

十勝 発！ 健康と暮らしの情報誌 HAKUIKAI MAGAZINE



社会医療法人 博愛会

2023年1月20日発行  
発行人／社会医療法人 博愛会

2023 WINTER  
NO.126

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ます！





十勝発！健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とかちばれ

2023 WINTER NO.126

## contents



## とかちばれな人々

福田商店  
福田和彦さん

- 05 最新治療を解説します!  
**メディカル最前線**  
動脈硬化症 治療・予防編

- 07 気持ちも体も爽快に!  
**はればれエクササイズ**

- 08 医療・福祉のワンポイントアドバイス  
今回のテーマ 親の介護はある日突然やってくる!!

- 09 **厨房とかち**  
今号のテーマ 十勝の食材でおはぎ

- 10 博愛会ニュースフラッシュ

表紙の写真 5

十勝川温泉アクアパーク【音更町】  
11月初旬～5月初旬頃、1000羽を超える白鳥が飛来する越冬地として有名な公園です。厳寒期には、けあらし(蒸気霧)やダイヤモンドダストなど北海道ならではの幻想的な美しい風景に運が良ければ巡り合えるかもしれません。

2023年1月20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

帯広市中心部から札内橋を越えて約3km。幕別町の住宅街の中にある「福田商店」には、有機栽培の農作物をはじめ、伝統醸造で作られた調味料やお酒、各種自然食品など、店主の福田さんが自ら全国を回って選び抜いた商品がずらりと並びます。

「安全・安心でおいしい食を届けたい」という信念のもと商いを続け、私たち博愛会グループの食への思いにも共感していただき、開設当初より患者様・利用者様への食事提供を支えていただいている福田さんに、これまでの歩みと、食文化や地域の人々への思いをお聞きしました。



気さくで人情味溢れる「熊おやじ」福田さんと、チャーミングな笑顔がすてきな奥様・みゆきさん。二人の温かな人柄に、何度も足を運びたくなる

今は、地元の方だけでなく、広尾や足寄、清水など、十勝管内のさまざまな地域からもお客様が来てくれるようになりました。病気を機に食の大切さを実感したという方も多いです。人に物を売る仕事ではあります  
が、どちらかというと一人の消費者

## 地域と、未来と、「食」でつながる

した。また、家族構成やライフスタイルによつてお米の消費量は違うので、各家庭に必要な分だけ精米するという販売方法があつてもいいのではと前から思つてもいました。そうした理由で当時は珍しかった店頭精米を始め、今も続けています。

博愛会さんでも、うちのお米を使つてもらつています。幼なじみの細川先生が独立して新しい病院を作る時に、「うちはおいしいご飯を出したいんだ」と話していました。とても共感し、4件の契約農家さんに依頼して、博愛会のための特別栽培米を作りました。おいしくて体に良いものを食べ、健康を維持してほしい。その思いで、減農薬で、化学肥料もごく少量のみで作つてもらつています。

今は、地元の方だけでなく、広尾や足寄、清水など、十勝管内のさまざまな地域からもお客様が来てくれるようになりました。病気を機に食の大切さを実感したという方も多いです。人に物を売る仕事ではあります  
が、どちらかというと一人の消費者



**福田商店**  
中川郡幕別町札内あかしや町59-27  
TEL 0155-56-2242  
営業時間／10:00~18:00 定休日／月曜  
<http://www.fukuda-syouten.com/>



きつかけは子どもたちへの思い  
「福田商店」は、もともと父が営んでいた、近隣の方向けの商店でした。私が20歳の時、父ががんになつたことから、家業を継ぐことになりました。初めは父にならつてお店を切り盛りしていましたが、地元にディスカウンストアが進出してくると、売上が伸び悩むように。それならいつそ扱う商品をがらつと変えようと決心し、どんなものを売つていきたいかを考えた時に強く思ったのが、自分の子どもたちに安全でおいしいものを食べてもらいたいということでした。そこで環境や体に負担の少ない食品を探して販売しようと勉強を始めました。

