



医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院

医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 〒320-0004 栃木県宇都宮市長岡町842 TEL 028-621-3171

2025.11.14 Vol. 79
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



風が冷たいと感じる時期になり、冬が近付いているなと思う今日この頃です。デイケアメンバーの皆さんと散歩の活動をしていた際、デイケアスタッフが見つけてくれました！なんと桜です！撮影時期は10月中旬頃ですが、秋に咲く桜もきれいでしょ。季節外れの桜が咲く現象は不時現象と呼ぶみたいです。夏に何かしらの影響があり、桜に休眠ホルモンというものが行き渡らなくなると桜が春と勘違いして咲いてしまうそうです。不思議な現象ですね！デイケアは今日も楽しく活動中です！

--- CONTENTS ---

- 1 みんなの声:「おすすめの紅葉スポットは」「クリスマスに食べたいものは」
- 2 健康講座 ~コラム~
- 3 皆さんの作品コーナー
- 4 農作業グループの記録
- 5 本日のおしながき
- 6 編集後記

みんなの声



おすすめの紅葉スポットは？

矢板運動公園 YK

箱根 KK

日光KO, I, MS, KK, RY

長岡公園 SM

那須連山 HT

日光街道 AF

塩原 K

奥鬼怒 HS

なし HK

みんなの声



クリスマスに食べたいものは何ですか

ショートいちごケーキ YK

フライドチキン H, KO

ケーキSM, I, MK, MS, AF, KK,
RI, HS

フライドポテト HT

チーズケーキ K

コーヒー KK

チキン HK



健康講座 ひまわり

(9月)

肥満と病気

胸囲が、男性85cm以上、女性90cm以上の場合は、内蔵脂肪型と判定される。特に内臓の周りの脂肪が増えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などを発症しやすくなることが分かっている。

肥満の人は病気にかかりやすい。

肥満など危険因子が重なるほど脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の発症や脂肪の危険性が増大する。

■メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で①胸囲に加えて②～④のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまる。

①胸囲 男性：85cm以上 女性90cm以上

②脂質 中性脂肪（TG）150mg/dl以上かつ・またはHDLコレステロール（HDL-C）40mg/dl未満

③血糖値 空腹時血糖値：110mg/以上

④血圧 収縮期血圧（上の血圧）130mmHg以上かつ/または拡張期血圧（下の血圧）85mmHg以上

■健康体重をチェック

BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長(m) ÷身長(m)

ただし標準体重（理想体重）は22とする。



肥満はこうしておきる

ひまん1 摂取エネルギーが消費エネルギーを上回る為（食べ過ぎ）

ひまん2 消費エネルギーが少なく、摂取エネルギーが上回る為（運動不足）

ひまん3 基礎代謝の低下

皮下脂肪と内臓脂肪の違い

皮下脂肪は小さく細胞が分裂して組織が増えていき、減らしにくい脂肪で女性に多くみられる。お腹の脂肪をつまんだとき、しっかりとつまめるのは皮下脂肪である。

内臓脂肪は1個の細胞が大きくなることで組織が増加し、脂肪がつきやすい反面、運動や食事のコントロールで減らしやすいのが特徴で、中高年の男性や閉経後の女性に多くみられる。内臓脂肪は筋肉の下にあるのでつまみにくいというのが特徴である。

健康講座 ひまわり

(10月)



健康寿命を延ばそう

普段の行動と健康状態を見直す。

バランスの良い食事や、運動、睡眠等が基本とし筋肉量を増やす。

生活習慣病の発症と重症化の予防

特第健康診査を受けて、早期発見、予防に努めましょう。

生活機能の向上

なるべく歩く事で運動機能を高めストレスをためない。

社会環境の質を高めよう

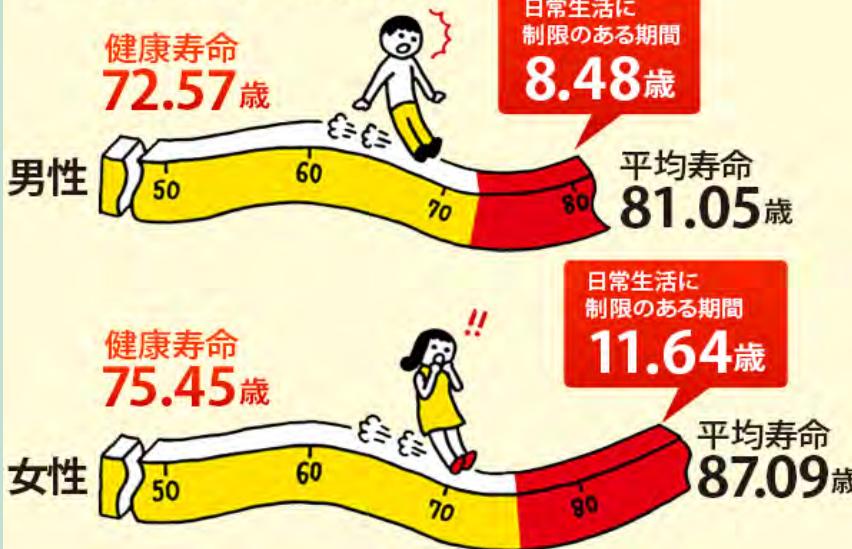
自分と人との交流や困り事等、話す事等話す事で認知症予防や心のケア、時には、笑う事も大事です。

