

十勝 × 健康ライフスタイルマガジン

TOKACHIBARE

とがちばれ

No.132

Summer

社会医療法人 博愛会

2024年8月1日発行

発行人 / 社会医療法人 博愛会

十勝での健康的なライフスタイルを
サポートする情報誌として、
医療や健康に関するさまざまな情報を
楽しくお届けします。





十勝 × 健康! ライフスタイルマガジン

TOKACHIBARE

とがちばれ

No. 132

2024 SUMMER



表紙の写真

上士幌町で開催される「北海道バルーンフェスティバル」。全国から数十機の熱気球が集まります。色とりどりの気球が大空に舞う光景は、上士幌町の夏の風物詩となっています。

CONTENTS

02 とがち晴るなひと

有限会社 十勝しんむら牧場 4代目牧場主 代表取締役 **新村浩隆**さん

05 プロフェッショナル 開西病院のドクター

森 信太郎 医師

07 こころ、からだ、はれやかに 晴ればれ体操

08 とがちの元気ご飯

今月のテーマ **筋力アップメニュー**

09 医療・介護の相談室 ささえ愛

Vol.6 アドバンス・ケア・プランニングを
知っていますか?

10 博愛会インフォメーション

有限会社 十勝しんむら牧場
4代目牧場主 代表取締役

新村 浩隆さん

十勝の北部・上士幌町にある「十勝しんむら牧場」では、土、草、牛、人、すべてがつながった循環型酪農を実践しています。健康な土をつくり、健康な牛を育てて、安全な牛乳を生産する。健康をキーワードに、目指している酪農経営のあり方と、思い描いている展望についてお話を伺いました。

とがち晴る なひと

2024年8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
株式会社クナウパブリッシング

デザイン 株式会社クナウパブリッシング

放牧酪農に土壌改良、酪農をリノベート

十勝しんむら牧場が誕生したのは、1933年（昭和8年）のこと。富山県から入植した曾祖父が未開の地を切り拓き、農業の基盤を作りあげました。曾祖父の代から祖父、父へと受け継がれて、私で4代目になります。

牧場を継ぐと決めたのは大学時代。当時の私は、正直なところ農業に興味がありませんでした。そんな中、ちょうどバブルが弾けた。社会が激変する中で、仕事とは何なのか、自分の人生は何なのかを考えました。思考を掘りさげてたどり着いたのは、



スコーンとクロテッドクリーム、イングリッシュミルクティーのセット。十勝しんむら牧場の牛乳の味わいを楽しめる組み合わせ。

一生やり続けられるものを仕事にしたいという思いです。では一生なくならない産業とは何なのか。私は第一次産業だと考えています。生きるために必要な食を司る産業は消えることがなく、農業はどんな時代になってもなくなることはないだろうと考えました。実家の牧場を活用しようと思いついたのはそのときです。

経営方針を模索する中で描いたのは、ありのままの自然に人間が寄り添うような、調和のとれた酪農のビジョン。牛舎につないで給餌と糞尿処理を人の手で行うのではなく、牛たちが自由に歩き回り、自分で草を食べ、糞尿は土中で分解される、持続可能な循環型の酪農です。放牧された牛たちが自分で自分の世話をするようにすれば、労働時間の削減や飼料などの海外資源の削減にもつながります。牛を牛らしく、ありのままの健康な姿にするために、放牧酪農への転換を決めました。

家業を継ぐと決めてからは、さまざまな農場を見て回りました。先進的な酪農に触れて気づいたのは、土台がしっかりしている農場は土から良くなければ、そこに生える草も良くなれないし、それを食べる牛も健



ロッジにミルクサウナ。BBQや外気浴で牧草地に出ても、健康な土から生えた草を食べる牛たちは、糞尿の臭いが驚くほど少ない。

康にならない。牛を健康にするには土から健康にする必要があります。土壌改良を進めるべく、ニュージーランドの農業コンサルタントに依頼して農場の土を徹底的に分析してもらいました。土壌に足りないものを科学的に見極めたうえで肥料を投入し、土のミネラルバランスを整えていく。変化が表れたのは3年後。土壌の生態系が豊かになったことで、糞の分解速度が高まりました。牛たちは草を食べるようになり、病気になることも減ったのです。健全な食べものから健康になる。そういったところは人間と同じですね。

