

# げんき倶楽部

# 杜もりと人

隔月発行

vol.173

5・6月号

ご自由に  
お持ちください

## 巻頭特集

専用車両が患者宅に出向く

# オンライン診療 スタート

仙台市医師会・安藤会長

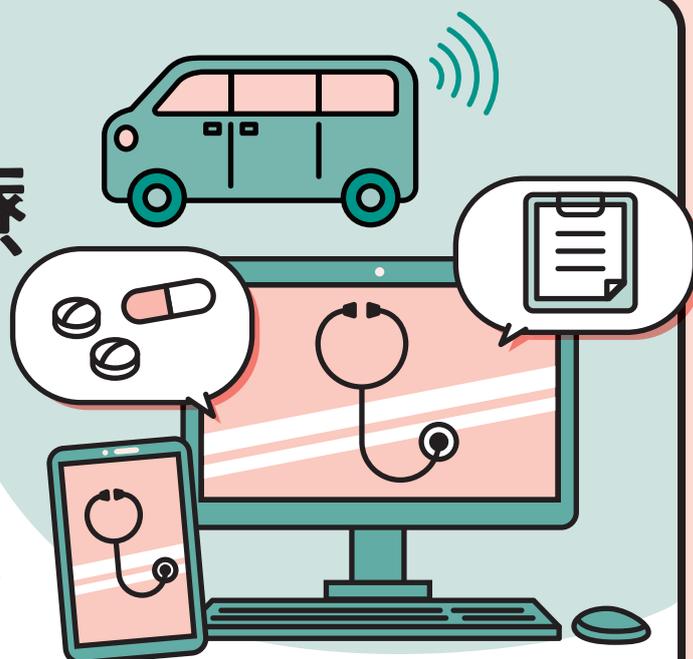
手応えと今後の課題語る

## 今年も「歯と口の健康週間」

いきいき脳活レシピ  
アスパラガスとツナのマスタード炒め

“健幸”美体操  
腰を落として体重横移動

元気人 介護老人保健施設 葵の園・仙台  
ユニットリーダー



地域の皆さまに  
「げんき」をお届けします。



「東北医科薬科大学病院」研修医の皆さん  
(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

専用車両が患者宅に出向く



# オンライン診療スタート

## 仙台市医師会・安藤会長 手応えと今後の課題語る

仙台市内で昨年11月、診療カーが患者宅に出向き、車内で訪問看護師のサポートを受けながら、画像やデータ通信を通して医療機関にいる医師に診てもらう「オンライン診療」が始まりました。この事業に取り組む構成団体の一つが仙台市医師会。中でも会長の安藤健二郎先生は主導的役割を果たしてきました。安藤先生にこれまでの手応えと今後の課題や、医師会の新年度の展望についても伺いました。

### 地方での過疎化と高齢化 医師不足慢性化も背景



一 □に「オンライン診療」と言っても、さまざま

P型オンライン診療は行われていますが、それほど一般化していません。比較的

まなタイプがあります。世界で一般に用いられているのは、医師(Doctor)と患者(Patient)をオンラインで直接つないで診療する方法(Dtop型と言います)です。

P型オンライン診療は行われていますが、それほど一般化していません。比較的気軽に医療機関を受診できる日本ではオンラインよりも対面の診療を希望する人が多いことが原因だと思います。しかし、地方では過疎化と住民の高齢化が進み、医師不足も慢性化。高齢者の身近に医療機関がない状態が増えてきています。

アメリカやインドなど大きな国で普及している方法で、コロナ禍でより有用性が認識されました。日本でも一部の医療機関でDtop

一方で近年は医療機関が都市部に偏ったり、働き方改革も求められたりしています。国民皆保険制度の中で、住む地域にかかわらず平等に医療を受けられることが徐々に難しくなってきました。



お話を伺った方  
仙台市医師会 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、あんどうクリニック(太白区四郎丸字吹上28-38)を開業。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、会長に就任した。

## 車両を用いた新しい タイプのオンライン診療



**町** から離れた所に住んでいて、持病で治療機関に定期的にかかるのが難しい人々の診療を想定して取り組み始めたのが今回の新しい方法です。近い将来の人口減少や医療過疎に対する備えでもあります。D t o P型で使われるものより格段に高性能の機器を積んだ車両（診療カー）に看護師が乗って患者宅を直接訪問して行うオンライン診療です。



