

十勝発！健康と暮らしの情報誌 HAKUAIKAI MAGAZINE

しからほゆ



社会医療法人 博愛会

2024年2月1日発行
発行人 / 社会医療法人 博愛会

2024 WINTER
NO.130

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、十勝での暮らしのこと、
楽しく幅広くお届けします！



とちばれ な人々



帯広市街の中心部に建つ「HOTEL NUPKA」(ホテルヌプカ、以下ヌプカ)。アイヌ語で「原野」を意味する言葉を冠するこのホテルは、全国・世界各地から帯広を訪れる人に、十勝の食や文化、自然を体験してもらうための拠点となっています。ホテルの前からは、ばん馬が引く馬車が運行し、乗客だけでなく道行く人も笑顔にします。また、さまざまな催しやイベントが行われ、宿泊客だけでなく、地域の人々が集まり、交流する場ともなっています。

街のにぎわいをつくり続けるこのホテルの仕掛け人である坂口琴美さんに、ヌプカ誕生までの経緯や、帯広の街への思いをお聞きしました。

十勝シティデザイン株式会社
代表取締役
坂口琴美さん

十勝発! 健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とちばれ

2024 WINTER NO.130

contents

02 とちばれな人々

十勝シティデザイン株式会社 代表取締役
坂口 琴美さん

05 最新治療を解説します! メディカル最前線 その症状、ほんとうに五十肩?

06 気持ちも体も爽やかに! はればれエクササイズ

07 医療・介護の相談室 ささえ愛 vol.4 あなたに必要な終活とは?

08 厨房とかち 今号のテーマ 春の訪れを感じさせる食材

09 博愛会ニュースフラッシュ



表紙の
写真

十勝牧場白樺並木【音更町】
音更町の「美林」に指定されている約1.3km続く白樺並木は、テレビドラマや映画のロケ地としても知られ、十勝の絶景スポットとして有名です。冬期には、枝が真っ白な氷に覆われる樹氷を観ることもでき、春夏秋冬美しい風景を楽しむことができます。

2024年2月1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ば舎
デザイン 株式会社福田デザイン

東京で「活気が渦を巻く」瞬間に触れて

幕別で生まれ、帯広の高校に進学した私は、3年生の時にアメリカに留学しました。渡米中によく日本のことを聞かれたのですが、うまく答えられなかったのが心残りに。もともと自国や住んでいる地域のことをよく知りたいと思い、日本に戻ってから大学進学を決めました。

上京した私は北千住に住み、そこで飲食店のアルバイトを始めました。常連さんや地域の方々と仲良くなり、食



ホテルヌブカはカフェ&バーやラウンジ、テラスなど滞在客や地元の人と交流できるスペースが多いのが特徴

やお酒のことをたくさん教えていただき、興味を持つようになりまして。就職活動が始まった時、思いつく仕事は少なく、何がしたいのか迷いがありませんでした。そんな時、地域の方から「空き物件でお店をやってみないか」と誘われ、まだ学生でしたが、知人と一緒に始めることに。幸運なことにお店は軌道に乗り、同じように物件の紹介を受けて店舗を増やしてきました。

当時の北千住は、裏通りに入ると人通りが少なく、通るのを怖いと感じる場所もありました。でも、私たちのお店ができたことで人が集まり、裏通りの雰囲気が変わっていくのを感じました。次に千駄木にハンバーガーショップを開いた際は、エリアが「谷根千」として注目を集めるタイミング。東京の2カ所で、街が「渦を巻く」ように活気を増すのを見つめることができました。

地域の魅力を発見できるホテルを

東京で働くかたわら、帯広に帰省するたびに中心の市街地が寂しくなっていくのが気になっていました。東京で「とかち東京クラブ」という若手

の十勝出身者の集まりに参加するうちに、「十勝の魅力を多くの人に発信したい」と思うようになりました。まずは映像制作から取り掛かったのですが、その時知り合った柏尾哲哉さんから後日、「市街中心地にある『ホテルみのや』が廃業したから、宿をやりませんか」という誘いを受けました。東京の店のこともあるので悩みましたが、ホテルなら1日中人が集まれる場所がつくれると思いい、2014年に柏尾さんと十勝シティデザイン株式会社を設立して開業準備に取り掛かりました。

築40年以上経過した建物は大掛かりな改装が必要だったため、オープンは2年後と決めました。しかし、工事の間、中心地の建物を暗いままにしておいたら街の活気が失われてしまいます。柏尾さんや、クリエイターやアーティストの方々に相談し、先に1階をカフェ併設のイベントスペースに改装。

