のモンブラン」がこの時季のおすすめです。素材の持ち味を活かすために、一つ一つ丁寧に仕分けをして、全て手作りで仕込んでいます。できるだけ地元産の素材を使うことも、地域に根ざす洋菓子店として大切にしている事です。

ー最後に、井野口病院の印象をお聞かせください。

お店からも近いので、調子が悪い時には仕事の合間に伺うこともあります。わたくしもスタッフも、とてもお世話になっている病院です。

愛のあるサプライズに感激！

お店で丁寧にペーストされたまろやかクリーム

▲和栗のモンブラン648円

菓子工房mike

東広島市西条町御薗宇6035（駐車場5台）
TEL／082-490-4466
定休日／月曜（火曜不定休有り）
営業時間／平日 11時～19時、土・日・祝日 11時～18時

ブログでケーキの紹介もしています！

店主 三宅崇さん

次はどのお店をぐるぐるグルメするでしょう？次号をお楽しみに！

ミャンマーから来た
介護技能実習生がいく!

いのくち探検隊

ミョータンダーさん　ケイティカインさん

今回のテーマ

ロコモ予防のために体力測定の方法を調査!

「最近、運動不足…」「ついエレベーターに乗ってしまう」など、歩く機会が減ると、筋力は低下しがち。今はまだ大丈夫と思っていても、ロコモ予備軍に足を踏み入れているかもしれません。

今回はミャンマーから来た技能実習生が体力測定にチャレンジしました!

ミッション

自分の体力を測定せよ!

歩行時間(最大歩行)

10mをどれだけ速く歩けるか、歩行にかかる時間を計測します。

握力

両足を開いて立ち、息を吐きながら力いっぱい握力計を握ります。握力は下肢の筋肉や立った姿勢のバランスなど、全身の筋肉や体力を反映しています。

開眼片足立ち時間

目を開けたまま片足立ちできる時間を測定。バランスが必要な日常生活の能力をチェックします。下肢の筋肉や骨形成のトレーニングにもなります。

Timed up & goテスト

椅子から立ち上がり、3m先の目印で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測。「固定電話に出る」など、日常の様々な場面の歩行動作をテストできます。

教えてくれるのは…
リハビリ科
理学療法士 竹元大介

気になる結果はYouTubeで!

当院は元気ハツラツ教室を毎月開催しています。
11月16日(土)のテーマは「自分の身体を知りましょう〜体力測定会〜」。
この機会にご参加いただき、体力測定をしてみてください。

※井野口病院では、外国人技能実習生として、ベトナムから3名、ミャンマーから2名のスタッフが働いています。

クローズアップ！西条北包括①

地域や社会とつながり続けるために

高齢になるにつれ、体力や筋力が低下することで外出機会が減ったり、親しい人との離別により孤立したりと、社会とのつながりが薄れやすくなります。特に西条北圏域は転居による人の入れ替わりが多く、昔からのつながりの希薄化が懸念されています。

社会とつながる機会が減少すると、心身の機能低下を招き、疾病やケガ、認知症などのリスクが上がり、介護が必要になる可能性が高くなってしまいます。

高齢者が安心して地域で生活を続けるために、日頃から近隣で声を掛けあい、運動、おしゃべり、趣味活動など、社会とつながりを持つことがとても重要とされています。

しかし、高齢者を中心に、足が悪い、免許を返納したなどで、気軽に外出できない方や食料品の購入や飲食に不便や苦労を感じる「買い物弱者」が増えているという現実もあります。住んでいる地域の過疎化、商店街の衰退や廃業等の影響で、生活の質の低下や孤立感が増すといった問題も生じます。

その解決策の1つとして「移動スーパー」があります。おひとりからでも利用でき（近隣の方との利用も可能）、家の前などで新鮮な商品や季節の商品を、実際に手に取り購入することができます。馴染みのドライバーさんや近隣の方とのコミュニケーションも弾み、買い物の日が楽しみと言う方も多くいらっしゃいます。移動スーパーでの出会いをきっかけに住民同士がつながり、その輪が広がることで、見守りや声掛け、ちょっとしたお手伝いがし合える社会に発展した素敵な地域もあるとお聞きします。

また、**普段と様子が違う時は、ご家族や地域包括支援センターなどの関係機関と連携を図ります。**

近隣住人同士で互いに助け合うことを「互助」と言いますが、自分自身のセルフケアである「自助」とともに、地域包括ケアシステムの大切な構成要素と言えます。安心して地域で暮らすために、様々な取組を活用しながら人や社会とつながり続けていきましょう。