まずは全国の自然派食品を扱うお店の方や、食と健康に詳しい方に会いに行き、伝統的な製法で農業や食品づくりをする大切さを学びました。それを実践する農家さんやメーカーを訪問し、どんな人がどんな気持ちで作っているか、自分の目で確かめながら商品をそろえていきました。しかし、当時の北海道ではまだこうした食品の認知が進んでおらず、価格も一般的な食品と比べると高かつたので、良い商品を集めても経営は厳しい時代が10年ほど続きました。食品選びの大切さを伝えようと、本別の農業大学や道民カレッジ、学校の給食センターなどで講演を行いました。また、店では醤油やみりんの飲み比べをしていただきたり、賞味期限が

「福田商店」は、もともと父が営んでいた、近隣の方向けの商店でした。私が20歳の時、父ががんになつたことから、家業を継ぐことになりました。初めは父にならつてお店を切り盛りしていましたが、地元にディスカウンストアが進出してくると、売上が伸び悩むように。それならいつそ扱う商品をがらつと変えようと決心し、どんなものを売つていきたいかを考えた時に強く思ったのが、自分の子どもたちに安全でおいしいものを食べてもらいたいということでした。そこで環境や体に負担の少ない食品を探して販売しようと勉強を始めました。

近付いた商品を値下げしたりして、とにかくお客様に味を試していただきました。そのうち、おいしさに気付いたお客様が、値下げしなくても買つてくれるようになりました。そうやって、少しずつわかつてくれる方が増えているんです。

## 買う人の目線で選び抜く

現在は、お米やお酒、調味料のか、地元産の野菜や、他の地域の知り合いが送つてくれた食材をおすそわづくりをする大好きです。また、食品だけではなく、化学物質の少ない歯磨き粉や、無添加の石けんなども置いています。商品を選ぶ際には、どんな原がら商品をそろえていきました。しかし、当時の北海道ではまだこうした

料を使い、どんな作り方をしているかを一番気にかけています。そしてほぼ全ての食品を自分で食べたり使ったりして、味や使い心地と、価格とのバランスを見ます。「高いからもつたいて使えない」ではなく、「ちょっと高いけど、このくらいなら日常で使える」というぎりぎりのラインを選んでいます。

お米は、農家さんから直接玄米を買って店頭精米し、販売しています。きっかけは平成5(1993)年の米不足でした。国産米が手に入りづらくなつたので、農家さんから玄米を入れ、お米を自分で精米して売つたのですが、そのお米が予想以上においしかつたんです。精米したてのお米のおいしさをもっと知つてほしいと思いま

料を使い、どんな作り方をしているかを一番気にかけています。そしてほとんどの食品を自分で食べたり使つたりして、味や使い心地と、価格とのバランスを見ます。「高いからもつたいて使えない」ではなく、「ちょっと高いけど、このくらいなら日常で使える」というぎりぎりのラインを選んでいます。

お米は、農家さんから直接玄米を買って店頭



動脈硬化症について、一般の方々は「加齢とともに血管が硬くなる」といったイメージをもつている人が多いと思います。医学的には動脈硬化はいくつかのタイプに分類されますが、なかでも「粥状（じゅくじょう）動脈硬化症」と呼ばれるタイプが実臨床の問題の大半を占めます。本稿では特別に記載しない限り、動脈硬化は粥状動脈硬化のこととして話を進めてまいります。

## 動脈硬化症の治療・薬

動脈硬化に関わる因子の中では、脂質異常症が最も大きな要因であるため、脂質異常症を治療する薬剤が動脈硬化の発症や進行の予防に中心的な役割を果たしています。

●スタチン系薬剤：高LDL血症の治療薬であるスタチン系の薬

がり)を安定化させ、心筋梗塞や脳梗塞の発症や再発を予防するために処方されます。主に肝臓に作用しコレステロールの生合成を阻害する結果、血液中からのLDL(悪玉コレステロール)の除去が進み血中LDL濃度が低下します。一次予防では血中LDLの値