2014年9月に「十勝サロンANNEX」としてオープンしました。2年間で東京の店の引き継ぎも済ませ、2016年3月にヌブカを開業しました。

ヌブカでは帯広や十勝の魅力を伝えるイベントやプログラムを行っており、その一つに「馬車BAR」があります。

地域のコンシェルジュを増やす

地域の人と一緒に、クラフトビールを作ったり、十勝のチーズや温泉・銭湯のマップを作ったりもしました。ホテルのスタッフの力だけでは、地域の魅力を伝えるのは、限界があります。ここを訪れた方々にも地域のコンシェルジュになっていただきたい。その思いで、さまざまな情報発信を続けています。

忙しい合間にも健康を気遣い、自転車に乗ったり、冬はスキーをしたりと趣味を楽しんでいます。しかし、一番



制作したチーズマップはヌブカを訪れるお客さんたちの会話のきっかけにもなっている



HOTEL NUPKA
帯広市西2条南10丁目20-3
TEL 0155-20-2600 <https://www.nupka.jp/>



かかとを浮かせて滑る「テレマークスキー」が冬季の坂口さんの趣味

の元気の源は、人と会うことですね。さまざまな交友の引き出しがあれば、おのずと新しいことができる機会も生まれます。多くの人と共に、帯広中心部に人が集まれる場所を増やし、街のにぎわいを生み出すことがこれからも、私の大きなテーマです。

※帯広信用金庫と十勝19市町村の協働で、起業家の輩出と新事業の創造を目指す地方創生人材育成プログラム



＼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、少ない回数から始めましょう



開西病院
リハビリ
テーション科
理学療法士
三浦健史

今回は
肩の痛みに
効果的な運動
です!

1 棒体操(自動介助運動)

痛くない腕の力を利用して
関節可動域の改善や維持するために行います。

1 両手で棒を掴み、
両肘を伸ばして
肩の真上に上げます。



2 両肘を伸ばしたまま
頭の方に、肩の痛みに
耐えられる範囲で動かします。



1セット30回ずつ
2セットを目安に

2 振り子運動(Codman運動)

固くなった軟部組織(関節包や肩関節腱板)をストレッチして、
肩関節周囲筋の筋緊張を緩和するために行います。

1 腰を曲げて、患部側の腕を
床に対して垂直に下ろします。



2 腕と肩の力を抜いて身体を揺らして、
腕の痛みが起きない程度に前後・左右に振り子のように動かします。



肘が
曲がらない
ように注意!

1セット30回ずつ
2セットを目安に

CPM (continuous passive motion) 運動(持続的他動運動)

ショルダーモビライザーという牽引を加えつつ、内旋・外旋運動を行うことができる機器を使った運動です。持続的他動運動ともいいます。当院では痛みが生じない範囲で徐々に可動域を拡大するために、腱板断裂の手術後に使用されます。十勝では、当院のみで使用することができます。



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://m.youtube.com/playlist?list=PLdvWB1XWJ7Q-dhHi1e5YIMMRJxCDsqOzH>



今回のテーマ

肩の痛み

その症状 ほんとうに五十肩?

五十肩とは50歳代を中心に、中高年の人に多く発生し、肩と腕の痛みが出て、肩が動かせなくなる病気です。しかし、「肩が痛い」「二肩が上がらない」「五十肩かもしれない」と受診された患者さんを実際に診察検査して、診断すると、腱板断裂など別な病気であるケースが圧倒的に多いものです。



社会医療法人博愛会
開西病院
整形外科医
末永直樹

五十肩の治療

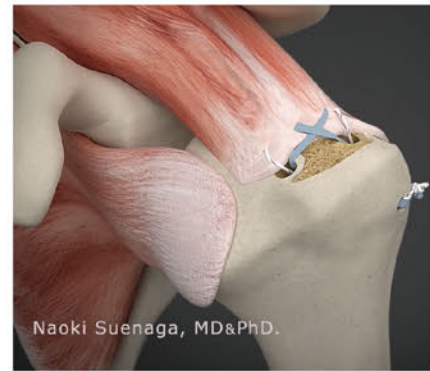
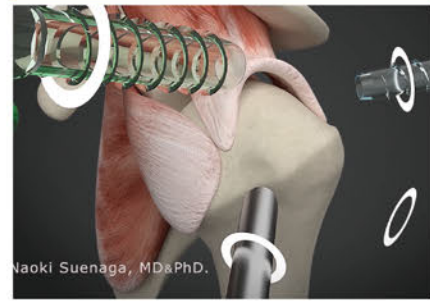
痛みが強く、運動制限も大きい「急性期」の時期の治療は痛みを和らげ、炎症を鎮めることが基本となります。安静を第一にします。炎症が強い場合は患部を冷却し、鎮痛剤を処方します。

痛みが少し和らいできたら、早く回復するために、肩関節の可動域を少しずつ広げる運動療法を行います。五十肩は、1年〜2年で自然に痛みがとれて動きが改善することが多いです。しかし、その期間、痛みや不安に悩まされる人も少なくありません。専門医に相談し、的確な検査、診断、治療を受けることが完治に向けての近道です。

