

十勝発！ 健康と暮らしの情報誌 HAKUAIKAI MAGAZINE



社会医療法人 博愛会 | 2021年7月15日発行  
発行人／社会医療法人 博愛会



2021 SUMMER  
NO.122

十勝での健康的な暮らしを応援する情報誌として、  
医療や健康のこと、十勝でのくらしのこと、  
楽しく幅広くお届けしていきます！



十勝発健康と暮らしの情報誌  
とちぎよし  
2021 SUMMER NO.122  
2021年7月15日発行 発行人／社会医療法人 博愛会 〒080-2473 北海道帯広市西23条南2丁目16番地27 TEL: 0155-33-7200 社会医療法人 博愛会



高橋まんじゅう屋  
高橋睦子さん

とかちばれ  
な人々



十勝発！健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とかちばれ

2021 SUMMER NO.122

## contents



表紙の  
写真 1

北海道道55号を帯広市から大樹町方面へ走り、戸室別川を渡ると中札内村に入ります。農地と緑豊かな防風林に挟まれた風光明媚な道は、写真的の坂を越えると戸室別白樺並木となり、サイクルレース「十勝中札内グルメフォンド」のコースにもなっています。

2021年7月15日発行

発行人 社会医療法人 博愛会  
編集・制作 広報委員会  
株式会社みんなのことば舎  
デザイン 株式会社福田デザイン

### とかちばれな人々

帯広市／高橋まんじゅう屋  
高橋睦子さん

最新治療を解説します！  
**メディカル最前線**  
人工股関節置換術

意外と知らない  
**「リハビリテーション」の話**

気持ちも体も爽快に！  
**はればれエクササイズ**

**病院受診のワンポイントアドバイス**

データで効果を検証！

**十勝リフレッシュ  
スポットめぐり**

中札内グリーンウォークマップ  
開拓の森歩きコース

13 楽しくお出で  
**厨房とかち**  
今号の食材 十勝キヌア

甘く香ばしい匂いを漂わせて焼き上がる大判焼き、ふかふかの肉まんや蒸しパン。十勝の定番のおやつを売る店として親しまれているのが、「たかまん」こと高橋まんじゅう屋。

この店で半世紀以上、笑顔でお客さんを迎えているのが、まちの人から「たかまんの母さん」として親しまれている睦子さんです。80歳を超えてバイタリティ溢れる睦子さんに、晴れやかに生きる秘訣をインタビューしました。

### わたしの晴れ舞台

それはもちろん、お店です。たくさんの出会いがありましたから。

このお店は、高橋幸造さんとヒサノさん夫婦が始めました。戦後に満州から引き揚げてきて、まずは清水町でせんべい屋を始め、帯広に移ってからはアイスキャンディーを売っていたそうです。そして今のように冬にアイスを食べる時代ではありませんでしたから冬の商売として大判焼きを売り始めました。

私は二代目の修さんと結婚し、この店に立つようになりました。修さんは、店を継ぐまでは京都のお茶の会社に勤めていて、商売には不慣れ。逆に私は実家が商いをしていましたので、それを見て学んでいました。製造は夫、商売は私とうまく助け合えたのが良かったですね。

これまでたくさんのお客さんに来ていただいて、なかにはおじいさんからお孫さんまで、三代続けて常連というご家族もいます。北海道帯広柏葉高等学校の生徒さんもよく来てくれます。また

私は、両親の影響を大きく受けたと思います。よく言われた言葉が『腹を立てたら自分持ち』。私は7人兄弟で、よくケンカしましたが、言いたいことを言い合つたらそれでおしまい。腹を立てても相手に押し付けず、感情は自分の

中で片をつけなさい、ということです。

今も2人の息子とぶつかり合うことがあります。向こうにも考え方があり、私にも譲れないものがありますから。その時、思ったことを伝えないのはよくありません。

お店の仕事のほかに、私は商店会の会計監査もやっています。そこでも言いたいことを言っています(笑)。そろそろ年だから引退と思つても商店会の方々から「いやいや、母さんまだいてくれ」と引き止められるので、まだ言つて