朝、朝日を浴び体内時計をリセットし

過度な、ダイエットはやめて規則正しい生活をしましょう。

塩分や糖分の摂りすぎにも注意しましょう。

平均寿命と健康寿命



コラム

占いについて

あなたは占いを占った事がありますか。
占いも色々あって、血液型や手相、洋風の
占い等さまざまです。

占いの中でも、一番多いのは手相や洋風の
占いなどさまざまです。

洋風では牡羊座からうお座まであります。
例えば、占いでは良と出たのに実際は悪い事
ばかりだったり、別の人には宝くじ等で大金持ち
になったりと色々です。

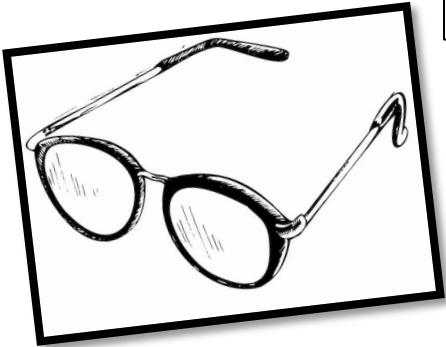
占いも当たったりはずれたりと、人色々です。
あなただったらどれで、占いますか。

料理好き



コラム

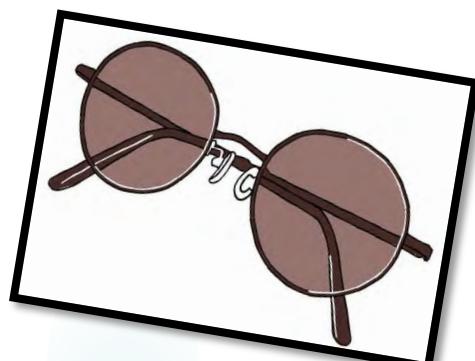
か



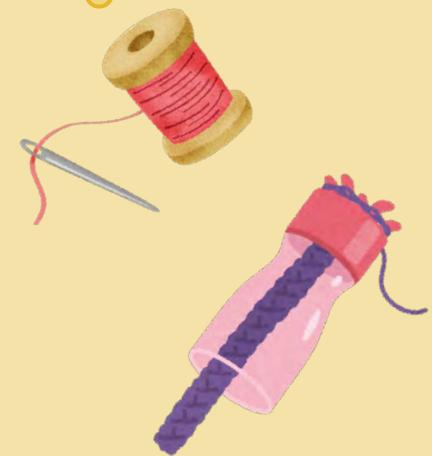
僕は、今年の5月に銀縁の眼鏡を作りましたがなくしてしまいました。市役所に行って生活保護の担当者の方にお話を聞いて書類をもらいました。

それから7月になって眼科へ行き、視力を測ったら、1.0から1.2まで見えるようになっていたので、度を1段階下げました。最初は1000円かかると言っていましたが、眼鏡を取りにい行ったら前回からあまり日数がたってないからと無料で作ってもらえたので嬉しかったです。

それからしばらくたってからまた、眼鏡をなくしてしまいました。心当たりがあるヤマダデンキ、カワチ薬局、ディケアを探しましたがどこにもなく、とても困りました。もしかしたら福祉プラザにあるかもしれないと思ったので福祉プラザに電話をしました。職員の方から、眼鏡の落し物があると話を伺い福祉プラザに行きました。職員の方から眼鏡を受け取りにきました。これからはなくさないよう気をつけようと思いました。



