

hum@anima

ひゅうま・あにま=ひゅうまにま

¥0 TAKE FREE magazine
ご自由にお持ちください <http://www.humaanima.com>

♡読者プレゼントがいっぱい♡

コンセプトは「健康寿命の延伸(自分自身でいつまでも歩いて健康と幸せに役立つ生活情報サイト)の「フリーペーパーひゅうまにま」を毎月で発行しており、私たちは安心と安全に寄与できる事を心より祈念しております。

- P-09 humaanima×TKUの日帰りバス参加決定!花畑広場集会!
- P-12 おそうじつづの距離「おそうじの基本は「上から下へ」!奥から手前へ」の巻よく
- P-15 簡単!背硬衰の予防とストレッチ
- P-16 カラダが喜ぶ!野菜を食べて!「背硬衰」
- P-17 Health Point vol.11「介護負担を減らす」
- P-18 起き上がり・立ち上りの正しい介助方法 ●立ち上がり介助 ●起き上がり介助
- P-19 梅雨!通年季に入ると本来の前は3~5月どおり1か月です
私に出る秋子は香り高いのが特徴!
- P-20 humaanima view
「〜気管支炎〜」「主な症状は咳〜がせ症後遺の一ツ気管支炎」

■PEACE KUMAMOTO HUMAANIMA

私たちの活動

- 熊本動物愛護センターの業務活動に協力しております。
- 慈愛園養育家庭支援センターきらきらが取り組む里親制度の活動に協力しております。
- 熊本県南豪雨復興支援
火の国うたまつり2022に協賛しております。



Sept.15,2022
vol.11

Human

hum@anima

ひゅうま・あにま=ひゅうまにま

¥0 TAKE FREE magazine
ご自由にお持ちください <http://www.humaanima.com>

♡読者プレゼントがいっぱい♡

コンセプトは「健康寿命の延伸(自分の足でいつまでも歩いて健康と幸せに役立つ生活情報サイトの「フリーペーパーひゅうまにま」を毎月で発行しており、私たちは安心と安全に寄与できる事を心より祈念しております。

- P-03 こんがいのどうぶつQ&A
よく手足をなめます! →精神的な原因について!
熊本動物愛護センターからのお知らせやお願い
・9月20日から26日は動物愛護週間
・犬と猫の休日遠慮(完全予約制)
- P-04 赤ちゃんのベントタイアリー・元気すぎるごほう
- P-05 ニースのスマイルショット/Smile to you
- P-06 「かわい」ペットの写真がいっぱい!
- P-08 「安らほほごう(動物)」犬と猫、くらべて見えてくる違い!



Sept.15,2022
vol.11

Pet

■PEACE KUMAMOTO HUMAANIMA

私たちの活動

- 熊本動物愛護センターの業務活動に協力しております。
- 慈愛園養育家庭支援センターきらきらが取り組む里親制度の活動に協力しております。
- 熊本県南豪雨復興支援
火の国うたまつり2022に協賛しております。



HUMANIMA_3P



HUMANIMA_3P

¥0 TAKE FREE
ご自由にお持ちください

発行：ひゅうまにま編集室 協力：ダスキン熊本
監修：弁護士法人アステル法律事務所

ひゅうまにま編集室 〒882-0971 熊本県中央区大正5丁目15-20
■メール: info@humaanima.com ■TEL/FAX:096-221-8340



¥0 TAKE FREE
ご自由にお持ちください

発行：ひゅうまにま編集室 協力：ダスキン熊本
監修：弁護士法人アステル法律事務所

ひゅうまにま編集室 〒882-0971 熊本県中央区大正5丁目15-20
■メール: info@humaanima.com ■TEL/FAX:096-221-8340

ダスキンの**自信作!!**
年末前に**楽しんでおそうじ**しませんか?
手軽なのに**しっかり落ちる おそうじセット**

くらしキレイ BOX

数量限定 価格 **1,210円** (税別1,100円)
●販売開始: 令和4年10月11日~
【★先着500名さまへの予約特典★】
10月10日までに2次2次コードからご予約すると、
ステンレススリナー(シートタイプ)1枚をプレゼント!こちら★

セット内容

とっても便利なシートタイプ洗剤が**4種類6枚**もセット!