昭和29(1954)年に現在地に開店し、三代にわたり変わらぬ味を提供し続けてきました。大判焼きを焼き上げるのは、睦子さんの長男で三代目の道明さん

マスクは500枚以上を手作り。お店のお正月くじの景品にもなった

車に乗るのも大好きなんです。人生で唯一心残りがあるとしたら、ランドクルーザーに乗つてみたかったということ。ただ、今の車も、22年乗つてもまだまだ動く、いい車ですよ。月1回は、仲間や友達とホテルで昼食会をして、交流を続けています。

かといつてアウトドア派ではなく、家で過ごす方が好きです。新型コロナウイルスが流行つてからは、マスクを手作りするようになり、お客様にもプレゼントしましたね。両親譲りで、働いている方が気が晴れるんです。

8年前、階段から落ちて脚を骨折した時には、左右の脚の長さが変わつて、歩くのにも苦労しました。2年後に入人工股関節にする手術を受けたのですが、術後に先生が「母さん、脚真っ直ぐにしておいたからね」と言つていたんですよ。驚くことに、本当に脚の長さが戻つたんです! お医者さんに感謝ですね。

その後も肩、膝と怪我は続いたけれど、基本的にはとても元気。お店にまた立ち始めてから、関節の注射のための通院回数が少なくなりました。お客さんと会うことで、何より元気になりましたから、まだまだお店に立ち続けたいと思います。

### 気持ち晴れ晴れ、元気の源は?

食べ物は特に健康のために気をつけているわけではないですね。昔のまま

いてもよさそうですね。思つたことを言つても後に持ち越さないでいられるのは、両親の教えが身についているからでしょう。



甘い皮に塩氣のあるチーズの組み合わせがベストマッチ。特にチーズの大判焼きは、半年かけて試作を重ねた、たかまんならではの一品。30年ほど前、牛乳余りが社会問題になった時に、少しでも消費の助けになればと開発されました

夫も、三代目となつた息子たちも、もづつと通い続けてくれるのは、本当にうれしいことです。



高橋まんじゅう屋  
帯広市東1条南5-19-4 TEL 0155-23-1421  
営業時間／9:00～18:00 定休日／水曜、第2・第3火曜  
アクセス／JR帯広駅より徒歩16分



今回のテーマ

## 人工股関節置換術

間野祐一



## 歩き続けるために 人工股関節置換術とは

人工股関節置換術とは

股関節は骨盤と大腿骨の間にあり、上半身と下半身をつなぎ、体を支える役割を持つ関節です。大腿骨の先端にあるボール状の形をした大腿骨骨頭が、骨盤にあるお椀状の臼蓋(えうがい)に組み合わさっていると、いう構造で、臼蓋の中で大腿骨骨頭がぐるぐると動くことで脚の滑らかな動きが可能になっています。

股関節は動きが大きい関節であり、さらに上半身の大きな荷重がかかるため、加齢などによつて左右両方の骨やそれを覆う軟骨に変形などのトラブルが生じるところがあります。関節に痛みが生じると、動きにくくなると、歩行や階段の上り降りなど日常生活動作に影響が出ます。服薬や運動療法など保

や、日常生活への影響が強すぎる場合は手術を行います。

人工股関節置換術は、変形した手筋を人工の関節に置き換えるまでの経路によっていくつかあります。日本で最も多く採用されているのは「後方アプローチ」です。手術台

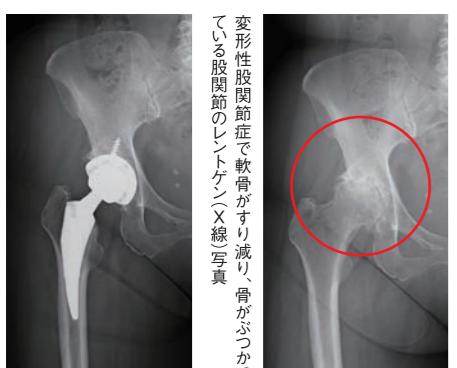
行えるようになるまで回復期病棟リハビリテーションを実施する場合、3～4週間程度となります。



早期退院も可能に

肉や腱を切つてしまつたため、修復したとしても脱臼のリスクが高いという問題点がありました。また、機能回復にも時間がかかり、リハビリテーションがなかなか始められないことで筋力が低下してしまう恐れもあります。