緑色の車体が鮮やかな診療カー

D t o P With N型といえます。医師と患者だけでなく看護師（Nurse）と一緒に（With）になること、かつ、高性能の機器を使うことでオンライン診療に安心感や信頼性が生まれました。今回採用した画像装置は、人の姿や声が非常に詳しく伝送され、まるですぐ目の前に相手がいるような感覚が得られます。昨年11月の事業開始以降、市内3カ所の診療所の医師

が中心となり、限られた人数の患者さんを対象に実施してきましたが、十分な手応えが感じられましたので、新年度は郊外に住んでいる人々を主な対象に、さらに広域に展開できればと思っています。

診療カーは鮮やかな緑色の車体に「SENDAI ONLINE MEDICAL TREATMENT」のロゴが入っています。これから市内で見かけることがあると思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## オンライン診療で 使える聴診器の開発



**診** 療を担当した3人の医師のうちの1人は循環器内科専門医です。その先生に「循環器（心臓・血管）疾患の病状の変化を知るためには何が一番重要でしょうか？」と質問しました。その答えは「丁寧な聴診」でした。D t o P型のオンライン診療では今のところ聴診ができません。これが決定的な欠点となっ

てしまっています。これまで私たちはこの難題に取り組んできました。心臓、血管、肺、腸などから発せられる音（生体音）には大変大きな情報が含まれており、正常音と異常音が聞き分けられるしつかりとした遠隔聴診器の開発が重要な課題でした。手作りの遠隔聴診器で何度も実験しましたが、聴診器から伝わる音を劣化なく遠隔伝送することは想像以上に難しく、壁を乗り越えられずに5年もたつてしまいました。

母校の東北大学に相談したところ、

母校の東北大学に相談したところ、



大型ディスプレイやパソコンなどを備えた車内

音響に特化した地元企業のミュージングナル社を紹介され、このたび、おそらく世界に類をみないほどの素晴らしい機器を作ってくれました。今後、活用していくのが大変楽しみです。

## 医師会も新年度スタート 市民と交流の場設けたい



**2** 024年度が始まり、仙台市医師会もさまざまな事業を推進していきます。

がありました。東日本大震災を経験した私たちにとって災害対応は重要なテーマです。そもそも宮城は地震の多い地域。身近なフリニッ

クが1次医療機関として災害時でも機能できるよう、太陽光発電など電源確保の在り方を考えたいと思います。

また、開業医の高齢化が進んでいます。必ずしも子どもが医師となり、後を継いでくれるとは限りません。

6月8日(土)・仙台で市民のつどい

# 今年も「歯と口の健康週間」



「歯を見せて笑える今を未来にも」



6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」。これに合わせて6月8日(土)、仙台市青葉区国分町の宮城・仙台口腔保健センターで、「仙台市歯と口の健康週間・市民のつどい」が開催されます。新型コロナウイルスの感染症法の分類が5類に移行したことで、市民が来場するリアル開催は5年ぶり。歯と口の健康の大切さを「見て、聞いて、体験する」場として大きな盛り上がりが見込まれます。また、新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、より多くの方々へ歯と口の健康づくりの最新情報を発信し、好評を得ている「市民のつどいウェブ版」は、引き続き今年も公開されます。(写真はいずれも2019年度の様子)

## 多世代が楽しめる

「歯と口の健康週間・市民のつどい」は、歯と口の健康についての正しい知識の普及や、むし歯や歯周病予防のための適切なセルフケアの実践と、専門的ケアを受けることを促すことで、歯の寿命を延ばし、口の機能の維持向上を図ることを目的に、毎年6月の第2土曜日に行われています。

主催は仙台市、仙台歯科医師会を中心に、乳幼児から高齢者の健康づくりを支援する団体等で構成する「仙台市・歯と口の健康週間市民の

つどい実行委員会」。今回は5年ぶりの開催で、関係者は張り切つて準備に取り組んでいます。

### 会場開催の概要は別表の通り。

未就学児からシニアまでの多世代が楽しみながら歯と口の健康について学び、体験できる内容となっています。コロナ禍のマスク生活で自身の口臭が気になる人は「口臭測定」でチェックを。歯と歯の間をきれいにするデンタルフロスの正しい使い方を覚えて、普段の生活の中で習慣化するきっかけにもなります。

おうと、「ハローフロス体験」コーナーも設置します。

また、シニアにお薦めなのが「健康長寿のための食生活とお口の働きチェック&ケア」。栄養バランスを考えた食事や、オーラルフレイル(口の衰え)の予防などを考える良い機会です。口腔内の細菌やその量を調べる「位相差顕微鏡をのぞいてみよう」のコーナーも設置。5歳児むし歯予防絵画入賞者の表彰式で、腹話術を披露するスマイリー・チバ氏は仙台歯科医師会会員の現役歯科医師です。東北大学歯学部生や歯科衛生士養成校の生徒らも会場ですタッフとして活躍します。

