

げんき倶楽部

杜^{もりと}人

隔月発行

vol.167

5・6月号

ご自由に
お持ちください

巻頭特集

オンライン診療 実用化目指す

仙台市医師会・安藤会長
手応えや課題を語る



トラブルを未然に防ごう 不動産対策はしっかりと
げんきなうちに **相続対策**

いきいき脳活レシピ
切り干し大根の中華和え

“健幸”美体操
太腿前側のストレッチ

元気人 社会福祉法人青森社会福祉振興団
特別養護老人ホームまるめろ（仙台市太白区）
介護職員



地域の皆さまに
「げんき」をお届けします。



仙台オープン病院栄養管理室の皆さん
(同病院については6・12P)

げんき倶楽部杜人 配置施設

発行

(公財) 仙台市健康福祉事業団・河北新報社

(公財) 仙台市健康福祉事業団については ▶ <https://senkenhuku.com/>

編集・構成

(株)アドコーポレーション

TEL022-267-4941

オンライン診療 実用化目指す

仙台市医師会・安藤会長

手応えや課題を語る



高齢社会や地方の過疎化と医師不足、都市部への医療機関の集中が進んでいます。郊外在住で定期的に受診が必要な高齢者にとっては、医療とのアクセスが課題となっています。このような状況の中、コロナ禍もあって近年脚光を浴びているのが「オンライン診療」。仙台市では2、3月に実証実験が行われ、実現に向けた可能性を探りました。実証実験の構成団体の一つ、仙台市医師会会長の安藤健二郎先生に手応えや課題を伺うとともに、間もなく2類相当から5類の感染症に移行するコロナ禍での生活の在り方についてもアドバイスを頂きました。

今後の新型コロナウイルス対策
情報や変化を見据える



過疎化や医師不足 出向く医療を模索



医

療のDX（デジタル
トランスフォーメー
ション）に伴い、オンライ
ン診療が実用化され、コロ
ナ禍の中で活用されました。

仙台市と当医師会、仙台市
薬剤師会が共同で2020
年度の7月から3月まで、
オンライン診
療の実証実験
を行いました

薬指導を受け、郵送で薬が送られる仕組み。スマートフォンとつながる聴診器を発売し、診療に活用しました。

20年度の実証実験で得た結果は①初診や急性疾患、

オンライン診療にはさまざま
な可能性がありますが、
東北地方の過疎化や医師不
足が進むことを考慮し、積
極的な応用を早期に検討し
ていくことが必要です。

今回の実証実験に先立ち、

公開試験では
ネットを介し
て患者が医師
の診療を、薬
剤師からは服

お話を伺った方

会長 安藤 健二郎先生

仙台市出身。東北大学医学部卒。同大学医学部第2外科助手などを経て2000年、あんどクリニック（太白区四郎丸字吹上28-38）開業。医療法人ライヴズ理事長として同クリニックの他、名取市と多賀城市のクリニックも運営する。2016年6月から仙台市医師会理事を務め、20年7月、会長に就任。

※安藤先生の写真は撮影時のみマスクを外していただきました

への適用には課題があるが、慢性疾患には有効②対面診療と比べて質的な差があることから、聴診音の情報など機器の開発・導入が必要③通院の負担軽減、郊外地域での高齢者、高齢者施設、在宅医療での活用可能性の3点が挙げられます。

この時は手作りのような機器で、聴診音がきちんと聞こえるかどうかの一つのテーマになりました。聞こえることは聞こえたが、より充実した取り組みが必要です。通信の安定性も課題となりました。

今回の実証実験は当医師会、仙台市、東北大学院工学研究科、N T T 東日本宮城事業部が構成団体となりました。前回と異なる点は医療・通信機器を搭載した軽トラックに看護師が乗車して訪問先に向かう「診療カー」を導入。医療・通信機器は、市内の企業が作った遠隔診療用の聴診器をはじめ、バイタル測定器、心電計、いわゆる「エコー」と呼ばれる超音波診断装置などを載せています。