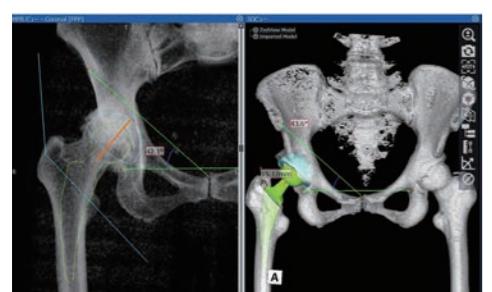
方アプローチが主流となつてきています。前側方アプローチでは、手術台上に仰向けに寝た患者さんに、股関節の前側から筋肉や腱を切らないよう避けて切開し手術を行います。お尻側の大きな筋肉への影響度と小さいため、手術後の機能回復が早く、早期の社会復帰が可能になります。また、脱臼リスクも後方アプローチより有利といわれています。



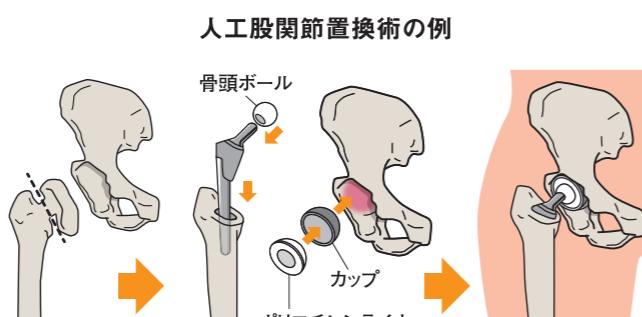
人工股関節置換術後のレントゲン写真

変形性股関節症で軟骨がすり減り、  
ている股関節のレントゲン（X線写真）

たいという思いから、主治医は最適な術式をご提案します。



CT画像から3Dモデルをコンピューター上で作成することで、患者さんに合った人工関節の大きさや位置や角度、骨を削る角度を算出し、的確な術前計画を行うことができます。



人工股関節置換術の例

ので、手術を受ける際は費用のことも確認しておくといいでしよう。

行えるようになるまで回復期病棟リハビリテーションを実施する場合、3～4週間程度となります。
<b>対象の疾患</b> 変形性股関節症、大腿骨頭壊死、関節リウマチ、外傷後
<b>主な症状</b> 思い通りに歩きづらい、歩きにくくなったり、関節を動かすと痛い、夜間痛がある、関節の動きが悪くなったり、階段を上るのがつらい、運動後に関節が痛くなるなど

対象の症例

変形性股関節症 大腿骨頭壊死 関節リウマチ 外傷後

## 主な症状

意外と知らない

# リハビリテーション の話

病気やけがをした後、  
日常生活に戻るために欠かせないリハビリテーション。  
その仕事に関わる「リハビリ職」と、  
今回はその中の「理学療法士」の仕事を  
ご紹介します。

## 理学療法士の1日

- 8:00 出勤
- 8:10~ リハビリ室の掃除
- 8:15~ 医師とのカンファレンス



- ① 8:30~ 午前のリハビリ開始
- ① 12:00~ カルテに入力してから昼休み
- ① 13:00~ チームミーティング、カンファレンス
- ① 13:30~ 午後のリハビリ開始



- 17:30 カルテに入力して一日の仕事が終了!

## 理学療法士ってこんな人

### in開西病院

開西病院のスタッフに  
「理学療法士あるある」を聞きました!

- ▶昔、けがをしてリハビリを受けたことをきっかけに、理学療法士を志す人が多い
- ▶院内では力仕事の時に呼ばれることが多い
- ▶忘年会の出し物ではとにかく目立ちたい!
- ▶職員食堂のご飯を食べすぎて、医師の分がなくなりがち(のちにおかわり禁止となった)

- 動画配信..近年のコロナ禍に伴い、YouTubeを用いて、健康情報を

- 一般向け健康教室..地域在住的一般の方を対象に、当院を会場とした健康教室や、各サロンや町内会に直接出向く「出前講座」を定期的に開催しています。腰痛予防や転倒予防、栄養面の話題など、内容はさまざまです。

- 地域の元気を支えるのも理学療法士の大事な仕事!