西條商事の移動スーパー「とくし丸」を取材しました！

「きらりびと」から再び登場！

センター長 岡田陽子

「移動スーパー・とくし丸」とは？

徳島県で誕生し、全国展開をしている移動販売サービス。全国で1200台、東広島市では18台が走り、スーパー「ショージ」の各地を拠点に巡回。生鮮食品や生活用品など約1200点を軽トラックいっぱいにのせて、週1～2回、自宅近くまで来てくれます。

～ドライバーより～

地域の見守り隊として、利用者の電話番号・緊急連絡先も把握。買い物だけでなく、地域で安心して暮らすための大切な役割の1つになれたらと思っています。
「またきてね」「風邪ひかんようにね」のやりとりが楽しみです。

※地域によって変わりますので、
お近くの地域包括のスタッフにお問い合わせください。

西条北あるある話 ～移動スーパー編～

千秋会インフォメーション

／ホームページ・ＳＮＳでも最新情報を更新中！／

井野口病院
訪問看護ステーションと在宅支援センターを移設

西条中央にて事業を行ってきた「井野口訪問看護ステーション」と「井野口在宅支援センター」は11月1日より井野口病院の敷地内に移設する予定です。

これにより、医療と介護の連携がよりスムーズになることで、退院後も安心した在宅での生活をサポートできるようになります。住所は「西条土与丸６丁目１－９１」へ変更となります。電話およびＦＡＸ番号は変わりません。

井野口病院
地元高校生が黒板アートに挑戦！

当院では、1階リハビリ棟渡り廊下にある黒板に、季節を感じていただける癒しの空間づくりとして「アート」を描いています。

今回は、地元の広島県立広島高等学校の美術部の生徒さんをお招きしました。暑い中にもかかわらず、約５時間かけてとても迫力のあるアートを描いていただきました。今回の作品を黒板アートの全国大会にて応募されるそうです。ご協力いただき、ありがとうございました。

黒板アートを描いて下さる方を募集中！
広報係までご連絡ください

井野口病院
第１回ピラティス教室を開催しました

講師はピラティスインストラクターの資格を持つ職員です。参加者のみなさんはスタッフに姿勢を修正されながらも、ゆっくりご自分のペースで練習されておられました。「想像していたよりもきつくて疲れたけど、身体がぽかぽかして気持ち良い」と楽しそうに仰っていました。

まずは少人数からと定員を絞りましたが、今後は定期的に開催する予定です。次回はぜひご参加ください。

グループホームWOW！

利用者さんと敬老の日をお祝いしました

グループホームＷＯＷ！では、敬老会を開催。レクリエーションではリングリレーやボウリング・カラオケをして楽しみました。昼食にはお刺身５種盛の特別メニューを、おやつにはアイスをトッピングしたどら焼きをご提供しました。

入居者さんの長生きの秘訣は「好き嫌いなく食べる事や感謝の気持ちを忘れないこと」だそうです。みなさんおめでとうございます。

取り組みを発信中！

西条北地域包括支援センター

認知症支援の輪を広げる「てとて会」主催の出張相談会を開催しました

認知症支援を行う「てとて会（西条北オレンジ交流会）」主催の出張相談会を、ゆめタウン東広島で開催しました。認知症のこと、相談窓口の案内、お薬管理の方法、個別相談など盛りだくさんなプログラムをご用意しました。

大人気メニューは「脳年齢測定」。実年齢との差で、時に歓声や落胆の声も聞かれ、盛り上がりました。

他にも、認知症についての動画や臨床美術講座の作品を展示。たくさんの方に足を止めていただき、認知症予防や対策への関心の高さがうかがえました。

次回は11月21日（木）、ゆめタウン東広島で開催予定です。ご家族やお知り合いをお誘い合わせの上、気軽にご来場ください。

イベントなどの開催予定は当院ホームページにて随時更新しております。

HPはこちらから

東広島

ハツラツタッグ

Vol.5

井野口病院とスクラムを組み、地域医療を支える施設をご紹介！

患者さま、ご家族との対話を大切にしています

高橋ホームクリニック

高橋忠幸 院長

ー クリニックの特徴

内科医と小児科医の2診体制で診療しています。ご家族のかかりつけ医であることと、訪問診療（約20名）・産業医（15社）・学校医園医（5校7園）など、院外での業務のほか、東広島市との在宅医療・介護連携推進事業も行っています。スタッフみんながいつも楽しそうに仕事をしているので、うれしく思っています。

ー 診療で心がけていること

「たいせつなひとの話、ちゃんと聞けているだろうか?」と、いつも自分に問いかけています。「教えてもらう態度で聞くこと」「聞くことは相手を理解すること」。それが診療、診断の第一歩だと思っています。なかなか難しいですけどね。

ー 井野口病院の印象

故 井野口千秋先生にはたいへんお世話になり、お慕い申し上げておりました。また、井野口訪問看護ステーションの皆さんにはいつも助けていただいており、よい在宅医療ができています。