五十肩と 間違いやすい病気

五十肩と間違われやすい病気の一つに「腱板断裂」があります。肩

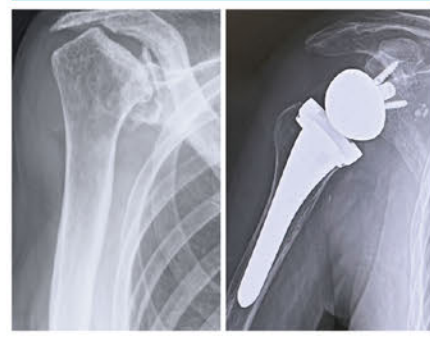
関節鏡視下腱板縫合術



甲骨と上腕骨をつなぐ腱板という筋肉(腱)がありますが、それが切れてしまい動作時に痛みを引き起こします。治療は注射などで炎症を抑え、経過を観察しながら運動療法を行います。症状が重いつきには手術を要することもあり、その場合は切開せずに小さな傷を数カ所つくって内視鏡手術を施行するのが一般的です。しかしながら、放置する期間が長いとリバース型

人工肩関節置換術が必要になることがあります。「石灰沈着性腱板炎」もまた、五十肩と間違われやすい病気です。いろいろな部位の腱に石灰が沈着して炎症を起こす病気ですが、特に肩関節の腱板にしばしば起こります。症状は肩の強い痛みや麻痺したように動かせなくなるというもので、夜寝られないほどの痛みです。治療は急性期では石灰を消

リバース型人工肩関節置換術



失させる薬を使い、痛みがなくなれば温熱療法と運動療法を行います。そのほか、変形性肩関節症や肩関節リウマチ、過去のけがを誘因として発生している痛みの場合もあります。また、最悪のケースでは肩付近のがんが原因となっている痛みや可動域の制限であることも考えられます。肩に痛みがあったり、腕が上がらないからといって、自己判断で安易に五十肩と決めつけていると、間違った治療になる可能性もありますので注意が必要です。病院でも肩関節を専門にしている場合、肩の痛みを五十肩とひとくくりにされているケースもありますので、長い期間、肩の痛みが取れないなど自分の症状に不安のある人は、一度主治医に相談されるか、専門医を受診されることをおすすめします。



Taste of TOKACHI

厨房とかち

十勝の大地で育った栄養いっぱいのおいしい食材を
おいしく食べよう!

今号のテーマ

春の訪れを感じさせる食材

菜の花はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜として有名です。また、いなりの皮に使う油揚げは大豆製品のためこちらにも鉄分やカルシウムが多く含まれます。菜の花の苦みが苦手な方やお子様にはオクラでアレンジしても◎!お花見やひなまつりにいかがでしょうか。

見た目も華やか! 菜の花の春いなり

【菜の花いなり】

いなりの皮(市販のもの)	4枚
白ご飯	120g
しば漬け	10g
菜の花	20g
卵	1個
油	小さじ1
醤油	1g
白ごま	適量(お好みで)

栄養価(1個分)	
エネルギー	115kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.9g
ビタミンC	4.1g
鉄	0.7g
カルシウム	36g
食物繊維	0.8g
塩分	0.4g

【作り方】

- 1 しば漬けは粗みじんにする。菜の花は水洗いしておく。
- 2 卵を割り溶き、フライパンに油小さじ1を中火で熱し卵を入れる。そぼろ状に混ぜ、炒り卵を作る。
- 3 お湯を沸かし沸騰させたら水1L(分量外)に対し小さじ1の塩を入れ、菜の花を茹でる。菜の花を取り出し冷水で冷まし水気を絞る。
- 4 菜の花を1cm幅にカットし、醤油1gと和える。
- 5 いなりの皮に白ご飯を入れる。
- 6 白ご飯の上にはば漬け、炒り卵、菜の花を盛り付け、お好みで白ごまを振りかける。

具材を乗せることにより、炭水化物だけに偏らずにたんぱく質やビタミン、鉄分やカルシウムといったさまざまな栄養素を取り入れることができます。ご飯を酢飯にしなくてもいなりの皮の味や、上の具材の味がある

【おくらいなり】

いなりの皮(市販のもの)	4枚
白ご飯	120g
ロースハム	23g(1.5枚)
おくら	1本
卵	1個
油	小さじ1
塩	少々
白ごま	適量(お好みで)

栄養価(1個分)	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	4.7g
ビタミンC	1.6g
鉄	0.6g
カルシウム	30g
食物繊維	0.6g
塩分	0.4g