- リハビリの目的により3種類のリハビリ職がいます

骨折などのけが、筋肉や関節のトラブルなどによる手術後や、内科的な病気をした後など、さまざまな原因によつて身体の機能が低下することがあります。落ちてしまった身体機能の回復や、日常生活に必要な動作をもう一度できるようにする訓練がリハビリテーションです。そして、患者さんがリハビリを安全に、効果的に行うためにいる専門職が「リハビリ職」です。

- 痛みの軽減や身体能力回復に病院でも自宅でも理学療法

基本動作の能力に関わる理学療法には、さまざまな専門知識が必要です。例えば、筋肉の走行や作用などの解剖学、それらのメカニズムに関わる生理解剖学、細かい動きや正しい動作方法などに関わる運動学。それらに加え、理学療法士には歩行器や杖、ご自宅の手すりなど、福祉用具についての知識も求められます。

それらを生かし、病院では、「入院リハビリ」と、「外来リハビリ」を行いま

- 関する動画配信を行っています。
- 高野連のサポート..高校野球の会場に理学療法士が出向き、会場での健康サポートを行っています。
- 介護職員研修の講師..地域の介護職員に向けて、移乗動作などの介助方法の指導を行っています。

リハビリにはさまざまな種類があるため、リハビリ職も専門によって主に3種類に分かれています。起き上がり・立つ・歩くなど、基本的な動作能力を回復するためのリハビリを提供するのが「理学療法士」。着替え、入浴、掃除などといった、より生活に密接した動作能力を回復するためのリハビリを提供するのが「作業療法士」。そして、言葉を話すことや、飲み込むなど食事に関わる能力を回復するためのリハビリを提供するのが「言語聴覚士」です。

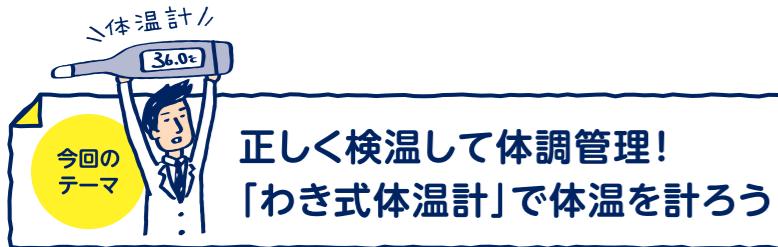
リハビリでは、患者さんの身体能力回復を目的としたりハビリを行います。医師や看護師、医療ソーシャルワーカー(MSW)と連携し、自宅へ退院、施設入所など、退院後さまざまな方向性を視野に入れて関わります。外来リハビリでは主に、手術をせず保存療法を選んだ整形疾患の患者さんへ痛みを軽減する目的でリハビリを行います。開西病院では「スポーツ外

す。入院リハビリでは、患者さんの身体能力回復を目的としたりハビリを行います。医師や看護師、医療ソーシャルワーカー(MSW)と連携し、自宅へ退院後、さまざまな方向性を視野に入れて関わります。そのため、利用する方は小・中学生から90代の方までさまざまです。

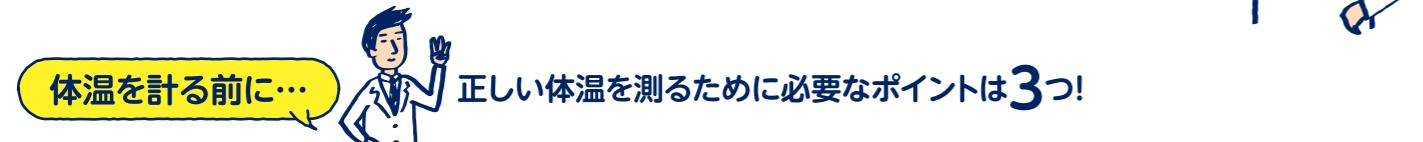
また、ご自宅に伺いリハビリを提供する「訪問リハビリ」もあります。こちらも看護師やケアマネジャーと連携し、リハビリ提供だけでなく、療養中でも住みやすい住居への改修や、各種介護保険サービス調整などにも関わります。



開西病院のリハビリテーション科のスタッフたち。26名の理学療法士が在籍しています



受診前には多くの場合、検温が行われます。近年は非接触型体温計が普及して、体温を計るといえば「ピッと一瞬」というイメージかもしれません。しかし、非接触型は外気温や日光の影響を大きく受けるので、環境によっては正確に計れないことがあります。体調不良の時は、一般的に使われている「わき式体温計」で再度測定してみましょう。



### 安静時に測定すること

食後や入浴後、運動の後、起床直後は高めの数値が出やすいのでNG。30分以上あけてから測定しましょう。



では、計ってみましょう!