冷蔵庫・キッチン用シート
トイレ用シート
キッチンまわりを手軽におそうじ。食べ物汚れを落とします。
トイレ丸ごとおそうじ。使用後はトイレに流せます。

ガラス用シート
レンジフード・コンロ用シート
気づいたらくもっているガラスに手間いらずでピカピカ。
油汚れを簡単拭きそうじ。べたつかないキッチンへ。

カビ・ぬめり取り剤
風呂・化粧室用洗剤
お風呂の黒カビをしっかりと除去。キッチンのヌメリ取りにも!
水まわりのおそうじにスプレーして流すだけ。簡単、ラクラク。

天然ゴム手袋 キャezer付き (Mサイズ)
100%活用ブック
指先がびったりフィットし、袖口がキャezer仕様でズレにくい手袋。
人気8商品 10%引クーポン付

※ウイルスは、エンペロブタイプのウイルス1種で効果を検証。試験管内の試験であり、商品をもいた検証は行ってありません。



あっちゃんファミリーは九州在住で、12歳のあっちゃん、8歳のすっちゃん、そしてパパとママに、猫のこっちゃんを加えた4人1匹家族ユーチューバーです。
あっちゃんとママが発達障害であることを公表され、家族の日常を動画で発信されています。

あっちゃんファミリーに
使ってもらった動画は
こちらから! 必見です!

今回、一足早くくらしキレイBOX®️を使ってもらいましたが、ご家族の反応は…
「やばい、見て見て、すっちゃんどん汚れ落ちてる!」
「怒そうじてこんなに汚れが…」
「トイレのふちまで! めっちゃキレイになる!」
など、ぜひ動画(約2分)で良さをご確認下さい!



ご注文はこちらから▶

台所用スポンジなど
人気商品のご注文も
2.4時間受付中!



9
10

Sept.15,2022
vol.11
Pet

humanima
ひゅうまにまーひゅうまにま

▶ contents ▶

P-03 こんがのどうぶつQ&A
・よく手足をなめます! ・精神的な原因について!
熊本市動物愛護センターからのお知らせやお願い。
・9月20日から26日は動物愛護週間
・犬と猫の休日譲渡(完全予約制)

P-04 池永久美子のペットダイアリー 元気すぎるコたち

P-05 ニャスなワンショット/Smiletoyou 「かわいいペットの写真がいっぱい」-06

P-08 [あなたはどちら派?]⑨ 犬と猫、くらべると見えてくる違い

PRESENT

PRESENT 1

1名様

「ダスキンの
キラクター
ダス犬
(ダス犬)
ペットボール
カバー」

「うなぎの徳永 富合 食事券」
(3,000円分)
提供:「うなぎの徳永 富合」
熊本市南区富合町清藤83-1
TEL 096-357-9119
www.unagi-tokunaga.com/
キーワード②は▶P21ページです

PRESENT 2

20名様

「餃子屋 田中 餃子2パック引換券」
提供:「餃子屋 田中」
熊本市熊本東区健康3-38-15
TEL 096-285-8196
営業時間/10:00~18:30 定休日/日曜日
https://gyozotanaka.base.shop
キーワード④は▶P10ページです

PRESENT 3

3名様

「餃子屋 田中 餃子2パック引換券」
提供:「餃子屋 田中」
熊本市熊本東区健康3-38-15
TEL 096-285-8196
営業時間/10:00~18:30 定休日/日曜日
https://gyozotanaka.base.shop
キーワード④は▶P10ページです

※ダスキン商品のお届けは、お届け可能地域は、お客様様が直接お届けさせていただきます。左記以外の地域は、発送させていただきます。

Special Thanks ご協力いただいたお店・企業・設置店のご案内

- アートホーム工房
- アステル法律事務所
- 板橋鍼灸治療院
- NINDBA ROOM オトナカラリ
- なまきの徳永富合店
- 大船場クリニック
- 小坂医院
- 御菓子屋北川(天明堂)川店
- 御菓子屋北川(天明堂)白旗店
- カネヤ本店
- 餃子屋 田中
- カネヤブック宇士ンシティ店
- こがベッククリニック
- 熊本市動物愛護センター
- 株式会社まっしん
- さくらペットサロン