主な動脈硬化の治療薬の薬効による分類				
分類	LDL-C	TG	HDL-C	
スタチン系薬剤	↓↓～↓↓↓	↓	—～↑	
エゼチミブ	↓↓	↓	↑	
フィブラート系薬剤	↑～↓	↓↓	↑↑	
オメガ3系多価不飽和脂肪酸	—	↓	—	
プロブコール	↓	—	↓↓	
陰イオン交換樹脂	↓↓	↑	↑	
ニコチン酸誘導体	↓	↓↓	↑	
PCSK9阻害薬(注射薬)	↓↓↓↓	↓～↓↓	—～↑	

●エゼチミブ：小腸における食事由来および胆汁由来のコレステロール吸収を阻害し、結果として血中 LDL 濃度を約 20% 低下させます。スタチンとの併用のほか高齢者の場合はスタチンの副作用リスクを考慮し単独で用いられることがあります。

療開始や禁煙はもちろんのこと、それらの疾患を予防するための適切な食事・運動習慣を持つことが大切です。また全身の新陳代謝が正常であることも重要であり、そのためには精神的ストレ ss を溜め過ぎず、疲労の蓄積を防ぐために十分な休息や睡眠をとること、そしてやはり適度な運動をすることが大切となります。

は、重大で致命的なものが多くの存在します。一方でそれらは個々の努力により予防できる可能性が高いものもあります。

当院では外来診療や健康診断の場で動脈硬化に関わる検査や治療を実施しておりますので、お気軽にご相談いただければ幸いで

ロブコール・陰イオン交換樹脂・ニコチン酸誘導体などの薬剤は、他剤が使えない場合に用いるか、併用します。PCSK9阻害薬はLDLを強力に低下させる注射薬で、主に家族性高コレステロール血症(FH)のヘテロ接合体の患者に用いられています。

## 動脈硬化の 予防について

## 動脈硬化の 予防について

● 抗血小板薬・抗凝固薬・動脈硬化は血管の炎症という側面があり、粥状硬化に伴い血管壁の損傷が起ると、直ちに止血凝固系が作動し、血管損傷の進行を防いでいます。つまり、動脈硬化を起こした血管は常に血栓が生じやすい状態にあります。血管内にできた

異常症・高血圧・糖尿病などの治

The diagram illustrates three angioplasty treatments:

- ステント留置術 (Stent Placement):** Shows a stent being expanded within a narrowed blood vessel lumen.
- バルーンカテーテルによる血管形成術 (Balloon Catheter-based Vessel Reconstruction):** Shows a balloon being inflated within a narrowed blood vessel lumen to dilate it.
- バイパス術 (Bypass Surgery):** Shows a bypass graft (人工血管など) being used to detour around a狭窄部 (narrowed section) in a blood vessel.

The infographic consists of seven circular icons arranged in two rows. The top row contains three icons: a red circle with a crossed-out speech bubble containing a brain (stress), a pink circle with a crossed-out martini glass and bottle (excessive alcohol), and a teal circle with a crossed-out cigarette (smoking). The bottom row contains four icons: a red circle with a bowl of vegetables (proper diet), an orange circle with a walking person (moderate exercise), a green circle with a bed and 'z' symbols (adequate sleep), and a blue circle with a crossed-out head (no head injury).

A portrait of a middle-aged man with long, light-colored hair tied back, wearing glasses, a white medical scrub top, and a stethoscope. He is standing against a plain white background.

## 今回のテーマ

# 動脈硬化症 治療・予防編

## 開西病院 循環器内科部長 健診センター長

米谷 隆司  
循環器内科部長  
健診センター長



今回の  
テーマ

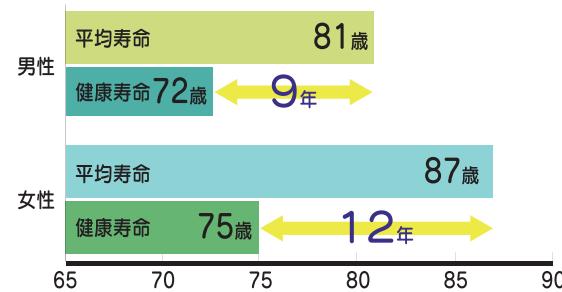
## 親の介護は ある日突然やってくる!!