【作り方】

- 1 ロースハムは3mm幅に切る。おくらは塩少々をまぶし板ずりし、水洗いする。
- 2 卵を割り溶き、フライパンに油小さじ1を中火で熱し卵を入れる。そぼろ状に混ぜ、炒り卵を作る。
- 3 お湯を沸かし沸騰させたら水1L(分量外)に対し小さじ1の塩を入れ、おくらを茹でる。おくらを取り出し冷水で冷まし水気をとる。
- 4 おくらを5mm幅にカットする。
- 5 いなりの皮に白ご飯を入れる。
- 6 白ご飯の上にロースハム、炒り卵、おくらを盛り付け、お好みで白ごまを振りかける。

ためしっかりと満足感が得られ、手間も塩分もカットでき一石二鳥です。簡単に作れるレシピなのでみなさんもぜひお試しください! 脂質や塩分も含むため食べ過ぎにはご注意ください。



介護老人保健施設
ヴィラかいせい
管理栄養士 具森美樹

あら ひろみ
室長 荒 浩美

ワークサポートケアマネジャー
主任介護支援専門員 社会福祉士
認知症ケア専門士 准看護師
遺品整理士 終活支援サポーター



医療、介護、終活のこと、企業における
介護離職問題など、地域のみなさまの
相談窓口として活動しています。

ささえあい はくあい
0120-331-891

随時お電話ください



ホームページ

医療・介護の相談室

ささえ愛

Vol.4

あなたに必要な 終活とは?

人生100年時代となり、人生の後半を自分らしく生きるために終活に取り組み始める方が増えていきます。終活は残される家族への負担を減らすことができるメリットがあります。

家系図を書いてみよう

まずは、自分を中心に家系図を書いてみませんか? 自分と親族の関係性が見えて、振り返るきっかけや、相続や遺言についても役に立ちます。

自分の考えを書き出してみよう

終活をする中で「エンディングノート」を書くこともおすすめです。「エンディングノート」には様々な項目があります。一度記入しても、年を重ねたり環境が変わると気持ちや事情が変化することもあります。



「エンディングノート」にこだわらず、自分に必要な項目を「ジブン・トリセツ」としてノートに追記していく方法も、自分のことを自分で考え決めていく楽しさになるでしょう。例えば、要介護や認知症になった時、どうしたいのか自分の希望を言葉にするのは大切です。まずはどうしたいのか自分の考えを書き出し実行してくれる人に伝えましょう。

また、葬儀やお墓の希望はどうでしょうか? 時代と共にずいぶん変化しているように感じます。時間と気力、体力も必要になりますが、優先順位をつけてひとつずつ解決していくと、人生の終わり方も豊かになるでしょう。

ささえ愛 個別相談室

平日 9:00~17:00
複合施設 あおがめヴィレッジ
(帯広市東7条南11丁目2番地)



ささえ愛 出前講座

毎月第2㊟曜日 13:30~15:00
地域支縁くらぶ白樺
(帯広市白樺16条西2丁目2-1ダイイチ白樺店内)

参加無料
申込不要



博愛会の各専門職が様々なテーマで出前講座を開催しています。なかなか聞けない「施設のはなし」や「医療費のはなし」などを予定しています。

【開催予定日】

2月8日 3月14日 4月11日 5月9日

あとがき

はじめに、この度の石川県能登地方を震源とする大規模な地震により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。合わせて、被災者の救済と被災地の支援の為にご尽力されている方々に深く敬意を表します。

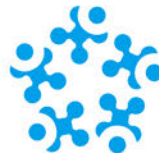
さて、今号の「とちばな人々」の頁に、この街で人と馬との新たな触れあいである「馬車BAR」の記載があるが、十勝開拓の先駆者 依田勉三氏は、明治16年に帯広へ入植し、原野を切り開き農耕作付けを「人力」と「馬力(ばん馬)」で行ってきた。

私の曾祖父(ひいじいさん)は十勝の開拓者ではないが、まだ「人力」と「ばん馬」で畑を耕し作物を作っていた時代の人。そんな曾祖父が農家の後継ぎ息子に名付けた名前は「九馬」。名前の由来は、名前を後ろから読むと「うまく」ということから、何事も「うまいく」ようにと名付けた、と聞いたことがある。

冷害凶作に悩まされ「人力」と「馬力」で開墾した曾祖父は、「うまくいく」という、この名前に、この家と農村部落ひいては十勝農業の未来が「うまいく」ようにと思いを込めたことだろう。私の生まれた町には先駆者と共に開拓の力となった馬の「馬魂碑」がある。

今日の生活の基盤を作ってくれた、ご先祖様と共存してきた「ばん馬」に感謝するとともに、どんな時でも「うまいく」未来は必ずあると信じて生きていきたい。

(牧野)



メディカル。つながる。街つくる。

博愛会

メディカルグループ

社会医療法人 博愛会

- 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 リハビリデイリースたおびひろ西
- リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリースたさぼろ元町
- 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

社会福祉法人 博愛会

- 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

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

株式会社ベーシック