看護師同乗、機器充実 「街中でも使える」の声



前 回は医師と患者間のオンライン診療がモデルでしたが、今回は看護師が患者側について診療の補助をします。問診と聴診音

実験でした。約30^キの距離があります。

通信画面や音声伝達は良好で、患者役の男性の表情や口調が遠隔地からよく理解できました。心電図や超音波画像も診断に堪えうる質でした。改善点もたくさん見つかりましたが、おおむね期待通りの結果が得られたと思います。

山間地などを想定した実験でしたが、診療カーの看護師からは「街中の在宅患者さんにこそ必要な方法かもしれない」との感想がありました。それは実験の方向性を変えるような重要な指摘でした。



軽トラックを改造した診療カー



2月22日に行われた公開実証の様子

な指摘でした。

たくさん医療機器を積んだ自動車を医療過疎地に展開し、車内に患者さんを誘導して遠隔診療を行う方法は国内の他の地域でもすでに試されています。

私たちはこの方法をブラッシュアップする、もしくは今までにない工夫を加えることを模索してきまして、自分で思うように動かせず診療カーに乗れない在

とができれば、一気に利用が進むように思います。

少子高齢化がどんどん進むこれからの医療を考えると、在宅医療のニーズは確実に高まっています。そして高齢者の独居や夫婦のみの世帯は街の中に多いのです。

ベッドサイドに持っている大きさにとめることが重要なテーマになりそうです。

これからの新型コロナウイルス メリハリのある対策を



新 型コロナウイルス対策のマスク着用ルールが3月13日に緩和され、個人判断となりました。5月8日には感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行

されます。今までの制限はほぼなくなり、普段の生活をはじめ、国内外の旅行などを自由に楽しめる日々になろうやく戻ることになります。

今までさんざん苦しめら

れた新型コロナウイルスですが、これからも大きな流行があるのでしょうか？第8波の感染者数と死者数は第7波を大きく上回ることにになりました。結局、回を重ねることに被害が大きくなっています。

第9波がどんな規模で襲うのか、とても不安なところですが、残念なことに現



仙台市若林区舟丁にある仙台市急患センター・仙台市医師会館

時点で全く予想はできていません。次の変異株がどんな性質をもつのか？ 感染力が多少強くても、重症化率が低いことを祈るばかりです。

個人の感染対策ですが、流行していない時期ならばむしろ積極的に戸外に出て、元気に活発に暮らしていた方が良いでしょう。過度に怖がって部屋に閉じこもっていると、体力が低下してしまいます。震災後の生活不活発病と同じです。体力とともに免疫力も下がってしまいます。

ウイルスは目に見えないので「どこかに潜んでいるかも」と不安かもしれませんが、ぜひ元氣よく外に飛び出しましょう。ご家族一緒もよし、気の合うお友達との買い物や食事もとても大事なものです。

流行の兆しが見えてきた際は、しっかりとマスクをする、3密を避ける、居室の換気を十分に行う、など今までの方法に立ち返りましょう。

これまでの経験で、普段健康な人が新型コロナウイルスに感染しても、ほとんどが軽症で済むことが分かっています。皆さんも実感されていると思います。

今後は身体の弱い人々に配慮しながらメリハリのあたる感染対策を心がけ、このウイルスを克服していきましょう。

仙台市医師会 インフォメーションコーナー

新型コロナウイルス

感染しない、させない、広げない!

感染症にかからない、うつさないために…

1

会話やせき、くしゃみによる飛沫、ウイルスなどを防ぐために、マスクの正しい着用が有効です。



2

こまめな手洗いが有効です。外出時にはウイルスの付着した場所に触れてしまっている可能性があります。手で顔をこすることはできるだけ控え、こまめに流水、石けんで手を洗うことや、手指のアルコール消毒をしましょう。



3

空間に飛沫が漂い続けることを避けるため「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3密を避けましょう。室内ではこまめに換気を行い、隣の人との間隔を広く確保しましょう。



この難局、皆で力を合わせて乗り越えましょう!