- シモガキ大野調剤薬局
- シモガキくさくさまち調剤薬局
- シモガキ大川調剤薬局
- シモガキワークス速り調剤薬局
- シモガキ中央病院前調剤薬局
- シモガキ調剤クリニック
- シモガキフコウ中央薬局
- 少年センターキース
- オイチ鍼灸治療院
- おたか動物病院
- ダスキン熊本
- 田中(均)治療院(小坂)
- アビシーキョク 熊本白吉店
- トキフ調剤薬局
- なかの耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック
- 尾形整形外科病院

- 豊れの夜心せ
- ビッグベア動物病院
- 富士アルビムビジネスインベーション株式会社
- ファミリーマート熊本新白川口店
- ファミリーマート品城熊本駅前神橋口店
- 明達株式会社
- メイトンド・KITAGAWA
- 吉田獣医療科病院
- 和心せ
- LUNATION Coffee Roaster
- ONE FIVE DOG (ワンファイブドッグ)
- ダスキン熊本の強力な協力により、12,150冊を手渡します。

こんかいのどうぶつ

- ・ 回答の協力をしていただく動物病院の先生方です
- ・ 大津動物クリニック ・ こがペットクリニック
- ・ たかた動物病院 ・ ビッグヘア動物病院
- ・ 吉田獣医科病院

Q&A

Q

●よく手足をなめます!

犬のマーク / シーズー / @ / 9歳。

私が気がつけば、手足をよく舐めています。前足の爪の間に少しかぶれていてさらに時々爪を噛んでいます。先日、動物病院で診てもらいましたが、その際は特に心配な異常は見つからず、精神的なことが原因ではないかと説明を受けました。

舐めたり爪を噛んだりすることが精神的なことが原因とすれば、どんなことに注意してあげればいいですか?

中央区 / 4R



○中央区 / H日 様には、ひゅつまにまろジナルートワークをプレゼントいたします。ペットのお悩み解決! 質問・相談はこちらまで。info@humanima.com



●精神的な原因について!

■ 家族構成の変化 (構ってあげる人がいない・同居家族の変化等) ■ 自宅周辺での騒音や雑音 (遠く人の耳には聞こえない音や振動等) ■ 環境の変化 (模様替えや引越しでお気に入りの場所がない・いきずらい等) ■ 自宅の強い匂いや匂いの変化 (柔軟剤やお部屋の香り等)。原因はひと通りこんなところですね。

●遊び方や対応策
体調に問題がなければ、その子が疲れるまで遊びに付き合ってあげてください。あと、夜中まで遊ばない等の生活のリズムをちゃんと作ってあげる事も大切です。精神性やアレルギー性を考慮して薬の投与をして舐める行為が減るのがあるも一つの手段です。不安な場合は、かがりつけの先生とよくご相談ください。

監修 / 大津動物クリニック 院長 藤本 晋輔

大津動物クリニック 電話: 096-293-5654

熊本菊池郡大津町317-1

<https://ozunimal.com>

9月20日から26日は動物愛護週間

犬と猫の休日譲渡 (完全予約制)

コロナ禍により、生活に急やを求めてペットを飼う人が増えていますが、その一方で飼育放棄やご近所トラブルが増えています。不幸な犬や猫を増やさないために、正しい飼育方法を知り、ルールとマナーを守って飼きましょう。

【犬を飼うときは】

- 犬の登録と、年1回の狂犬病予防注射を受けましょう。
- 鑑札と注射済票と迷子札は、犬に装着しましょう。
- 必ずつないで飼いましょう。散歩 中もリードをつけ、公園などで放さないでください。
- 散歩するときは持ち帰りましょう。

【猫を飼うときは】

- 完全室内飼育をしましょう。
 - 不妊去勢手術をしましょう。
 - 猫にも迷子札をつけましょう。
- ペットを飼う際は、最後まで面倒を見る覚悟で飼いましょう。

【日時】9月24日(土)犬の譲渡: 午前9時～正午、猫の譲渡: 午前10時～正午

【場所】熊本市動物愛護センター

【内容】熊本市動物愛護センターに収容している犬猫の譲渡、犬の譲渡が決定した方のみ譲渡前講習(受講済の方は不要)

【対象】平日来所が困難な方

【定員】各4組(先着順)

【費用】犬の譲渡には、登録手数料と狂犬病予防注射料(金6,200円)が必要です。

【申込】9月5日から電話で熊本市動物愛護センターへ

※譲渡希望の犬猫や譲渡条件等について、申込時に確認します。譲渡条件については、熊本市ホームページへ。



イメージ写真



熊本市動物愛護センター(ハローアニマルくまもと市)