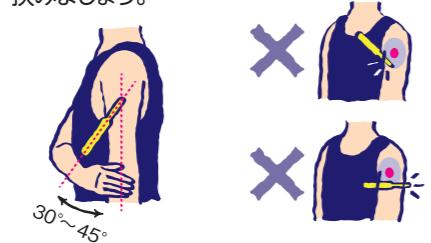
### ①わきの中心に 体温計の先端を当てる

温度が高いわきの中心に当たるようにしましょう。



### ②体温計を下から 押し上げわきに挟む

上から、または横から差し込むと、わきの中心に当たりません。下から少し押し上げるように差し込み、腕を下ろしてわきに挟みましょう。



発熱などの  
風邪症状がみられたときは…

受診を考えている場合は、まずかかりつけ医またはお近くの病院に電話で相談を。

参考サイト オムロン  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/mc/howto/> [https://www.faq.healthcare.omron.co.jp/faq/show/4543?site\\_domain=jp](https://www.faq.healthcare.omron.co.jp/faq/show/4543?site_domain=jp)  
<https://www.healthcare.omron.co.jp/product/mc/mc-summary.html>



### 正しい体温を測るために必要なポイントは3つ!

#### こもった熱を冷ますこと

長時間布団に入った後や、厚着をしていると熱がこもり、高めの値になるため注意しましょう。



#### 汗をしっかり拭き取ること

汗などで湿っていると皮膚温が下がるので、乾いたタオルなどでわきの下を拭きましょう。



#### ③わきを しっかり閉じて待つ

測っている間、体温計を当てた位置がずれないよう注意。反対側の手で押さえ、わきを密閉するよしきり閉じましょう。



エクササイズは無理のない範囲で、自分の機能を確かめながら少ない回数からはじめましょう

#### 1 腰椎ストレッチ / 腰そらし運動

うつ伏せで腰を反らす運動です。腰が丸くなってしまう方は、腰を反らす柔軟性が低下していることが多いので、柔軟性を高める効果の高い運動をしましょう。



1 脚を適度に広げる事でお尻の力が抜けやすく、効果が出やすいです!



呼吸を止めずにリラックスしながら行いましょう!

#### 2 太ももストレッチ / ひざ伸ばし運動

椅子に座って膝を伸ばす体操です。腰が丸くなる原因となりやすい、ももの裏(ハムストリングス)のストレッチ効果があります。

1 椅子に座り、腰を真っすぐ起こします。



2 つま先を立てながらひざを伸ばします。



#### 3 背筋トレーニング / 足上げ運動

腰を反らした状態で保つための背筋トレーニングです。長時間良い姿勢を保つのが苦手な方におススメです!



1 椅子などの台を用意して上体を預け、力を抜きます。



2 片方ずつ足を上げて、真っすぐ後ろに脚を伸ばします。

今回は  
腰痛予防  
の運動です!

1セット10回、  
1日3セットを目安に

1セット10秒×5回ずつ、  
1日3セットを目安に

1セット5秒×5回ずつ、  
1日2セットを目安に



動画もチェックしてね!

「あおがめチャンネル」で動画を公開しています!

<https://www.youtube.com/watch?v=bqvFMu-HFwM>



**GOAL!**

**ふかふかで  
心地よい遊歩道**

日高山脈から来る強風から農地を守るため、カシワの原生林を幅約200m残したのがこの防風林の成り立ち。落ち葉が積もった遊歩道はふかふかと柔らかく、足腰への負担少なく歩くことができます。

こんなところに  
セミが!

毛虫もいるので  
長袖も用意すると  
ベスト

花を見つけて写真を撮ったり、深呼吸をしたり。自然をたっぷり楽しみながら1周歩きました。木陰が涼しい森の中は、夏の運動にも最適です。ぜひ歩いてみてくださいね。

**ヤマハマナスを発見!**

別名カラフトイバラとも呼ばれる鮮やかなピンクの花が、良い香りを漂わせていました。ほかにもアヤメやスズランなどの植物がたくさん見つかるので、足元の夏の便りもお見逃しなきよう。

**REFRESH DATA**

1日の歩数  
**3961歩**  
(所要時間約60分)

推定消費カロリー  
**111kcal**

**体験結果**

【測定スタッフの解説】

今日は心と身体のリフレッシュを目的にゆっくり歩いたので、消費カロリーは抑えめ。通常の歩行ベースで最初から最後まで歩き通した場合は、半分の時間で、倍のエネルギー消費が見込まれます。

**十勝  
リフレッシュ  
スポットめぐり**

十勝が誇る名所やアクティビティがどれだけリフレッシュに役立つか、博愛会スタッフが現地で体験して調べます!