## 会場開催の内容

(別表)

日時 6月8日(土) 12:30~16:00  
会場 宮城・仙台口腔保健センター  
仙台市青葉区国分町1-5-1

### 主な内容

#### ■1階 フロア

##### ★展示・体験コーナー

- ① 保育所・幼稚園・認定こども園における歯の健康づくり
- ② フッ化物洗口に取り組んでいる幼稚園・保育園・認定こども園
- ③ 歯の衛生モデル校の取り組み
- ④ 歯科材料で作成するキャラクタープレゼント
- ⑤ パルーンアート体験&プレゼント
- ⑥ 健康長寿のための食生活とお口の働きチェック&ケア
- ⑦ なんでもお薬相談
- ⑧ 位相差顕微鏡をのぞいてみよう

##### ★歯と口の健康チェックコーナー

- ① 口臭測定
- ② ハローフロス体験

##### ★スタンプラリー

スタンプを集めて景品をゲットしよう♪

#### ■1階 視聴覚室

5歳児むし歯予防絵画入賞者の表彰式

※「腹話術による歯と口の健康づくりのおはなし」

スマイリー・チバ氏

※絵画入賞展は6月1日(土)~9日(日)に仙台市民図書館(メディアテーク)で展示

#### ■地下1階 小ホール

市民公開講座「目指せ! 生涯楽しむ 健口生活」

13:00~13:45

「お口の機能を守ろう、高めよう」

東北大学大学院歯学研究所

口腔システム補綴学分野 教授 依田 信裕 先生

生

14:00~14:45

「お口の成長が、体の成長? 家族で取り組む生活習慣」

東北大学大学院歯学研究所

小児発達歯科学分野 教授 齋藤 幹 先生

市民公開講座の2つのテーマを紹介しましょう。

### ◎オーラルフレイル

お口の機能を

守ろう、高めよう

心も体も元気に過ごすためには、フレイル(虚弱、衰え)の予防・対策が大切です。高齢期になると誰もがフレイルになる可能性があります。栄養状態の低下や口の機能の衰えであるオーラルフレイルは、身体的フレイルより先行して始まるといわれています。□腔体操のやり方や「認知機能や□腔機能の動きを活発にさせるトレーニング」について紹介します。

### ◎お口の成長が、

体の成長?

家族で取り組む生活習慣

近年、子どもの□の機能の

発達に注目が集まっています。「□がいつもポカンと開いている」「音をたてて食べる」「よくかまずに丸のみする」など気になる症状は、歯医者さんで相談し、必要な場合は指導が受けられるようになりました。「お口ぽかん」に代表されるこのような症状は、□呼吸や指しゃぶりで二層増加することが懸念され、さらには

## ウェブ版もチェック

4年目となる市民のつどいウェブ版は、6月1日(土)から仙台歯科医師会の公式ウェブサイト上で公開されます。今年新たに準備した「クイズに答えて豪華デジタルグッズが当たる! お楽しみ企画や」年

姿勢や免疫力などの全身的影響につながることもありま。しかし本人には自覚症状があまりない場合が多いため、家族や保育関係者など周囲の方が気付いてあげる必要があります。このような子どものお口の機能と発育について、習癖やむし歯、小帯異常から来る影響について説明

年齢に応じた歯みがき剤の使い方。選び方は必見です。「喫煙と歯周病予防」デジタルフロスを使ってみようなどのアーカイブ版も再公開します。ぜひウェブ版もチェックしてみてください。

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③〇

マスタードの酸味とニンニクの風味が食欲をそそる一品です。アスパラガス以外にも、インゲン、カブ、ジャガイモ、ニンジンなどの野菜の味付けにもお薦めです。

アスパラガスとツナのマスタード炒め



●材料(2人分)

- ・アスパラガス……………100g
- ・タマネギ……………60g
- ・ツナ水煮缶……………30g(1/2缶)
- ・マスタード……………12g(小さじ2強)
- ・すりおろしニンニク…2g
- ・オリーブ油……………4g(小さじ1)

1人分食塩相当量0.3g、  
エネルギー量66kcal

塩の目安

- 塩少々(親指~人差し指)  
小さじ約1/8(0.8g)
- ひとつまみ(親指~人差し指~中指)  
小さじ約1/5~1/4(1.2~1.5g)

