

第41号  
2025  
APRIL

# 養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール [yojo.houmon@gmail.com](mailto:yojo.houmon@gmail.com)

## 院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。日増しに春の暖かさが感じられる今日この頃、いかがお過ごしですか？ 4月といえば新年度にあたります。街には真新しいランドセルを背負った子供たちの姿も見かけられるようになり、それだけで新たな季節を感じて心弾んでしまいます。さて、昔から『1月は行く月、2月は逃げる月、3月は去る月』と表現されることがあります。これは、1月～3月まではあっという間に過ぎてしまうことを表現する言葉のようです。1月はお正月があり、2月は28日間しかなく、3月は年度末なのでやることが多いため、あっという間に過ぎてしまうことの例えなのだそうです（苦笑）。でも、4月を表現している言葉ってありませんよね？ もちろん、4月だって新年度を迎えるため忙しい月ですから、何かそれを表現してくれるふさわしい言葉が欲しいものですね。そして、春といえば気になるのが『花粉症』ではないでしょうか？ 国民の5人に1人は花粉症と言われていますから、花粉症はもはや国民病とも言えます。4月になるとスギ花粉の飛散量は減るそうですが、逆にヒノキ花粉は増加するそうですし、また、コナラやクヌギ、イチヨウなどの花粉が飛散するのも4～5月にかけてですので、お気をつけ下さい。これまでも国民病と呼ばれていた多くの病気は、医学の力でどんどん克服されてきましたが、こういった花粉症もいつか克服される日が来てくれるといいですね。一日も早くその日が訪れるために、私たち医療従事者も努力していかなければなりません。それでは、健康を主眼に置いた規則正しい生活を心がけてお過ごしください。

院長 神原正悟

## 怖い病気が隠れているかも… 中高年の貧血

『貧血』は若い女性に多いように思われがちですが、中高年にもよくみられるそうです。実は75歳以上の約半数が貧血と言われています。中高年の場合、年齢のせいにしてしまう傾向があるため、自覚していない方も多いようです。そこで今回は、中高年が注意したい『貧血』についてお話をさせていただきます。

### 【貧血とは？】

血液中の「赤血球」や「ヘモグロビン」が少なくなることで全身に「酸素」が運ばれず、体が**酸欠状態になってしまう病気**です。原因はさまざまですが、特に女性に多いのが血液中の鉄分不足で起こる「鉄欠乏性貧血」です。また、高齢者に多いのが「老人性貧血」と呼ばれるものになります。

### 【中高年が注意したい“怖い貧血”とは？】

中高年の場合、以下のような病気が原因となっていることもあります。そのため、貧血を軽視せず、その原因をしっかりと調べ、定期的に検査をして経過を観察することが大切です。

#### ■貧血を引き起こす病気は？

●骨髄異形成症候群 ●再生不良性貧血 ●腎性貧血 ●胃がん、大腸がん、潰瘍 ●白血病

#### ■貧血のサインは？

貧血になると次のような症状が現れます。気になるサインがあれば注意しましょう。

□少し動いただけで動悸や息切れがする □疲れやすく、肩こりがある □常に頭が重い、頭痛がある  
□顔色が黄色っぽい □爪、歯ぐきの色が白っぽい □舌がしみる感じがする  
□爪がもろく、割れやすい □くちびるがよく切れる

#### ■日常生活で注意することは？

鉄分不足の「鉄欠乏性貧血」であれば、食事を改善したり、鉄剤を服用したりすることで回復できます。ただし、治ったからといって貧血になりやすい体質であることには変わりありません。したがって、**鉄分を意識して摂って年に1度は検査を受けるようにしましょう。** また、サプリメントで鉄分を補うこともできますが、大きな効果は期待できないようなので、あくまでも補助的なものとして考えた方がよいでしょう。



## ～簡単エクササイズ～ 姿勢の悪化を予防・解消するエクササイズ



今回は、**姿勢の悪化を改善するエクササイズ**をご紹介します。

姿勢の悪化により筋肉や関節への負担が増えることで

①歩行のしづらさや転倒しやすくなる

②誤嚥を招きやすくなる

③内臓機能や呼吸機能にも影響が出る

など、さまざまなリスクが高まります。

ご家庭で無理なくできるエクササイズで、早めの対策をしてみたいでしょうか。

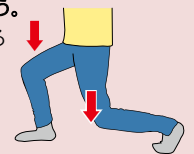
エクササイズを行う際は「無理をしないこと」が最も大切です。

【やり方】 ※姿勢が不安定になる場合がありますので、壁や椅子の背もたれにつかまって行いましょう...

① まず、脚を前後に開いて、後ろ脚のかかとを浮かせます。この時、体と顔は正面に向けて、背筋はピンと伸ばし猫背にならないように注意しましょう。



② 前脚を**ひざの角度が90度**になるまでゆっくり曲げ、腰を落としていきます。その際、後ろ脚のひざも曲げ、後ろ脚の付け根と骨盤の前面を**10～20秒間伸ばしましょう。**十分に伸びている感覚がするまで歩幅を広げましょう。



終わったら脚を前後入れ替え、同様に行ってください。

## 季節の野菜を使った 健康レシピ 今月の野菜【たまねぎ】

## れごとたまねぎ グラタン

### 材料（2人分）

たまねぎ……………2個  
オリーブオイル……………大さじ1  
パン粉……………大さじ4  
豆乳……………100cc  
塩……………小さじ1/2 弱  
こしょう……………少々  
とろけるチーズ……………20g  
パセリ……………適量

### 栄養価（1人分）

エネルギー……………220kcal  
塩分……………1.9g  
野菜使用量……………200g

### 作り方

- ①：たまねぎは皮をむいてスプーンで中身を取り出す（外側を1～2枚残す程度に）。
- ②：取り出したたまねぎは、粗くみじん切りに。
- ③：フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火で②を炒め、しっかりと火が通ったらパン粉と豆乳を加えてまぜ、塩とこしょうで味をつける。
- ④：①の中に③を詰めて上にとろけるチーズをのせ、220℃のオーブンで10～15分焼いてお皿にのせ、上からパセリをふって完成です。