今回  
中札内  
グリーンウォークマップ  
開拓の森歩き  
コース  
を体験!

十勝平野の南西部にある中札内村は「花と緑とアートの村」としてまちづくりを進めてきました。村内をドライブしていると、開拓期から残る防風林と田園が織り成す景観や、自然と調和したアート施設や作品を目にすることができます。村では、美しい景観を健康的に歩きながら楽しむためのウォーキングマップを作製しています。今回はそのコースの一つを博愛会スタッフが体験してきました!

十勝平野の南西部にある中札内村は「花と緑とアートの村」としてまちづくりを進めてきました。村内をドライブしていると、開拓期から残る防風林と田園が織り成す景観や、自然と調和したアート施設や作品を目にすることができます。村では、美しい景観を健康的に歩きながら楽しむためのウォーキングマップを作製しています。今回はそのコースの一つを博愛会スタッフが体験してきました!



## 十勝キヌアのカラフルサラダ

レシピ提供／ことの葉おとふけ調理師 鳴海智宏

【材料(4人分)】 585kcal(1人分146kcal)

キヌア	15g	[ドレッシング]	251kcal(1人分63kcal)
レタス(グリーンカール・ベビーリーフなど)	200g	タマネギ(すりおろし)	60g
キュウリ	1本	にんじん(すりおろし)	50g
しめじ	1/2パック	生ショウガ(すりおろし)	5g
赤・黄パプリカ	各1/2個	はちみつ	大さじ1 1/2
ミニトマト	5個	オリーブオイル	大さじ1
コーン缶(小)	1/4缶	酢	大さじ1
枝豆(むいたもの)	30g	塩	小さじ1/3
サラダチキン	1/2枚分	醤油	小さじ1/2
むきエビ	12尾		

### POINT 十勝キヌアの下処理

生産者の河田さんに、十勝キヌアのおいしい食べ方を教わりました!

十勝キヌアは苦味が少ないので、水洗いは不要(市販品を使う場合は、苦味がある場合があるのでしっかり洗いましょう)。キヌア100gに対して120cc程度の水を鍋に入れて火にかけ、10~12分程度茹でます。キヌアに透明感が出て白いひげのようなものが見えたらザルに上げて冷ましましょう。水の量や茹で時間は好みで、いろいろ試してみてくださいね。

### 【作り方】

- 野菜はよく洗って水を切り、食べやすい大きさに切る。パプリカ・枝豆・しめじはさっとゆでて冷ます。
- むきエビの背ワタを取ってゆでる。
- サラダチキンを食べやすい大きさに切り、1・2とコーンと混ぜて盛り付け、キヌアを散らす。ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、食べる前にかける。

### 生産者紹介

#### とかち 河田ファーム



河東郡音更町上然別西3線88番地4  
TEL 0155-45-2011  
<https://kawada.farm/>



農薬や化学肥料の使用をできる限り減らした特別栽培野菜の生産に取り組んでいます。

音更町を中心に、清水町、鹿追町、士幌町の農地約100ヘクタールで生産するとかち河田ファーム。社長の河田利則さんは「健康」を大きな価値と捉え、「十勝キヌア」のほかにも、

Taste of TOKACHI

**厨房とかち**

十勝の大地で育った栄養いっぱいの食材をおいしく食べよう!

今号の食材

とかち河田ファームの  
**十勝キヌア**

**南米原産のスーパーフード**

タンパク質、食物繊維、ミネラルが豊富に含まれるスーパーフードとして、近年世界で注目を浴びるキヌア。南米の高地が原産ですが、音更町の「とかち河田ファーム」では平地で育つ品種をオランダから導入し、無農薬栽培で「十勝キヌア」を生産しています。一般的なキヌアよりも栄養豊富! キヌア特有の苦味やクセがなく、さまざまな料理に合う食材となっています。