私は2000年の介護保険創設時から介護支援専門員として、たくさんの利用者さまと一緒に介護について考えてきました。介護には100人いれば100通りの形があり、利用者さま、そのご家族から学んだことがたくさんあります。日本は、他のどの国も経験していないハイスピードで超高齢化となり、未知のゾーンに達しています。介護保険制度は法改正とともに複雑化しています。自分が40歳になって介護保険料の支払いを始めた。または親が65歳になって介護保険証が届いた。そんなきっかけから、介護の準備を始めませんか?

### イマドキの老後って!?

近年は人生100年時代! 100歳以上の人口も8万人に達しました。現在の日本人の平均寿命は男性が81歳、女性は87歳です。健康寿命は男性72歳、女性75歳なので、それぞれ9年～12年はどちらかのサポートが必要な状態で長生きする人が増えているのです。

#### 平均寿命と健康寿命



### 自分の事ができなくなったら…

病気やけがでの入院をきっかけに、何らかのサポートが必要となるケースがあります。昔は長期入院をして最期も病院で迎えましたが、今は治療が終わったら退院をして、自宅またはリハビリができる病院か施設で過ごすことになります。自分の事ができなくなった場合に「どこで暮らすか」は重要課題となってきます。

親子でも夫婦でも、お一人さまでも。誰もが「人生100年」について、何から、いつから、どうすれば良いのか……悩みは尽きません。「医療と介護の相談室 ささえ愛」をご活用ください。一緒に考えましょう。

医療・介護の相談室 **ささえ愛**

フリーダイヤル 0120-331-891  
(平日9:00～17:00)

### ささえ愛出前講座(参加無料・申込不要)

毎月第2木曜日 13:30～15:00

地域支線くらぶ白樺  
(帯広市白樺16条西2丁目2-1 ダイイチ白樺店内)



### 出張ささえ愛個別相談室(要予約)

毎月第1・3木曜日 13:00～15:00

電信通り観光情報街の駅イランカラブテ  
(帯広市東2条南5丁目14)

お電話または予約フォームから事前にご予約ください。



## 医療・福祉の ワンポイント アドバイス

One Point Advice



医療・介護の相談室 ささえ愛 室長 荒 浩美



### お金・情報・つながりが大切

親が元気なうちに現状を知っておきましょう。また65歳を過ぎたら自分自身も「終活」をしましょう。病歴、車の運転、住まい、片付け(生前整理)、認知症になったときのこと、お墓や相続のことなどやどんな医療や介護を受けたいのかを話したり、考えることが大切です。

#### ①お金

介護サービスの利用や、高齢者施設への入居には、どのくらいお金がかかるか知つておきましょう。親のお金もすべてオープンにし、基本的には「介護は親のお金」で考えましょう。

#### ②情報

75歳は後期高齢者となり、4人に1人は介護認定を受けています。「介護保険」は自分から申請しないと使えず、認定までには1か月ほどかかります。また、介護度によって使えるサービスや費用が違ってきます。制度をうまく使うには情報を得ることが大切です。

#### ③つながり(ネットワーク)

家族でよく話し合って、それぞれの事情を理解した上で役割分担をしましょう。また、遠距離介護でも、公的支援制度を利用して仕事と介護を両立することも可能です。家族には家族にしかできない役割があります。外部のサービスをうまく利用して、自分の時間も大切にしましょう。



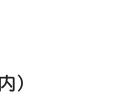
ホームページ



### ささえ愛出前講座(参加無料・申込不要)

毎月第2木曜日 13:30～15:00

地域支線くらぶ白樺  
(帯広市白樺16条西2丁目2-1 ダイイチ白樺店内)



## 気持ちも体も爽快に! はればれエクササイズ

Exercise for your healthy life



エクササイズは無理のない範囲で、少ない回数からはじめましょう



今回は  
マスクをした  
今までできる  
お口の体操  
です!