○高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、下記の場面ではマスクの着用を推奨します。

☆医療機関を受診する時

☆高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時

☆通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時

○新型コロナウイルス感染症の流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時については感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

(厚労省ウェブサイトからの抜粋一部改変)

市民医学講座を再開します

日時/2023年5月18日(木) 14:00開始 会場/仙台市急患センター・仙台市医師会館2階ホール
テーマ「コロナの今とこれから」

不動産の相続は生前にきちんと遺言書を作成し、内容を整理しておかないと後々トラブルになりがちです。また、所有者が亡くなったのに相続登記をしないと、持ち主が分からず、さまざまな問題を引き起こしてしまいます。自身が後悔しないためにも、そして相続人を悩ませないためにも、元気なうちから取り組みましょう。

トラブルを未然に防ごう

不動産対策はしっかりと

げんきなうちに

相続対策

来春から登記義務化
手続きの簡略を図る

来年4月1日に相続登記義務化の制度が始まります。すでに相続した不動産がある場合、または今後不動産を相続する場合、相続により所有権を取得したことを知った日から3年以内に必ず登記する必要があります。登記しないしていると罰せられる可能性があります。

相続登記は複雑な仕組みで、二の足を踏む大きな要因となっていました。義務化では手続きの簡略化が図られ、新しい申告方法も設けられる予定です。例えば、現在は複数人で不動産を相続する場合、全員の協力がないと相続登記を行えません。しかし改正では、相続人のうち1人が単独で行うことが可能になり、必要な書類も少なくなる見込みです。申告方法も、改正後は登記官に「相続が開始された」と併せて「自分が相続人である」ことを申し出れば申請を行ったとみなされ

ます。登記官は所定の審査を経た上で、申し出た人（相続人）に相続されたことが分かるよう、相続人の名前や住所を登記簿に記載します。

相続は親族間でもめ事が起こりやすく、建物を放置している「特定空家」に指定され、固定資産税が大きく跳ね上がってしまいます。後々困らないために相続する側、される側の双方が元気なうちに不動産の価値を理解し、適正で納得のいくプランを描いておくことが肝心です。

相続問題のこじれ
大半は不動産が原因

近年は「空き家問題」「相続問題のこじれ」「未登記不動産」「未管理不動産」などがクローズアップされています。いずれも簡単に解決できない物件が増え、さまざまな問題を引き起こしています。

特に「相続問題のこじれ」の6〜7割は不動産が原因といわれます。その多くは所有者が生前に対策を取ら

なかったことに起因して
います。裏返せば、所有者の
考え方一つで未然に「争続
問題」の防止が可能です。

事前準備は相続に関する
家族の負担やトラブルを減
らすことも大きな目的です。
元気なうちに公正証書遺言
などを残すのももちろん、
相続対象の家族・親戚と話
し合いを重ねておきましょう。

不動産相続でよく聞くと
ラブルとしては、親と同居
の相続人と他の相続人で意
見がまとまらない事例があ
ります。不動産を相続人が
平等に分けるという問題が
起こらなそうなケースでも、
分割方法により、もめ事に
なるケースも見られます。
名義が亡父よりも前の世代

(亡祖父など)のままだった
という事例もあるようです。

不動産相続に関わる専門
職は法律、税務、保険、金
融など多様です。問題の内
容によっては誰に相談すれ
ばいいのか悩んでしまいま
す。まずは相続を得意とす
る不動産業者に相談してみ
てはいかがでしょうか。

身近整理で財産把握 リストアップしよう

元気なうちに取り組んで
おきたいことの一つに、身
の回りの整理があります。
思い切っけてきれいにするこ
とで、これからの生活をよ
り快適に軽やかに過ごせま
す。身近なことに目を向け、
行動するのは脳活やフレイ