ミルクジャムを商品化 滞在型ツーリズムを展開

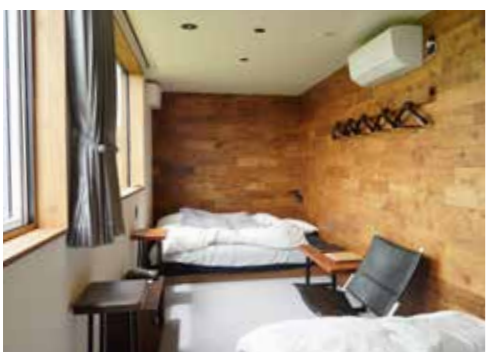
農業の弱いところは生産者が売価を決められないところです。補助金に頼らない経営を行うためにも、自社商品をつくり価格の決定権を持つようになることは、当初からの目標でした。そんな中、フランスへ行った方からミルクジャムの存在を教えてもらったのです。当時ミルクジャムは日本で商品化されておらず、私自身聞いたこともありませんでした。加工場をつくり試作を重ね、2年半で商品化させました。今ではうちの看板商品になっています。さらなる6次産業化を進めるため、2005年にはミルクジャムなどを使用したメニューが味わえるクリムテラスを牧場にオープンしました。ただ商品を食べてもらうだけではな

く、実際に牧場に来て放牧の風景や牛の可愛さ、商品の背景に何があるのかを知ってほしかったのです。そのためにはファームツーリズムにも着手する必要があります。牧場を一望できる場所にサウナやロッジ、コンテナホテルを建てました。牛たちと同じ場所で暮らし、同じ時間を共有してもらおうと、訪れた人に牧場のコアなファンになってもらうのが私の理想です。

農場から世界平和をつくる エコビレッジの構想

次の展望として、牧場に人が住めるように分譲し、自然と人が調和したコミュニティ「エコビレッジ」

をつくることを計画しています。ただ人を集めて暮らしてもらうのではなく、どのように経済を回していくのか、食べものはどう供給していくのかを提案し、みんなで幸せに暮らせる空間をつくるのが私の人生目標です。農場という広大な土地があれば何だってできるはず。土地があって、おいしい食べものがあれば、農場から世界平和をつくることのできると信じています。宿泊業もそのための布石です。コンテナホテルやサウナを訪れた人たちに、将来ここで暮らしてみたいと思わせることができました。次のステップに進めるのではないかと、そう考えてビジネスを展開しています。



コンテナホテルのベッドルーム。空調の効いたラグジュアリーな室内で、放牧された牛たちの姿を間近で見ることができる。



有限会社 十勝しんむら牧場
上士幌町字上音更西1線261番地
TEL. 01564-2-3923

森医師に聞く 脊椎内視鏡手術 Q & A

気になる疑問を直接お聞きしました！



プロフェッショナル
開西病院の
ドクター

脊椎脊髄センター長
整形外科部長

森 信太郎 医師

Q 何歳まで内視鏡手術を受けることができますか？

A 患者さん本人の症状、体力次第ですが、**80代で手術を受けられる方が多いですね。90代の方も執刀したことがあります。**2センチ以下の切開ですみますので、高齢者でも大丈夫です。けれども内視鏡で完全に症状が取り切れるとは限りません。それでも「内視鏡手術でできる限りやしてほしい」と希望される方もいます。理解していただいた上で手術を行っています。また、若い方と言うと、10歳の患者さんの椎間板ヘルニアの内視鏡手術をしたことがありますね。スポーツをされている方が多いです。

Q 患者さんとのやり取りで気をつけていることは？

A 症状をお聞きして、より良い状態にするために複数の治療法を提案するようにしています。それぞれのメリットとデメリットをお伝えして、**最後はご本人に選んでいただく。**納得していただいて、内視鏡手術などを受けてもらうようにしています。