### 1 お口の開閉ストレッチ(咬筋・側頭筋の向上)

1 脣をとがらせ  
前に突き出す

グー

2 左右に  
しっかりと引く

チョキ

3 大きく開ける

パー

食前や空き時間に  
1セット×3回程度を  
目安に行って下さい

### 2 舌のストレッチ(舌の筋力向上・唾液腺の刺激)

1 口を閉じた状態で  
上唇の内側を  
舌の先で強く押す

左頬の内側に  
舌先を当て  
円を描くように  
ぐるぐると動かす

2 下唇の内側を  
舌の先で  
強く押す

右頬の内側に  
舌先を当て  
円を描くように  
ぐるぐると動かす

食前や空き時間に  
1セット×3回程度を  
目安に行って下さい

### 3 口の周りの筋肉のストレッチ(口輪筋の筋力向上)

1 頬を膨らます

にらめっこ  
のイメージで

2 頬をへこます

口をすぼめて  
すっぽいお口の  
イメージで

3 左右交互に  
頬を膨らます

左頬の内側に  
舌先を当て  
円を描くように  
ぐるぐると動かす

4 唇をしっかりと閉じ  
上下交互に唇を膨らます

空気を漏らさない  
ようになるのが  
ポイントです

食前や空き時間に  
1セット×3回程度を  
目安に行って下さい



「あおがめチャンネル」で動画を公開しています!