ル予防にもなり、長寿のも
とにつながります。

いつでもできると思って
後回しにすると、やがて体
を動かすのがおっくうにな
り、整理が行き届かなくなっ
てしまいます。部屋の片付
け、家財整理などを行って
いる業者や貴金属、骨董、
絵画など価値のある物品を
買い取ってくれる業者があ
るので、相談してみましょ
う。

身近整理で特に重要な
は財産の把握。遺言書を作
る上でも大切です。相続、
名義変更手続き、税務処理
など家族が困らないよう自
分の財産をリストアップし、
有効期限の切れているもの
や未使用口座は解約するな
ど、分かりやすくしておき
ましよう。

今の住まいが1人暮らし
や高齢者のみの世帯だと、
いずれ空き家になることが
想定されます。自分が亡き
後、この家がどうあるべき
かを考えましょう。所有者
が亡くなったのに相続登記
をしないと持ち主が分から
ず、さまざまな問題を生じ
る可能性が高まります。

主な財産

- 現金・預貯金(現金、小切手、普通預貯金、定期預貯金、当座預貯金)
- 土地(宅地、田畑、山林)・家屋・庭園設備
- 土地上の権利(借地権、定期借地権、土地権)
- 有価証券(株式、出資、国債、地方債、社債、貸付信託・証券投資信託の受益証券)
- その他(家具、什器備品、電話加入権、自動車、貴金属、宝石、書画骨董品、貸付金、未収入金、ゴルフ会員権など)
- 借入金、ローン

認知機能の低下を防ぎ、脳の健康を保つには食事も大切です。特に生活習慣病を原因とする脳血管性認知症の予防に向けて、減塩や抗酸化作用(身体をさびつかせない)のある食材を取り入れたレシピを紹介します。(仙台市健康増進センター 管理栄養士・佐々木)

減塩でおいしい野菜のおかず②④

切り干し大根は煮物料理の食材として使われることが多いですが、和え物やサラダにもシャキシャキとした食感を味わえてお薦めです。今回は味付けに麵つゆを使いましたが、マヨネーズで和えてもおいしくいただけます。

切り干し大根の中華和え



●材料(2人分)

- ・切り干し大根(乾燥) …………… 20g
- ・水菜…………… 20g
- ・ニンジン…………… 20g
- ・ツナ水煮缶…………… 30g
- ・麵つゆ(3倍濃厚) …… 10g(大さじ1/2弱)
- ・酢…………… 15g(大さじ1)
- ・水…………… 5g(小さじ1)
- ・すりごま…………… 5g(大さじ1弱)

1人分食塩相当量0.7g、
エネルギー量43kcal

【減塩のコツ】

- ・すりごまの風味
- ・麵つゆの風味
- ・酢の酸味

【抗酸化作用のある
栄養素を含む食材】

- ・水菜
- ・ニンジン

- ①切り干し大根は軽く水洗いし、水に20分ほど浸す。
- ②水戻した切り干し大根をよく搾り水気を切る。ツナ缶も軽く汁気を切る。
- ③切り干し大根と水菜は4~5cmの長さに切る。
- ④ニンジンは皮をむき千切りにする。
- ⑤④をラップで包み、電子レンジで1分加熱する。粗熱を取る。
- ⑥切り干し大根、水菜、ニンジン、ツナを合わせ調味料で和える。

けんこう 健幸 美体操

Vol.97

監修/理学療法士 金子亮太郎さん(医療法人松田会松田病院)
監修・モデル/M.S(医療法人松田会)

※「体操をして、いつまでも健やかに幸せな暮らしを」との願いを込め、「健幸」美体操」と命名しました

太腿前側のストレッチ

太腿前側についている筋肉を「大腿四頭筋」といいます。この筋肉は骨盤につながっており、硬いと骨盤が前の方に引っ張られて腰が反るようになるなど、姿勢や腰痛に影響します。今回は大腿四頭筋のストレッチを紹介しますので、ぜひ行ってみてください。

正面

横



伸ばしている太腿に引っ張られることで、姿勢が前のめりになってしまう。体を起こして、伸ばす脚の膝を真下に下ろすことが難しい場合は少し前に下ろしてもよい。



いすの背面の上を右手でつかみ、座面に右脚の太腿部と腰を乗せる。左脚は太腿部を真下に下ろし、膝より下は後ろに曲げて爪先だけを床に付ける。左脚の太腿前側が張って、痛気持ちはいい程度で20~30秒ほど、じんわりと伸ばす。終わったら右脚も同様に

第32回シルバー創作展 作品募集!

