

# すまいる互版

<連絡先>【日野病院組合\*在宅介護支援事業所】

☆訪問看護ステーション  
0859-72-2706

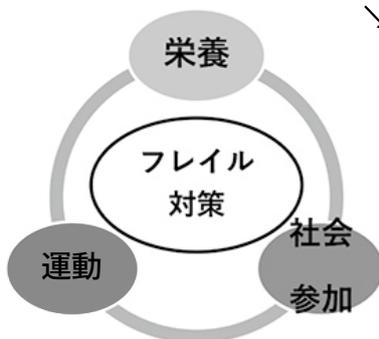
☆居宅介護支援事業所  
0859-72-2723

## フレイルとは…

皆さん、「フレイル」という言葉をご存じでしょうか。フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や活動性が低下し要介護状態になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。これらの原因は大きく分けると栄養不足・運動不足・社会参加の



不足の3つとなります。そのため、フレイル対策の「3つの柱」は、



「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」となります。この「3つの柱」を参考に、バランスよく取り組むことが重要です。3つとも重要ですが、「社会とのつながり」を失うことがフレイルの最初の入口です。早い方だと65歳でフレイルになる場合もありますので、積極的に「社会参加」に取り組みましょう。



## エンシュアレシピ~ちょこっとひと手間でさらに美味しく~



食事が思うようにとれない方で、その補助としてエンシュアが処方になっている方はありませんか？ そのままではなかなか飲みにくいという方にちょっとひと手間で美味しくなる方法をご紹介します。

### ♡エンシュアアイスクリーム♡

#### 【材料】

- ◇エンシュア（バニラ味）…125ml（半分程度）
- ◇生クリーム…50cc
- ◇ヨーグルトソース（ブルーベリー味など）…適量

#### 【作り方】

- 1 エンシュアと生クリームをミキサーにかけて混ぜ、タッパーに入れる。
- 2 1に市販のヨーグルトソースを入れる。
- 3 2を冷凍庫に入れ完全に凍るまで数回スプーンで混ぜて出来上がり。

◀補足> 3で混ぜる工程が多いとよりふんわり仕上がります。



### ♪エンシュアプリン♪

#### 【材料】

- ◇エンシュア…125ml（半分程度）  
（コーヒー味など。お好みの味をご使用ください）
- ◇ゼラチン…1g程度（ゼラチンにより適宜調整可）
- ◇砂糖…お好みに合わせて
- ※プリン容器…100均などで購入可ですが何でもOK

#### 【作り方】

- 1 エンシュアを耐熱容器に入れて、電子レンジ500Wで1分間加熱する。
- 2 加熱した1にゼラチンを加えよく混ぜる。
- 3 粗熱が取れたら蓋をして冷蔵庫で冷やし、固まれば完成。

◀補足> 容器に入れる際、濾すときれいに仕上がります。



研修医の先生が

訪問リハビリに同行されました。



研修医 藤野雄大



今回、人生初となる訪問リハビリテーションの見学を終え、訪問という形でのリハビリがいかに患者さん目線でなおかつ病態に合わせたものであるかを痛感しました。患者さん自身もリハビリをすると調子が良いようで訪問に来られるのを楽しみにしておられるようでした。住み慣れた家の中、ゆったりとした雰囲気の中で行われていくリハビリは病院の白い壁の中で行われるものとは一味も二味も違うようで地域に根差した医療の在り方の神髄を垣間見たような気がいたしました。訪問リハビリに携わるスタッフの皆様、この度は大変お世話になりました。

※日野病院では中山間地における地域医療の拠点病院として、研修医の地域医療実習や、医学生、看護学生、リハビリ学生を受入を積極的に行っています。つきましては訪問看護や訪問リハビリを利用して頂いている利用者様にはご協力をお願いすることがあるかと存じますが、ご理解のほど、なにとぞよろしくお願い致します。

在宅介護支援スタッフ一同