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目11-1

TEL 096-380-2153 / FAX 096-380-2185

<http://doubutsuaigo.hinokuni-net.jp>



作・絵 池永久美子

うちの子たちは異様に元気で……

元気すぎるコたち



SMILE TO YOU   

♡愛情を持って、呼び捨てにさせていただきます♡

☆かわいい家族や (pet) の写真を掲載しませんか? お申し込みはこちらから。
mail はこちらから ▶ E-mail : photo@humaanima.com



- メールの場合は、住所・氏名(保護者とペット・ふりがな)・電話番号・年齢(月齢)・性別を記入してご応募してください。応募締め切りは10月31日(必着)です。
- 氏名などの個人情報は、当選者様への通知、景品などの配達・送付時の利用と協賛社様のDM等、登録連絡のみに利用させていただきます。ご本人の同意がある場合を除き個人情報をそのほかの第三者に提供する事はありません。



My family ♡



SMILE TO YOU   

♡愛情を持って、呼び捨てにさせていただきます♡

☆かわいい家族や (pet) の写真を掲載しませんか? お申し込みはこちらから。
封書はこちらから▶

可愛い家族の写真「何度でも送ってください」待ってるよーん♡

- 封書の場合は、住所・氏名(保護者とペット・ふりがな)・電話番号・年齢(月齢)・性別を記入して下記まで送ってください。応募締め切りは10月31日(消印有効)です。
- 〒862-0971 熊本中央区大江5丁目15-20 ひゅまにま編集室 ニャイスなワンショット宛
- 毎月掲載させていただいた方の中から抽選で1名様へ素敵なお品をプレゼントさせていただきます。
- 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



可愛い家族の写真「何度でも送ってください」待ってるよーん♡

ペットのお口ケアの新定番!

愛犬や愛猫のお口のケアは大丈夫ですか?
気になる人も、まだ大丈夫だと思っている人も、口腔環境の維持のため、「L8020 乳酸菌」と「Etak」が配合された
わんサブリ・にゃんサブリとわんにゃんリキッドを、ぜひお試しください。
お口のケアこそ、健康と長寿への近道なのです。



L8020 わんサブリ. にゃんサブリ. Etak わんにゃんリキッド

わんサブリ、にゃんサブリは、L8020乳酸菌®を配合した愛犬と愛猫のためのペット用補助食品。瀬戸内海でとれた魚介を使用しており、「おいしい」「栄養満点」「安全」を兼ね備えています。

わんにゃんリキッドは、Etak®を配合した、ペット用のマウススワッシュです。1日1回を目安に、3~5滴をご自身の手のひらにたらしてペットにのみさせていただきます。



- ① 持続性抗菌剤Etak®を配合!
- ② 食後に3~5滴なめさせると!

※Etak(イータック)とは、抗菌・防臭・防ウイルス効果が高く持続するように、除菌成分を固定化する成分です。

各3,780円(税込) + 送料

各3,280円(税込) + 送料

販売 / ひゅまにま編集室
ご注文は、メールまたは、お電話でお買い求めください。

ひゅまにま編集室
熊本中央区大江5丁目15-20
●メール
info@humaanima.com
●TEL / FAX:096-221-8340



ひゅうまにまに載ったみんなの写真がいっぱいあるよ

10.8 (Sat) - 10.9 (Sun) - 10.10 (Mon) **入場無料**
(3日間)

hum@nima
magazine

PRブース
参加決定

花畑広場
集合!

TKUの日

- ①空くじなしガラポン。
- ②ワンちゃんネコちゃんの写真がいっぱい。
- ③当日発表! 当日のお楽しみ。

●新型コロナウイルス感染症が拡大している状況に鑑みイベントは、中止になる場合がございます。



お取り寄せは、
ご予約からお断りします。



タミナ満点100

餃子屋田中のこだわり

- 肉** 肉にこだわる!
熊本県産ブランド豚「肥後あそび豚」を100%使用
- 皮** 皮にこだわる!
大分県産カボス、鹿児島県産黒酢を使用
- 皮** 皮にこだわる!
パリッともちもちの特注の皮を使用
だから美味しい!!!

次回使える割引券

当たる!