Q 十勝の患者の特徴はありますか？

A **畑作や酪農など、農作業をされていて「前から気になっていたけれど…」と我慢し続けてきた方が結構いらっしゃいますね。**金具を入れるなど大きな手術をしまうと「仕事に差し支えるから…」と断念してきた方も、負担の少ない内視鏡なら決断しやすいようです。夏場よりも、作業が落ち着く冬になってから来院されることが多いですね。

Q どのくらいで退院できますか？

A 患者さん本人の症状、体力次第ですが、**若い方なら1泊2日程度の入院**で行うこともできます。傷の大きさを気にされる方や、仕事で長期の入院が難しい方、さらには高齢で長期入院となると認知症などの合併症が起こることを気にされている方など、幅広く適応となります。

こんな症状はご相談ください

椎間板ヘルニア

背骨の間にある椎間板が突出して神経を圧迫し、痛みやしびれを引き起こす状態。原因は加齢や姿勢不良、重いものの持ち上げなど。

- 視腰や臀部が痛む
- 下肢にしびれや痛みがある
- 足に力が入りにくくなる
- 背骨が曲がる
- 重いものを持つと強く痛む

腰部脊柱管狭窄症

腰の脊柱管が狭くなり、神経が圧迫されて痛みやしびれ、筋力低下を引き起こす状態。加齢による変化が主な原因で、症状は歩行や立ち上がりで悪化することが多いです。

- 長い距離を歩けなくなった
- 太ももや膝から下にしびれや痛みがある
- 下肢の力が落ちた
- 尿の出が悪くなった

脊椎内視鏡手術の違い

■PED

直径7mmほど切開して筒を背部から椎弓に刺入させ、ごくわずかの骨削で椎間板ヘルニアを摘出します。

■DEPL

直径10mmほど切開し、腰部脊柱管狭窄(きょうさく)症の原因となる骨や靭帯の肥厚を切除します。

■MED

直径16mmほど切開します。広い範囲の骨や靭帯を切除する場合に採用します。

PROFILE

1969年 福岡県生まれ 防衛医科大学卒
野球に打ち込み、高校時代には県予選で打率.478
厘を記録。甲子園にも出場しています。フルマ
ラソンを6回完走したことのある、スポーツマン
です。前任地は静岡県。2020年に開西病院に
着任しました。北海道で暮らして4年、冬の気候
にも慣れてきたとのこと。

15年ほど前から脊椎内視鏡手術を執刀している森医師。2020年4月の着任以降、開西病院でも合計600例以上の内視鏡手術を行ってきました。脊椎内視鏡手術は、痛みや出血などをできるだけ少なくする「低侵襲」の手術。具体的には直径7〜16mmの円筒が挿入できるだけの皮膚切開をし、筒の中にカメラを入れてモニター越しに手術を行います。傷が小さく、皮膚や筋肉のダメージが少な

くすむのです。順調にいけば、手術後数日で退院することも。その気軽さから十勝でも口コミなどによって広がりを見せています。現在、開西病院で脊椎内視鏡手術を執刀するのは森医師で、負担の少ない内視鏡手術を希望する患者も多くいます。けれども患者一人ひとりの症状、体力は異なり、従来型の手術が適している場合もあります。森医師はそれぞれの患者に適切な提案を心がけています。

ミルクキッシュ

タンパク質たっぷり



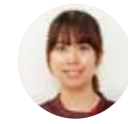
栄養価			
・カロリー	375kcal	・食物繊維	2.3g
・たんぱく質	18g	・カルシウム	78g
・脂質	25.9g	・鉄	1.5g
・ビタミンC	10mg	・塩分	1.1g

材料 / 1人分

- ・卵 (M2/3個) 30g
- ・牛乳 30cc
- ・ほうれん草 15g
- ・ゆで大豆 10g
- ・ささみ 25g
- ・ミニトマト 1個
- ・オリーブオイル 3g
- ・塩コショウ 0.3g
- ・チーズ 10g
- ・冷凍パイシート 50g