ー オフタイムの過ごし方

オートバイに乗ることです。「彼のオートバイ、彼女の島」というちょっとだけ流行った小説が昔ありましたが、まあそんな世界です。元白バイ隊員の方から特訓を受けたこともありましたが、今は命を落とさないようにゆっくりと走るだけです。

ー 地域の方へメッセージ

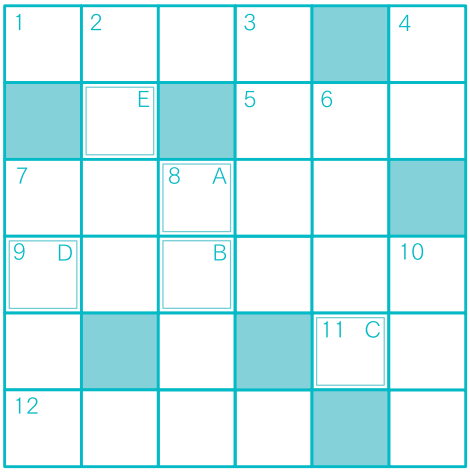
東広島地区医師会では東広島市と協働して、がん患者さん・家族・支援者のつどい『こころの駅舎』を、毎月1回「くらら」で開催しています。悩みを相談したり、おしゃべりを共に楽しんだりする会ですので、皆さまどうぞお気軽にお立ち寄りください。

〈お問い合わせ〉
東広島地区医師会地域連携室
あざれあ
082ー493ー7360

住所 東広島市八本松飯田6-16-12
TEL 082-428-0147
診療時間 午前8:30～12:30／午後15:00～18:00
休診 土曜午後・日曜・祝日 ※火・水・木の午後は訪問診療のみ

詳細はこちら

クロスワードにチャレンジ！



●タテのカギ

2．ある行為をかたく禁ずること。「〇〇〇〇症状」
3．一番短いこと。
4．兄弟姉妹の娘。
6．動物や人間の曲芸を見せて
お金を取る見せ物。
7．手紙や品物を送る相手の名前や住所。
8．誇り。自尊心。自負心。「〇〇〇〇を傷付ける」
10．往復。行ったり来たり。

●ヨコのカギ

1．水面や水中に浮かび漂っている草。
5．きわだってすぐれたありさま。「〇〇〇を放つ」
7．種類の異なるものを接続するため、
あいだに繋げる装置。
9．歴史的資料、美術作品などを
公開するための展示企画。
11．物と物との間のわずかに空いている部分。
気のゆるみ。
12．黄色がかった緑色。

クロスワードの答え

A	B	C	D	E

答えは次号で発表します。

前回の答え：キキカンリ

＼ オリジナルグッズが当たる ／

読者プレゼント実施中！

クロスワードの答えと下記項目について明記の上、ハガキかWebから応募ください。

ハガキから

①氏名　②住所　③電話番号　④はつらつの感想・ご要望
⑤クロスワードの答え　を明記ください。

宛先　〒739-0007
広島県東広島市西条土与丸6-1-91 井野口病院 はつらつ係

Webから

アンケートフォームから
質問事項に
お答えください。

応募締切
2024年12月31日（火）必着
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

表紙のはなし

今回の表紙は「はつらつな毎日、はつらつな人生を！」をイメージ。みなさんは、表紙のポーズが何をモチーフにしているかお分かりでしょうか？ヒントは大阪名物です（笑）。「ロコモ」には日頃の生活習慣も大きく影響するため、「まだまだ若いから関係ない」と思っていては危ないです。いつまでも元気いっぱい、はつらつな毎日を送るためにも、今号の「はつらつ」を読んで、一緒にロコモ予防に取り組みませんか？

編集後記

レシピ紹介では「ロコモ」にちなんで「ロコモコ丼」をご紹介しています。ちなんではいますが、ロコモとロコモコの2つには関係性はありません（笑）。ロコモコは、ご飯の上にハンバーグと目玉焼きをのせ、グレービーソースをかけて食べるハワイのソウルフードです。タンパク質やカルシウム、ビタミンが摂れるようにハンバーグのタネやトッピングを工夫しました。ぜひ作ってみてください♪

チャンネル登録＆フォローをお願いします

- 井野口病院 YouTube
- 井野口病院 Facebook
- 井野口病院 Instagram
- 井野口病院 X（旧Twitter）
- 井野口病院 LINE
- 東広島市 西条北地域包括支援センター Instagram
- 井野口在宅リハビリテーションセンター Instagram
- グループホーム WOW！ Instagram

社会医療法人 千秋会 井野口病院
［発行］社会医療法人 千秋会 広報委員会
〒739-0007広島県東広島市西条土与丸6丁目1番91号
TEL：082-422-3711　https://www.inokuchi.or.jp/

外来診療担当医表