<https://m.youtube.com/playlist?list=PLdvWB1XWJ7Q-dhH1e5YIMMRJxCDsqOzH>



# THE HAKUAIKAI NEWS FLASH

博愛会ニュースフラッシュ

## 十勝セントラルキッチンないろ内覧会開催 2023.1.9



まちの健康を  
地産地消の  
おいしい食事で  
支える挑戦をします。

GRAND OPEN  
SPRING 2023

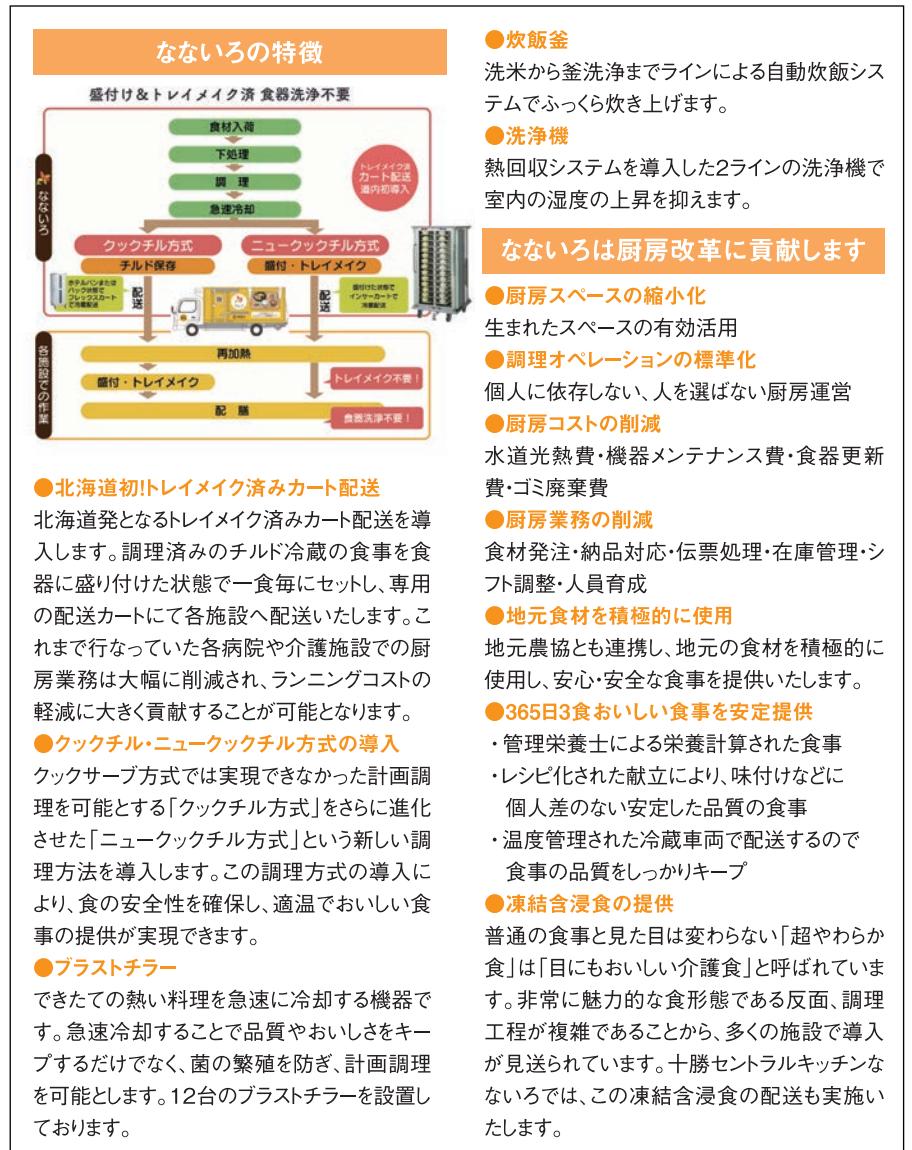
博愛会メディカルグループの株式会社プライムメディカルサービスがかねてより建設しておりました「十勝セントラルキッチンないろ」が、2022年12月23日に無事竣工しました。これもひとえに、ご協力を賜っております皆様のご尽力のおかげと深く感謝しております。スタッフ一同、チームないろとして一丸となって、努力してまいりますので、今後ともより一層のご支援、ご協力をお願いいたします。

十勝セントラルキッチンないろ  
中川郡幕別町札内みづほ町143番地の128  
TEL: 0155-56-3716  
Mail: team7716@hakuaikai.org

博愛会出前講座開催  
2023.1.12



「親の介護はある日突然やってくる!!」をテーマに、医療・介護の相談室ささえ愛の室



長 荒浩美が講師を務め、出前講座を開催しました。ご来場いただき、誠にありがとうございました。博愛会出前講座は、毎月第2木曜日13:30より、ダイイチ白樺店内「地域支縁くらぶ白樺」にて定期開催しています。申込不要、参加料無料です。講座終了後には、ご希望の方に個別相談会を実施し、介護の不安や、疲れなどの悩みについてお話を伺っています。話すことで気持ちが和らぐこともあります。お電話などでも相談を受付けていますので、ぜひささえ愛をお役立てください。(TEL:0120-331-891)

## ていんくるが博愛会メディカルグループの一員に 2023.1.1

2023年1月1日をもって、特定非営利活動法人障害者家族地域生活支援事業ていんくるが、博愛会メディカルグループの一員になりました。

今後も当グループにおいて、事業を継続して提供を行い、新たな体制で更なるサービス提供体制の強化と、より広い範囲で利用者様、ご家族様、地域の皆様のニーズに応え、障がい者福祉においても幅広く貢献してまいります。



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!

