



## 今月もリハビリテーション科が担当いたします！

### 離床と寝たきり



寝たきりが与える筋力低下はご存知ですか？健康成人でも10日の寝たきりで筋力は約10%、筋肉量は約5%も低下します。70歳以上ではさらに3倍の速さで低下します。

さらに、落ちた筋力を取り戻すには、寝たきりの期間が1週間では1ヶ月、4週間で半年の時間が必要と言われています。

筋力が落ちる前に対策ができれば良いですね？

そのために離床（りしょう）が推奨されています。離床とは、ベッドから身体を離して活動することと言われています。



### 離床の効果！

#### 筋力の回復

●車椅子に移る時に使う太もも周囲の筋力を改善させる効果が期待できます。

#### 合併症予防

●座る姿勢になることで、血の巡りが良くなり血栓や床ずれといった合併症の予防が期待できます。

#### 満足度の向上

●ご家族と車椅子で話してみたり、場所を変えてみたりすることで、気分が明るくなっていきます。

公開医療講座  
道南ロイヤル病院  
かわら版

vol.70 / 3月号  
発行/地域医療連携室  
後援/せたな町



QRコード  
ホームページ  
LINE/ライン  
Instagram  
Tik Tok

病院公式SNSも  
ご登録ください😊

## 今月のひとさら

### 誰でも簡単！ いちごのタオルケーキ

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都



これから収穫されるいちごは水分を多く含んで果肉が柔らかく甘酸っぱいのが特徴です。今回は美味しく簡単にできるスイーツをご紹介します。

#### 材料

- ★クレープ生地...3枚
- ★ホイップクリーム...1袋
- ★いちご...大き目3粒

※果物の量はあくまで目安なので追加したり、他の果物を入れても美味しく出来ます！

#### 作り方

※あらかじめクレープ生地を作って冷ましておいてください。

- ①クレープ生地を3枚重ねながら縦に並べる。
- ②生地からはみ出ないようにクリームを絞り、果物を乗せる。
- ③生地の上端を折りこみ、下からくるくる巻いていく。

### 【皮膚科外来診療案内】

< 2026年3月 >

日にち	午前診療	午後診療
13日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
14日(土)	8:30~11:30	
27日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
28日(土)	8:30~11:30	

< 2026年4月 >

日にち	午前診療	午後診療
3日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
4日(土)	8:30~11:30	
17日(金)		14:00~16:00 *病棟回診後
18日(土)	8:30~11:30	

「横になっている時間が“少し”長いだけでも、体は驚くほど弱ります」

病気や体調不良で横になる時間が続くと、**数日でも**体力や筋力が一気に落ちてしまいます。

そのため医療の現場では「**安全に、無理なく、早めに体を起こすこと（離床）**」を大切にしています。

朝に座る、食事を椅子でとる、1時間に1回姿勢を変えるなど、小さな習慣の積み重ねが寝たきり予防につながります。

離床することで見えてくる可能性とは！！

- ・ 早めの離床で、筋力低下の予防と失った**筋力**を取り戻そう！
- ・ **肺炎や血栓**(エコノミークラス症候群)などの予防が可能に！
- ・ 荷重がかかる姿勢になることで、**骨密度が上がり**、骨粗鬆症を予防できる！
- ・ **食べやすい姿勢になる**ことで食欲UPに！

ご家族ができるサポートとは、

- ①「無理に動かす」ではなく、できることを一緒に探す
- ②できたことを褒めると、意欲が続きやすい
- ③体調が悪いときは無理をせず、医療機関に相談することが大切



これからも元気な毎日を過ごしましょう！！

栄養科からの豆知識

これからが旬！いちごの栄養について



冬から春にかけて店頭に並ぶいちご、これから旬を迎え価格もお手頃になってきます。そんないちごの栄養について！

- ・ **意外と低カロリー**…100g（中粒5～7個）あたり約31kcal、これは炊いたご飯1～2口程度と同じ
- ・ **ビタミンCが豊富**…100gあたり62mg、みかん中玉一つのビタミンCは30mg程なのでおよそ倍の量
- ・ **食物繊維を含んで**…整腸作用があり便秘予防にも役立つ
- ・ **キシリトールを含んで**…虫歯の発生や進行を防ぐ作用を持つ