ガラの強い
白白餃子

1等300円
2等200円
3等100円

キーワード▶



住所 熊本市東区健康3-38-15
電話 096-285-8196
営業時間 10:00~18:30
定休日 日曜日
https://gyozatanaka.base.shop

餃子屋 田中 御品書

- ガツンと濃いめ 肉肉餃子 各28個入り
 - ・にんにく 1,100円
 - ・しょうが 1,100円
- 餃子のたれ
 - ・黒酢とかぼすの特製生ほん酢 (小)100円
 - (大)700円

●お好きな肉肉餃子2パック
全国発送・送料込 ¥3480

※当店は全て税込価格です

“肉肉餃子”10個増量中!
クーポンでゲット!

hum@nima 読者様限定

- 餃子屋 田中健康製造直売所
冷凍生餃子(ニンニク)
28個入り・1,100円
1パック購入につき
餃子10個増量!
- ガラポン抽選券(1回)
R4.9.15~R4.11.15まで

トイレのふたを開けて流す！【これからの新常識】

新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) がアドレット®に接触すると不活化することが確認できました！

(※協力：奈良県立医科大学 ※浮遊するウイルスへの効果検証は行っていません。)

ADLET
Ammonium und Chloroxin ester
アドレット®

トイレのふた裏に貼って

消臭機能

抗菌機能

抗ウイルス機能

累計販売数 **60,000** 枚以上!!
続々と導入が進んでいます!

フタを開けて流しましょう。

アドレット®とは、**抗菌、抗ウイルス、消臭効果**を持った特殊な塗料(消石灰)を使用したシート(紙)です。トイレのふた裏に貼り「ふたを開けて流す」啓発をデザインした商品です。

特許取得

【アドレット® デザイナー一覧】

 くまモン	 イラスト
 ハピネス	 牡丹(ぼたん)
 啓発	 多言語

アドレット®のフタを開けて水を流しましょう。
Toilet lid opening and flushing with water.

アドレット®のフタを開けて水を流しましょう。
Toilet lid opening and flushing with water.

アドレット®のフタを開けて水を流しましょう。
Toilet lid opening and flushing with water.

行政施設や病院、飲食店、温泉施設、パチンコ遊戯施設、冠婚葬祭施設、高速バス車内トイレ、個人宅など多くの場所で使用されています。

アドレット®使用方法

①フタを閉める
用紙するウイルス等を便器内にとどめます。

②水を流す
アドレット®が便器内で効果を発揮します。
※トイレのウイルスを不活化するのには時間がかかります。

※新型コロナウイルス感染症対策専門家会議による提言にて、「トイレのふたを開けて汚物を流すよう表示する。」と明示されています！(2020年5月)

【アドレット®】特許取得

●価格：1枚 **1,980**円(税込)

お電話以外でも**WEB**なら
24時間注文が可能です→



●サイズ：A4(約297×210mm) ●有効期限：6ヶ月(1日換算で約10円)

※法人様などで多数ご注文を検討される際は、オリジナルデザインも作成可能です。お気軽にご相談ください。

【ご注文・お問い合わせ】明徳株式会社(ダスキン熊本の子会社) ☎ **096-384-2332**

簡・単・キ・レ・イ・に・で・き・る

おそうじ5つの手順



動きにムダがあれば、よけいに時間がかかるだけ。テキパキはかどって、仕上がりに差が出る。とっておきのおそうじ手順をお教えます。

01

おそうじの基本は「上から下へ」



おそうじは上から下へ落ちてきます。だから、おそうじも高いところからスタートして、低いところで終わること。もし、床に掃除機をかけた後で、家具などのホコリやゴミをはらえば、それが下に落ちて、またまた床そうじをするハメに…。こんなムダをなくすためにも、「上から下へ」の手順を覚えておきましょう。

02

「奥から手前へ」で効率よく



おそうじの**二度手間を減らす**ために、もうひとつ大事な手順は、「**奥から手前へ**」。特にワックスかけなどを行うときは、このルールを必ず守って。うっかり手前から先にしてしまうと、ワックスが乾くまで歩かず、奥の部屋のおそうじができなくなってしまいます。乾くのを待っているなんて、時間ももったいない。

監修：ダスキン熊本



和・GANSEのこと、和やかな顔をする
こと、和やかな顔になることを、和顔施(わがんせ)