- 1 アスパラガスは5cm程度の長さに切る。
- 2 タマネギは薄切りにする。
- 3 ツナの水煮缶は軽く汁気を切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を引き、中火で熱する。フライパンが温まったら、アスパラガス、タマネギを炒める。
- 5 アスパラガス、タマネギに火が通ったら、ツナ、マスタードを入れ軽く炒める。
- 6 全体に味がなじんだら完成。

【減塩のコツ】

- ・マスタード、ニンニクの風味

【抗酸化作用のある栄養素を含む食材】

- ・アスパラガス
- ・オリーブ油

けんこう 健幸 美体操 Vol.103

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

腰を落として体重横移動

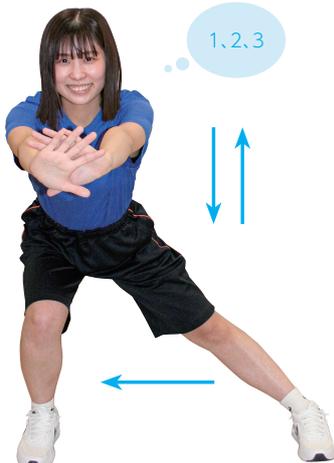
足腰の筋力アップと体重を横移動させることで、下半身のバランスの強化につながります。太腿の内側の筋肉を意識して力を入れましょう。

【左右どちらから初めても可。左右それぞれ10回ずつ】

- 1 両足を大きく広げ、両手を前で重ね合わせる



- 2 右脚に体重をかけながら3秒かけて、爪先と同じ方向に膝が向くように腰を落とし、3秒かけて腰を戻していく



- 3 今度は左脚を②と同様に



## 第33回シルバー創作展 作品募集!

**部門** 洋画・日本画・書・写真・工芸・手工芸

**対象** 仙台市内に在住か通勤・通学している  
60歳以上のアマチュアの方

**点数** 1部門につき1人1作品

**申込方法** 5月1日(水)～6月14日(金) (必着) に、区役所総合案内などで配布している「作品募集要項」の申込書を郵送、またはメールで申し込み

**出品料** 1作品500円 ※作品搬入時に納入

**日程・会場** 開催日:7月13日(土)～17日(水)

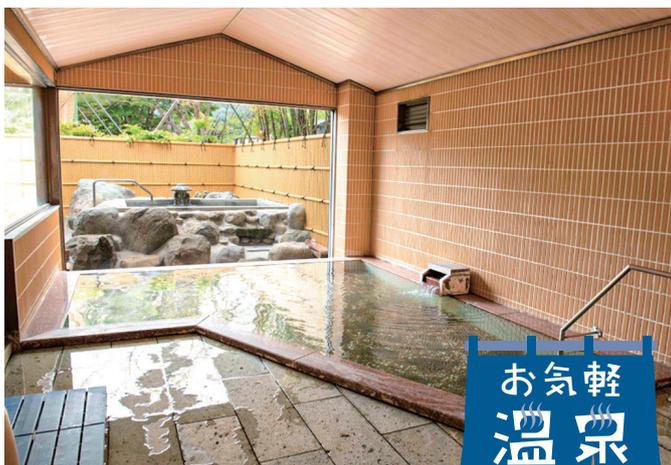
会場: せんだいメディアテーク  
(仙台市青葉区春日町2-1)

前回の創作展の様子



お問い合わせ先・お申し込み先/  
シルバーセンター交流啓発係 TEL)022-215-3170 FAX)022-215-4140  
[Eメール] kouryu@sendai-hw.or.jp

※4月23日(火)～30日(火)はシルバーセンター移転作業のため、問い合わせ不可  
5月1日(水)～臨時事務所(仙台市青葉区二日町14-4)で業務いたします



### 「おくのほそ道」赤倉ゆけむり館

#### のんびり入浴、地場産品も充実

山形県最上町の赤倉温泉にある日帰り温泉施設。泉質はナトリウム・カルシウム—硫酸塩泉(低張性アルカリ性高温泉)で、いずれも伸び伸びと入浴を楽しめる3種の浴場を設けています。「芭蕉の湯」は内湯やサウナの他に日本庭園を望む露天風呂が、「曾良の湯」も露天風呂と内湯があり、どちらも開放的な雰囲気。2つの浴場は男女日替わりとなっています。「峠の湯」は予約制の貸し切り風呂で、浴室や浴槽に入る際の階段部に手すりを設け、館内移動用の車いすも貸し出すなど、体の不自由な人も利用しやすい環境です。産直コーナーでは四季折々の野菜や果物はもちろん、駄菓子や漬物、乾物、温泉卵、民芸品といった地場産品を販売。入浴者用休憩所や周辺地域の観光情報発信スペースもあります。