作り方

- 1 ほうれん草、ささみを一口大に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひいて、1の具材とゆで大豆を炒め、塩コショウで味付けし冷ます。
- 3 解凍したパイシートを型に敷いて、フォークで全体に軽く穴をあける。
- 4 パイシートに2を入れて平らにする。



介護老人保健施設 あかしや
栄養課 管理栄養士
須藤 弓奈 さん

Column 筋力アップにつながる たんぱく質の摂取方法について

今回紹介したミルクキッシュは、たんぱく質豊富な、ささみ、大豆、卵、牛乳などを使用しています。筋肉の回復作用があるビタミンCが含まれるほうれん草も入っており、筋力アップにつながるメニューとなっています。ただし、タンパク質の摂りすぎは、肝臓や腎臓に負担がかかったり、肥満につながる恐れもあるので極端な過剰摂取はしないようにしましょう。キッシュはご家庭で作るイメージはあまりないかもしれませんが材料を混ぜて型に入れ、焼くだけです。意外と簡単に作ることができます。お好みの具材を入れてアレンジするのもおすすめです！

とかちの 元気ご飯

毎日の食事から健康に。
十勝の食材を使った、
元気をつくる健康レシピ。

今月のテーマ 筋力アップメニュー

筋力アップのためには、たんぱく質の摂取が重要です。タンパク質に含まれるアミノ酸は、筋肉づくりや疲労回復に役立つため、運動の後に摂取するとより効果的です。

晴ればれ 体操

今回のテーマは
**健康は
姿勢から！**



開西病院
リハビリテーション
センター
リハビリテーション科
理学療法士
鎌田 陽一 さん

皆さん、正しい姿勢が大切！と思って背筋を伸ばしすぎていませんか？なんと、一般的にいわれている“正しい姿勢”も意識しすぎると「反り腰」となり、腰周りの筋肉が硬くなってしまいます。筋肉が硬くなると腰痛の原因に。心当たりがある方は以下の体操を行ってみましょう！

STEP 01.

膝抱え コロコロ運動

背筋を伸ばした姿勢から丸くなっていきます。

1. 平らな場所に座り、背筋を伸ばした姿勢を作りましょう。無理に背中を反らずに背骨が真っ直ぐになっているのを感じてください

背中が痛くなる場合は、マットやじゅうたんの上で行うと良いです。



2. 1.の姿勢のまま仰向けになり、頭は床につかないようにしましょう。体を前後に転がすイメージで背中を丸くしていきます。スムーズに転がるのが出来ると良いです

STEP 03.

背骨の運動

背中全体を丸めたり、伸ばしたりしていきます。

1. 椅子に座り背筋を伸ばした姿勢を作りましょう。無理に背中を反らずに背骨が真っ直ぐになっているのを感じてください

椅子の真ん中にしっかりと座りましょう。



背骨が一つ一つ動いているのを意識できると効果絶大です。

2. お尻→腰→背中→首の順番で下から上へとゆっくり丸めていきます。丸くなったら今度は、お尻→腰→背中→首の順番で背骨を真っ直ぐにしていきます。これを繰り返していきます



「あおがめチャンネル」で動画を公開しています
<https://youtube.com/abcdefghijklmn>

こちらから
チェック





メディカル・つながる・街つくる

博愛会インフォメーション

Hakuikai Information

地域と
つながる
情報発信

毎月第2木曜開催 / 13:30 ~ 15:00

医療・介護の相談室
ささえ愛 出前講座開催
参加無料・事前申し込み不要



毎月、医療・介護に関する
お役立ち情報を
発信しています。

「知っておきたい認知症の
症状と関わり方のポイント」

日時 / 8月8日(木) 13:30~15:00
開催場所 / 地域支援くらぶ白樺
帯広市白樺16条西2-2-1 ダイイチ白樺店内
お問合せ先 / 0120-331-891
次回9/12、10/10、11/14