熊本県熊本市中央区南坪井町1-17 2F

営業時間：17:00～24:00

ランチ(火～金)：11:30～14:00

電話：096-342-6962

定休日:月曜日

和・GANSEのこと
和やかな顔をする
こと、和やかな顔
になることを、
和顔施(わがんせ)
というそうです。

「美味しい!」の笑顔が、ご来店頂いたお客様から
お客様へと繋がって、笑顔でいっぱいのお店にな
りますよう、そんな思いから名づけました。

当店でご提供するのは、和の職人が、旬の食材・地
産の食材を、ひと手間もふた手間もかけ、丁寧にお
作りする四季折々の季節のお料理です。

和・GANSEでのお食事が、お客様にとって、日々の
喧騒を忘れ、穏やかに優しい時間となりますよう。
心よりおもてなしさせていただきます。

簡単!「青梗菜の玉子とじ!」

青梗菜と卵で栄養青梗菜のバランスも良い♪
あと1品足りない時に便利です。



■材料 (2人分)

- ・チンゲン菜……………2株
- ・卵……………2個
- ・ニンジン……………1/4本
- ・水……………150ml
- ・とりガラスープの素…小さじ1/2
- ・酒……………大さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/4
- ・しょうゆ……………適宜
- ・ごま油……………適宜

■作り方

- ①チンゲン菜は洗って3cmの長さに切ります。
- ②ニンジンは短冊切りにします。
- ③卵をわり器に入れ溶きほぐします。
- ④鍋に水150ml入れ中火にかけ、沸騰したらとりガラスープの素小さじ1/2を入れます。
- ⑤煮立ったらチンゲン菜の軸とニンジンを加え煮て軽く火が通ったら、菜を加えます。
- ⑥酒大さじ1/2、塩小さじ1/4、しょうゆ少々、ごま油少々を加えて混ぜます。
- ⑦溶き卵を回し入れ、ふんわりしたらふたをして火を止めたら出来上がり。♡

旬の時期のチンゲン菜の美味しい食べ方!

- よく洗う
- 茹でる時は油を入れる
- 強火でサッと炒める

青梗菜

bok choy

今回の旬食材 **青梗菜**

チンゲンサイは、中国野菜の代表格。

カラダが喜ぶ!
野菜を食べよう。



豊富なβ-カロテン!

春と秋の穏やかな気候の 때가旬です!最も味が良くなります。

春と秋が最も多く出回る時期の中でも、気温が下がるぎりぎりの晩秋あたりが最も味が良くなり一番の旬。●チンゲンサイに含まれる豊富なβ-カロテンは抗がん作用や免疫賦活作用で知られています

選び方は!

◆食感と彩りを楽しもう!

- ①葉がみずみずしく緑が濃いもの。葉がきれいで鮮やかな緑色をしていて、みずみずしくハリがあるものが◎。
- ②茎が肉厚でハリのあるもの。茎の下部がふっくらときれいな丸みがあり肉厚で、ハリとツヤがあるものが◎。



チンゲンサイの苗!

自宅でも簡単に育てられる初心者向けの野菜です。水やりや追肥、病気・害虫対策など注意すれば立派なチンゲンサイが育ちます。



成尾整形外科病院 管理栄養士
友田里美 監修

How to choose

Health Point vol.11

介護負担を減らそう！ 起き上がり立ち上がりの正しい介助方法

介護の場面では、抱える、支えるなど介助者の体には大きな負担がかかります。介助者の負担が大きい動作は、それにより腰痛などの原因になる場合があり、それによって負担がかかることもしばしばあります。

介助者の腰痛予防や介助を受ける方の負担も減らせるようになります。
今回は、介助が必要な方への正しい立ち上がり介助と、起き上がり介助方法について解説していきます。

立ち上がり介助



整形外科医
林田 実 (はやしだ みのる)

現在の日本の総人口は約1億3千万人で、その内65歳以上の人口は約4千万人となっています。
実に人口の約30%が高齢者であり、世界的にみても日本の高齢者率は群を抜いて高いです。そのため、若い世代から高齢者の介護に行う場面も今後増えていくことが予測されます。
当院を受診される患者様の中でも、介護での無理な姿勢や動きが原因で、腰や肩の痛みを訴える方も多いです。このような介助者の負担を減らすためには、適切な介助方法が重要になります。
今回は負担の少ない介助方法を当院の理学療法士がご紹介いたします。

(症状がひどい場合や、なかなか改善されない場合はお近くの医療機関へご相談ください)