仙台市内に在住・通学(教室・講座など)・通勤する60歳以上のアマチュアの方の作品を募集します。出品された作品は、仙台市シルバーセンターで7月22日(土)~27日(木)に開催するシルバー創作展で展示します。

募集は洋画・日本画・書・写真・工芸・手工芸の6部門です。出展規格など詳細は下記へお問い合わせください。



<申込方法>

仙台市内の公共施設(市役所・各区役所・シルバーセンター 他)にある「作品募集要項」の出品申込書に必要事項をご記入の上、郵送、メール送信、または窓口でお申し込みください。

問/シルバーセンター交流啓発係

TEL022-215-3170

Eメール kouryu@sendai-hw.or.jp

[申込締切日]

6月19日(月)必着

※都合により、内容変更や中止となる場合があります

“日本で唯一”といわれる炭酸水

「奥会津金山 天然炭酸の水」



福島県金山町には炭酸水が自然に湧き出る場所があります。軟水では“日本で唯一”といわれる天然炭酸水「奥会津金山 天然炭酸の水」は、きめ細やかな泡が特徴。炭酸水なのに、とろけるような味わいを楽しめます。1品1品の料理やお酒をつなぐ懸け橋として、全国30以上のミシュラン店をはじめJALファーストクラス(国内線)や各国首脳が集まる国際会議などで採用されています。さらにご家庭でも飲用できます。美容や健康に関心が高い人から注目されている「シリカ」も1ℓ中35mgが含まれていて、全国のご家庭に自然が育んだ特別な味わいを届けています。350ml×30本入り4950円。

製造販売元/
株式会社ハーベス
さいたま市浦和区常盤9-21-14
TEL048-824-2850
<https://www.aizu-tansansui-shop.com>
営業日時/平日9:30~17:00



医療・福祉の現場で
頑張る人

元気人

げんきじん

仙台市太白区の出身です。高校は普通科でしたが、就職活動を始めたタイミングで、小さい頃に近所のおじいさん、おばあさんたちにお世話になったことを思い出し、高齢者をいたわる仕事に就きたいと思い、介護職を目指しました。昨年4月に入社し、ちょうど1年が過ぎたばかりです。

学校で介護を学んだわけではないので、始めた頃は何が分からないのかも分からないほど、さまざまなことができなくて本当に苦労しました。1年が過ぎてようやく仕事のリズムをつかみ始めてきた感じでした。

苦労は多いですが、楽しいこともいっぱいあります。仕事のやりがいは、日常のケアや自分が企画したイベントを通して、利用者の皆さんがとても喜んでくれること。おじいさん、おばあさんの笑顔を見るとうれしいし、ふと小さい頃を思い出してしまいます。

趣味は読書とカラオケ。特に読書は1カ月で10冊くらい読みます。カラオケはストレス発散や気分転換にいいですね。



仕事のリズムつかみ始める
苦労多いが楽しいことも

社会福祉法人青森社会福祉振興団
特別養護老人ホームまるもろ
(仙台市太白区) 介護職員

内田 沙弥さん(19)

花が散り筏となりて流れ行く

(青葉区・鈴木武志さん・74歳)

花筏はしゃいで見てた少女たち

(宮城野区・こう太はあちゃんさん・78歳)

花筏満開の春をひとり占め

(若林区・林忠夫さん・86歳)

咲いてよし散っても映える花筏

(青葉区・八島けい子さん・71歳)

金さんも諸肌脱げば花筏

(青葉区・阿部良さん・78歳)

花筏空と湖面の二重奏

(若林区・伊藤恭子さん・83歳)