今号のテーマ

## 十勝の食材でおはぎ

北海道でとれるおいしいお米やもち米、黒米と、全国的にブランドとなっている十勝産の小豆や大豆(きな粉)を使用した、ほっとするお茶菓子として5種のおはぎをご紹介します。



## 手毬おはぎ

こしあん・よもぎとつぶあん・きな粉・桜あん

【材料(各5個分)】

もち米	1合
うるち米	1合
塩	少々
〈こしあん〉	
こしあん	80g
〈ヨモギとつぶあん〉	
ゆでヨモギ	4g
つぶあん	80g
〈きな粉〉	
きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしあん	30g
〈桜あん〉	
白あん	80g
桜の花の塩漬け	4個程度

【作り方】

- 1 炊飯器に米と白米の水分量の水を入れ、白米モードで炊き、すりこ木で少し粒が残る程度につぶす。
- 2 〈こしあん〉ラップにあんをのばし、中央に丸めたご飯を入れて包み、茶巾絞りの要領で形を作る。
- 3 〈ヨモギとつぶあん〉炊きあがったご飯にゆでヨモギを混ぜて丸め、上につぶあんをのせる。
- 4 〈きな粉〉炊きあがったご飯の中にこしあんを入れて丸め、きな粉と砂糖、塩を混ぜたものをからめる。
- 5 〈桜あん〉桜の花は水にさらして軽く塩抜きをし、粗く刻んで白あんに混ぜる。ラップに桜あんをのばし、中央に丸めたご飯を入れて包み、茶巾絞りの要領で形を作る。



介護老人保健施設  
「ワカラ」  
管理栄養士係長  
山口裕子

和菓子は洋菓子に比べて脂質の量が少ないため、総カロリーは低く抑えられます。あんこやサツマイモきんとんからは食物繊維や鉄分も摂取可能です。おはぎは小腹も満たされやすく、米の消費量アップにも貢献できます(ただし、糖質も多く含むため糖尿病や肥満の方は食べ過ぎは禁物です)。

黒米は白米に比べ、糖質や脂質などの代謝に欠かせないミネラル類やビタミンB群が豊富です。また、黒米の色素成分には抗酸化作用のあるポリフェノール(アントシアニン)が含まれています。いつもの食事にも、黒米を取り入れてみてはいかがでしょうか。

## あとがき

とかちばれ冬号をお届けしました。

開西病院が開設して27年間食事の内容、特にお米にこだわってきました。食事の美味しさは入院している人の健康回復にも大切との考えが福田商店とのお付き合いでした。なかには退院する方が病院で食べたお米を自宅でも食べたいと福田商店を教えて欲しいと思うほどのお米です。その中で今年3月から十勝セントラルキッチン「なないろ」の開設に伴い食事提供の形態はニュークックル方式となります。博愛会グループではこれからも美味しく、季節感があり、健康の改善、維持を考えた食事を安定して提供して参ります。

医療介護の相談窓口として「ささえ愛」をご紹介させていただきました。専門の職員を配置して皆様のお悩みなどに対応させて頂いています。博愛会はこれからも地域で信頼されるグループとして皆様の生活を支えて参ります。

寒さ厳しい折、どうかご自愛ください。

(細川)



開西病院

開西病院 健診センター

開西病院 在宅ケアセンター

開西病院 訪問リハビリテーション

新井病院

介護老人保健施設 あかしや

札内在宅ケアセンター あかしや

介護老人保健施設 ヴィラかいせい

特定施設入居者生活介護 ことの葉おとふけ

認知症対応型共同生活介護 グループホーム かたらい

看護小規模多機能型居宅介護 あんさんぶる開西

サテライト型小規模多機能型居宅介護 あんさんぶる川北

訪問看護ステーション かいせい

リハビリ特化型デイサービス リハビリディイすたおびひろ西

リハビリ特化型デイサービス リハビリディイすたさっぽろ元町

障害者地域生活支援 ていんくる帯広

障害者地域生活支援 ていんくる帯広西

障害者地域生活支援 ていんくる大正

障害者地域生活支援 ていんくる清水

複合施設あおがめヴィレッジ

医療・介護の相談室 ささえ愛

介護職員初任者研修事業



地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里さらべつ

地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里おびひろ

地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里まくべつ

地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里みどりヶ丘

サービス付き高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘

## グループ法人

株式会社プライムメディカルサービス

十勝セントラルキッチンなないろ開設準備室

株式会社ベーシック