山形県最上町富沢817-1  
営/9:00～21:30(第1、3、5水曜は13:00から。最終受け付けは20:30)  
休/第2、4水曜  
入浴料/大人450円、中学生200円、小学生100円。貸し切り風呂1500円(4人まで)  
TEL0233-45-3533 <https://akakurayukemurikan.amebaownd.com>

医療・福祉の現場で  
頑張る人

## 元気人

げんきじん

大崎市出身です。祖父が体調を崩したことをきっかけに「何か自分にできることはないか」と考えて総合学科のある高校で福祉分野を選択してホームヘルパー資格を取り、卒業後さらに専門学校に進学して国家資格を取得。介護福祉士11年目になります。

現在勤める現場は、介護を必要とする利用者さんの自立を支援し、家庭への復帰を目指すためリハビリを重視。優しいスタッフが多く、私たち介護福祉士も看護師、相談員と連携し、互いに意見を出し合える環境です。利用者さんの中には体を動かすことに抵抗のある方もいますが、ご本人の気持ちを最優先に、趣味や好きなことなどの要素を取り入れ、楽しみながら取り組んでいただけるような声掛けを心がけています。

学生時代は人との関わりが苦手でしたが、専門学校時代のグループワークをきっかけに積極的に人と話せるようになりました。好奇心が強く、プライベートでもアウトドア系からインドア系まで幅広い趣味に挑戦しています。



看護師、相談員と意見を出し合い  
楽しく家庭への復帰を目指す工夫

介護老人保健施設 葵の園・仙台ユニットリーダー  
鈴木 翔悟さん(32)

縁なくば奇跡も起きないこの暮らし

(若林区・伊藤恭子さん・84歳)

相続や見知らぬ縁者現れて

(青葉区・トム・リチャーズさん・72歳)

縁もないこの地で生きる決意する

(村田町・小関美枝子さん・78歳)

夫婦縁偶然出会い五十年

(宮城野区・矢野つとむさん・80歳)

年とれば円より縁に助けられ

(青葉区・き・きょうさん・68歳)

シニア大学の縁で元氣維持

(太白区・久保田悦司さん・71歳)

五歳児にトキメクご縁八十路越え

(宮城野区・熊谷美咲子さん・82歳)

転職が縁の切れ目と離婚され

(太白区・飛田秀雄さん・71歳)

赤い糸半世紀たち変色し

(大崎市・阿部澄江さん・70歳)

人の縁金運よりも大事だね

(青葉区・阿部良さん・80歳)

あめ色の縁側磨く婆と孫

(青葉区・岡本幸子さん・82歳)

身勝手な地縁や血縁願い下げ

(若林区・林忠夫さん・86歳)

9・10月号お題

### 「勝利」

※作品は1人3点まで応募可。応募ははがきまたはFAX、Eメールで下記の宛先へ。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!

★川柳・プレゼントのご応募はこちら↓

**【応募締め切り】2024年6月29日(土)※当日消印有効**

〒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。

表紙に登場した  
「東北医科薬科大学病院」のProfile

院是「忠恕」(真心を尽くし、思いやりの心で務める)の精神で、皆さまに納得いただける新しく、心のこもった医療を実践し、地域医療の将来を担う人材を育成します。  
所在地/仙台市宮城野区福室1-12-1

げんき倶楽部杜人は広告媒体です

## 健康アイテム & プレゼント

密着泡が臭いの元を吸引オフ

4名

### ビオレu ザ ボディ 泡タイプ ディープクリア

生クリームのような濃密泡のボディークリアが、洗浄力の強い密着泡へとパワーアップ。臭いの元となる皮脂汚れをしっかりと吸引し、取り除きます。デリケートな肌にも安心の弱酸性。爽やかなハーバルフレッシュの香りです。



価格/オープン価格

問/花王グループカスタマーマーケティング東北支社  
TEL022-792-1702

ツルハドラッグで販売中。

※取り扱いしていない際はお取り寄せが可能です

### プレゼント応募方法

★はがきまたはFAX、Eメールに

①住所②氏名③職業④年齢⑤電話番号⑥郵便番号  
⑦本誌を入手した場所をご記入の上、右記までご応募を。感想や取り上げてほしいこと、皆さんの健康法(食事や運動)などをお書き添えください。

(当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます)

## Weekly げんき倶楽部杜人

SALES&PROMOTION

加藤健一 大平康弘 鈴木美由喜 東海林峻  
菊地貴史 高橋哲 高橋正孝 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  
蛭田和佳子 森田真礼 渡辺洋

2024年7・8月号は6月30日(日)発行です

※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