毎週日曜11:30放送

博愛会ラジオ番組の紹介
博愛会☆お達者倶楽部



「博愛会☆お達者倶楽部」というラジオ番組をご存知ですか？この番組は、コロナ禍で面会制限にあった介護施設利用者様に、入居者様の声を届けるために誕生しました。

FM JAGA (77.8MHz) にて放送中。
YouTubeでも試聴が可能です。

奨学金説明会

対象 / 高校3年生



奨学金説明会

博愛会では地域の医療・介護を支えるべく、医療・介護・福祉の職業を志す高校3年生を対象に奨学金説明会を開催しています。

日時 / 10月6日(日) 10:00 ~
11月10日(日) 10:00 ~
場所 / 開西病院ビジョナリールーム
お申込み先 / 0155-38-7204
(法人本部 奨学金担当)

障がい者地域生活支援

ていんくる 救命救急講座



放課後等デイサービスや、居宅介護等を行っている「障がい者地域生活支援ていんくる」は、救命講習を実施しました。帯広市消防本部から講師を招き、心肺蘇生法やAEDを実践。緊急時の応急処置に役立つスキルを習得し、利用者さんが安心して通える事業所を目指しています。

ていんくる利用申込み・お問合わせ
0155-21-5753

博愛会SDGs構想プロジェクトチーム

なないろキッチン
デイキャンプ体験参加者募集
対象 / 小学生



なないろキッチン

「遊ぶ」「学ぶ」「作る」「話す」「食べる」「繋げる」「楽しむ」の7つをコンセプトに、地域の子もたちちにさまざまな体験を通して成長できる取り組みを企画しています。

デイキャンプ体験

日時 / 8月24日(土) 10:00 ~
お申込み先 / 0155-55-4165
(介護老人保健施設あかしや 外山)
次回10/19・ハロウィン

第23回北海道病院学会



グランドメルキュール札幌大通公園にて、北海道病院学会が開催。今回のテーマは「未来を見据えた地域包括ヘルスケア～医・歯・薬・介護・福祉の連携のあり方～」。医療、介護、保健、福祉の第一線で働く職員が、医療や介護の質の向上、改善に向けて13演題を発表しました。

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.6

人生会議

アドバンス・ケア・プランニングを
知っていますか？
(ACP)



ACP人生会議ロゴマーク

誰でも、いつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると約70%の人が医療・ケアなどを自分で決めたり希望を人に伝えることができなくなるといわれています。自らが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むのかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。この取組を「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

人生会議はいつするの？

ACPはアドバンス・ケア・プランニングの意味でプランは継続していく、ライフステージと共に思いは変わっていくもので、何度でも繰り返し見直ししていくものです。50代、60代に考えてみるとその後の人生をどう生きるか、何を大切にしていきたいかを考えるきっかけになるのではないのでしょうか？

思いは伝えない
実現しない

「出来る限りの事をしてあげたい」と家族は思うことがあります。自分がしてほしいことと家族のしてあげたいと思うことにはギャップがあることもあり、最期を看取った家族は「本当にこれでよかったのか」と思い悩むことも多々あると聞きます。希望を共有する事で、本人の意向に沿った場所で亡くなる人が多くなる、無用な苦痛や苦悩が避けられる、また、残された家族が死に対する肯定的な考え方ができるという効果があるようです。

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木曜日 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



【開催予定日】
8月8日 9月12日 10月10日 11月14日

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。

あとがき

暑中お見舞い申し上げます。

夏空がまぶしい季節、そしてソフトクリームの美味しい季節がきました。

個人的には濃厚なソフトクリームとコーヒーゼリーのコーヒーゼリーサンデーが大好きです。

コロナの影響もほぼなくなり、観光地にはたくさんの人が集まり、マスク姿もなくなり、日常が戻ったのをしみじみと感じます。

さわやかな北海道の夏ですが、最近は猛暑続きで、北海道でもエアコンが必需品となり、熱中症にも要注意です。

気候について、時の流れと移り変わりを感じます。

十勝の短い夏で「暑さ厳しい折」という言葉を、使う日が来るとは思っておりませんでした。暑さ厳しい折、体調管理を心がけ、くれぐれもご自愛ください。（澁谷）



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

札幌在宅ケアセンター 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 リハビリデイリすたおびひろ西

リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリすたさっぽろ元町

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