花吹雪。ピンクに染まる川面かな

(青葉区・村國誠さん・79歳)

花筏？意味が分からず辞書を引く

(泉区・ひつきさん・69歳)

薄紅の袴に香る花筏

(宮城野区・Groovy Kazさん・68歳)

この思い届いておくれ花筏

(登米市・くみんさん・51歳)

感無量弘前城の花筏

(太白区・久保田悦司さん・70歳)

コロナ禍晴れいつになるやら花筏

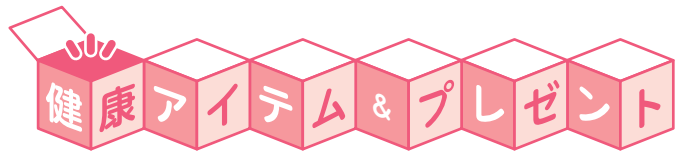
(太白区・南雅子さん・83歳)

9・10月号お題

「坂」

※作品は1人3点まで応募可。応募ははがきかメールで左記の宛先へ。名前(ペンネーム、匿名を希望の際は明記)、年齢をお忘れなく! 締め切りは2023年6月29日(木)です(当日消印有効)

ご応募ありがとうございました



目的に合わせてブラシを選べる

電動アシストブラシ

目的に合わせてブラシを選んで装着できる電動歯ブラシが発売しました。高速の音波振動が歯垢除去をアシストし、クリーニング効果がアップ。スリムで軽い本体は持ちやすく、手磨き感覚で使用できます。超極細毛で歯周ポケットの汚れをかき出す「システム」、奥歯のさらに奥まで磨ける極薄ヘッドの「クリニカ」など、ライオン人気のブランド5種をラインアップしました。



※ツルハドラッグで販売中。お取り扱っていない際は、お取り寄せが可能です。

価格/オープン価格
間/ライオン 北海道東北支店
TEL022-711-4885

表紙に登場した「仙台オープン病院」のProfile

当院は「高度医療」「救急医療」「健診事業」を三本柱に、思いやりのある心で信頼される優れた医療の提供を目指し、皆さまの健康に寄与すべく努めています。
所在地/仙台市宮城野区鶴ヶ谷5-22-1

プレゼント応募方法

- はがきまたはFAX、Eメールに希望の商品名と各コーナーへの情報、取り上げてほしいこと、げんき倶楽部杜人を入手した場所、感想、住所、氏名、職業、年齢、電話番号をご記入の上、「げんき倶楽部杜人5・6月号プレゼント係」(下記住所)まで応募を。
- 締め切りは2023年6月29日(木)です(当日消印有効)。
- 当選は商品の発送をもって、かえさせていただきます。

情報をお寄せください

- 皆さんの健康法(食事や運動など)を募集中。
- P.12「杜人川柳」への投句や一言メッセージ大歓迎。
- 匿名掲載を希望の場合は、ペンネームを明記してお送りください。

〒980-6023 仙台市青葉区中央4-6-1 SS30 23F

(株)アドコーポレーション内

「げんき倶楽部杜人編集室」

TEL022-267-4941 FAX022-266-4204

Eメール genki@adcorporation.jp

【個人情報について】編集室へ投稿、応募、申込等いただいた個人情報は、編集室からのご連絡、プレゼント発送以外に使用したり、第三者に提供したりすることはありません。編集室が責任を持って管理致します。投稿採用時には氏名(または匿名)と市区町村までの住所、年齢を紙面に掲載します。

※本紙掲載の記事やデータは4月30日現在のものです。料金や営業時間、定休日、提供サービスなどは予告なく変更になる場合があります

Weekly

げんき倶楽部杜人

2023年
7・8月号は6月30日(金)発行です

SALES&PROMOTION

加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻
高橋正考 菊地貴史 高橋哲 木村一豊

EDITOR

平井頼義 菊地史恵 田中奈美江

DESIGNER

阿部伸洋 佐藤友希 菅澤まりこ 仙石結 森田真礼 渡辺洋