起き上がり介助



ほかの人の力が借りられるときは、無理せず二人で行うことも負担を減らす方法の一つです。
負担の少ない介助方法で、安全な介護が行えるようにしていきますまじゅう。



担当/理学療法士
田中 嵩之 (たなか そうじ)

なるおムービー
いろいろな情報を発信しています。
(過去の解説動画も掲載)



成尾整形外科病院
NARUO ORTHOPEDIC HOSPITAL

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

<診療科>
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・内科・麻酔科(静注麻酔)・漢方内科

<受付時間>
午前 8:30 ~ 12:00
午後 1:30 ~ 5:00
(午前の初診受付は11時まで)

<休診日>
土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●
午後 2:00 ~ 5:30	●	●	●	●	●	●

腰・膝などの痛みでお悩みではありませんか？



ホームページ・SNSで情報発信しています

ひゅうまにま▶

view



通年手に入るけど本来の旬は3〜5月と9〜11月です。

秋に出回る'秋子'は香り高いのが特徴!



甘めの味噌を使った具だくさんの味噌汁。

まーさん

「超〜簡単! イナムドッチ」

イナムドッチとは、沖縄の郷土料理のひとつです。

椎茸の栄養!

椎茸には、糖質をエネルギーに変える栄養素で、疲労回復効果に期待できる「ビタミンB1」やビタミンDの前段階のエルゴステロールという成分が含まれています。このエルゴステロールは、紫外線に当たるとビタミンDに変化します。「ビタミンD」は、体内でカルシウムの利用率を高め、骨や歯の発育を促すが含まれています。

また、腸のお掃除屋さんと言われる「食物繊維」がとても豊富です。水に溶けない不溶性食物繊維と、水に溶けやすい水溶性食物繊維に分かれますが椎茸には、不溶性食物繊維がとても豊富です。今話題となっている「腸活」の立役者ですよ。

椎茸! 選び方のポイント!

椎茸は、カサの巻き具合と裏のヒダをチェックして、裏のヒダが白いものは鮮度がよく、美味しいしいたけです。さらに明るい茶褐色のものがおすすめで、鮮度が良い椎茸は、カサにツヤがあります。

材 料 (2人分)

- しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
- ◆ 豚肉(小間切等)・・・・・・・・・・・・100g
- ◆ 大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3本
- ◆ こんにゃく(細切り)・・・・・・・・・・1/2枚
- ◆ 白味噌・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2(お好みで)
- ◆ みりん(甘い味噌の代わり)・・・・少々
- ◆ かつおだし汁・・・・・・・・・・・・400ml

作り方

① 鍋にだし汁を沸かし、しいたけ・豚肉・大根・こんにゃくを入れます。

② ①の具材に火が通ったら、白味噌、みりんを入れたら…出来上がり♡

※沖縄では、甘い味噌を使います。

甘みを強くしたい方は、みりん多めか砂糖少々入れても美味しいイナムドッチ。



成尾整形外科病院 管理栄養士
友田里美 監修



ひゅうまにま▶

気管支炎



～主な症状は咳。かぜ症候群の一つ気管支炎!～

秋に気をつけたい! 気管支炎に要注意!



喫煙! 大気汚染や化学物質なども?!

秋になり昼間の暑さも一段落して、心地良い時期になってきました。

「食欲の秋」や「スポーツの秋」、「行楽の秋」などと言われるこの季節を、コロナ対策にも十分に気をつけながら、秋特有の自然環境の変化にきちんと対応し、体調を崩さずしっかりと乗り切るための「意識や備え」を、常日頃から心掛けておきたいところです。

気を取り込む役目を担い、鼻・口・喉などの、最初に外気に接する部位がこの乾燥により潤いを失い冷気も重なって気管支炎にかかりやすくなり、悪化すると肺炎へ移行し命を脅かすこともあります。特に高齢者の方は、注意が必要です。そこで、軽いウォーキングやお風呂に入る習慣をつけて血流を良くし、免疫力や内臓機能を高めて予防に努めましょう。梨柿といった果物やきのこ・芋類といった野菜など、秋の季節に旬のものを食べるのも効果的です。

気管支炎とは、気道(気管支)にウイルスや細菌が入り込み炎症を起こすことです。

秋は、気温の低下とともに湿度も低くなってきて、空気がとても乾燥してきます。そのため、体内に空



成尾整形外科病院 内科医師
上園幸作 監修