みなさんの作品コーナー



模様が細かくて難しかったです。

O・K

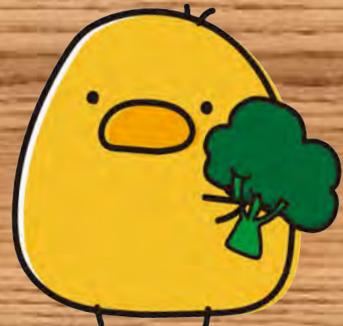


薬箱です。最高傑作です。気に入っています。

K・O



農作業グループ



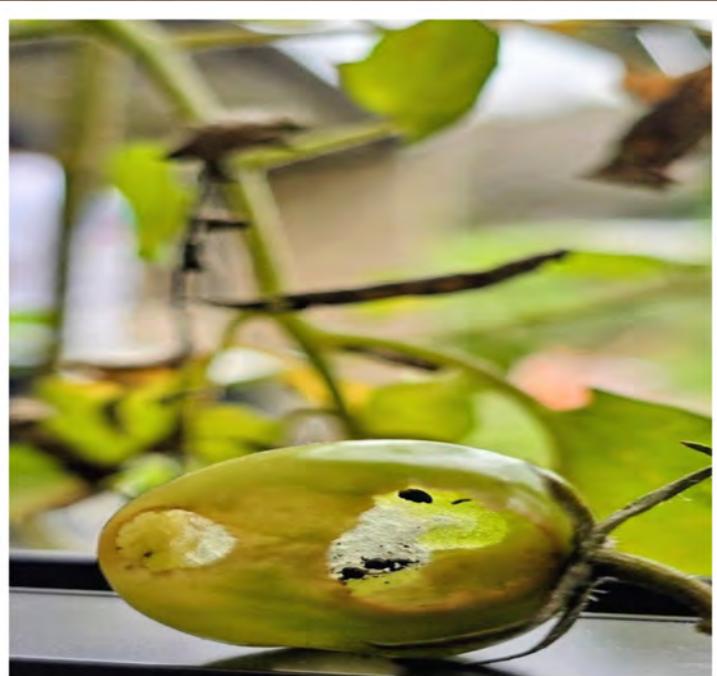
今年もブロッコリーを植えました！！

実はパンジーも育てています！



珍しいトマトをメンバーが見つけてくれました！？

はらぺこあおむしに食べれています。よっぽどおいしかったのでしょうか、。



料理グループ



今日のおしながき
焼きそば
キャベツのサラダ



料理グループ



G-2

本日のおしながき

牛丼
ツナサラダ
はるさめスープ



■編集後記■

☆料理好き

今年も残す所、あと1か月で
終わりです。

皆さんは今年一年間どんな年で
したか。

来年は平穏な年になってくれると
いいですね。

体調を崩さず新しい年を迎えましょう。



☆クリスティーン

デイケア新聞を作るメンバーは
2人しかいないので募集中です。新聞作
りに关心のある方はスタッフに声をかけ
てください。皆さんのご参加お待ちして
おります。



☆スタッフG



今年も残り約1ヶ月となりました。
来年もデイケアのメンバーの方々
と楽しくデイケアを運営できるよ
うに努めたいと思います！デイケア新聞
の担当メンバーおふたりもお疲れさまで
した。また来年もよろしくお願ひしま
す！



あなたの見たもの・聞いたこと
・誰かに話したいこと
などをデイケア新聞に書き
ませんか？
デイケア新聞の
編集メンバーも
募集中です 😊

*デイ・ケア「長岡の森」って どんなところ？

「生活リズムを整えたい」「仲間作りをしたい」
「日中の居場所が欲しい」「就労に向けて準備をしたい」

こんな希望や悩みはありませんか？

デイケア「長岡の森」は、プログラム活動やメンバーとの交流を通じてステップアップしていく場です。

少しでも興味・関心のある方は、ぜひ見学にいらして下さい♪

◎プログラム活動とは…

プログラムとは、主に個人やグループで取り組む活動のことで、その種類は創作や料理・スポーツ・麻雀など様々です。

主治医やデイケアスタッフと話し合いながら利用者の興味や目的に応じて選択できます。必ず参加しなくてはならないものではなく、その日の体調に合わせ、ゆっくりと一人で過ごすこともできます。



デイケアメンバーの皆様へ !!!原稿大募集!!!

「響」では、デイ・ケアで行っているプログラムや季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の日々の体験談等を掲載予定です！
デイ・ケア等で撮影した写真やメンバーのイラスト等も募集していますので、原稿をお持ちの方は、お近くの編集委員またはスタッフまでお声掛けください。
皆さんの原稿をお待ちしています。

●スケジュール

活動日：月曜日～土曜日
(日・祝日は休み)

●活動時間：

デイ・ケア（1日）
9：30～15：30
ショート・ケア（半日）
9：30～12：30
12：30～15：30

反響 残響 韻響 飯宴 交響曲



医療法人社団 松籟会
宇都宮西ヶ丘病院

*原稿については、原文のまま掲載させて頂きました。誤字・脱字等がありました際には、ご容赦下さい。
——月刊デイ・ケア機関誌・発行元 医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 「デイ・ケア 長岡の森」——
発行日 2025年（令和7年）11月14日、vol.79