

青森新都市病院 地域医療連携だより

KADERU (かでの)

KADERU

INFORMATION FROM YUSHINKAI
AOMORISHINTOSHI HOSPITAL

2019年11月号

Vol. 7



Contents

- 「在宅生活での身体機能や活動量の向上を目指して」
リハビリテーション科部長 鄭 健錫
- 医療・健康セミナー
- 施設のご紹介 <中村豊医院>
- 部署紹介 <管理栄養科>
- 青森新都市病院トピックス



医療法人雄心会 青森新都市病院 ホームページ <http://aomorishintoshi-hp.yushinkai.jp/>
〒038-0003 青森市石江3丁目1番地 代表電話 017(757)8750 / FAX 017(788)9901

患者支援センター 直通電話 017(757)8785 / FAX 017(788)9902

— 在宅生活での身体機能や活動量の向上を目指して —

今年の4月より、青森新都市病院にリハビリテーション医として勤務しています。これまでは、東京、神奈川、栃木、静岡などの病院でリハビリテーション医療に従事してきました。東北地方での生活自体が初めてで、食生活や積雪期の過ごし方など、未知の事が多く、この地でのリハビリテーション医療の組み立てに戸惑い感があります。と言うのも、リハビリテーション医療は病気や外傷などによる後遺障害の改善だけでなく、家庭や地域生活へ戻るお手伝い（生活の再建）も大きな課題のためです。入院期間より、退院後の生活が時間的に長いのが当然で、この在宅での生活期のリハビリテーションも大切な要素となります。



青森県での平均・健康寿命などの話題をよく耳にするようになりました。高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、過度の飲酒、運動不足、適切な栄養摂取などが健常者でも課題であります。身体機能に低下がある場合には、さらに問題となります。運動不足の解消、特に冬期の活動・運動量の確保をどのようにすればよいのか、またどうすれば運動量を増加させることができるのか、東北各県では健康増進プロジェクトもこの点を検討し進められているようです。青森県では1日の歩数を目標項目にしています。男性8,500歩、女性8,000歩、65歳以上の男性6,000歩、女性5,000歩です。これを毎日の習慣にすることは容易なことではありません。

運動やリハビリテーションをコツコツ継続できるか、興味を持ち続けられるか、面白いと思えるかなどをキーワードに考えながら、当院での新たなリハビリプログラムとして10月からは介護保険を利用した短時間通所リハビリテーションを開始いたします。今までの外来リハの延長とグループ訓練、サーキット・トレーニング、運動後のマッサージなど、当院の施設・設備、機能を効率よく利用して身体機能の向上、健康増進、活動量のアップを目標にプログラムを組み立てて行きます。利用をご希望の方は当院、患者支援センターにご相談ください。（患者支援センター 直通 TEL017-757-8785 / 受付 9:00～17:00）

青森新都市病院 リハビリテーション科部長 鄭 健錫

第2回医療・健康セミナー

9月18日に第2回医療・健康セミナーを開催いたしました。今回は、当院の整形外科 末綱太副院長に「加齢と老化」というテーマでご講演いただきました。

加齢は、皆同じ速度で進むが、老化にはそれぞれ個人差があるので、生活を見直すことで改善することができる。老化は、活性酸素によって起こる身体のサビが蓄積することが原因で、自分でコントロールできるものと意識することが重要。例えば、見た目も生命予後の指標となるようで、ほうれい線が長くなると老け顔になるため、お化粧品等により見た目を若くすることも老化を遅らせることにつながる。

健康で自立した生活ができる期間を健康寿命といい、健康寿命を延ばすには運動や食生活、睡眠が重要な要因で、自身やご家族が幸せに暮らすためにもとても大切なことといえる。また、超高齢社会を迎えたことで、定年後の適応力が求められる時代になってきており、75歳を超えても生活の中に運動をいかに取り入れるかが大事だとのことでした。具体的には、食事では穀類やイモ類等の糖質を少し制限し、肉や魚等の動物性蛋白質を取り、固い物を食べるなどが重要。運動ではスクワット等下肢中心のトレーニングや、インターバル速歩(3

分毎に息が少し上がる程度の速足と普通歩きを繰り返す)などを日常生活にいかに取り入れていくかが大事。

最後に、若い世代の負担にならないようにできるだけ自立し、運動と栄養を心がけ、夢や生きがいを持って生きる

こと。健康寿命を延ばすという観点から、ロコモティブシンドローム(骨や関節、筋肉等の衰えにより立つ、歩くといった機能が低下している状態)を早期発見し予防する。若い時から筋肉や骨の貯金をし、運動疾患を予防することが百寿社会を生きるために大切だと話されました。



次回の医療・健康セミナーは

11月14日(木)16:00～17:00

リハビリテーション科 鄭 健錫医師による

「脳損傷後の自動車運転再開へのリハビリ」

～ 認知・身体機能の評価と法的制度の理解を中心に ～

を開催いたします。多数のご参加お待ちしております。

施設のご紹介 — 中村豊医院 —

当院は1982年（昭和57年）10月、青森市西滝に開業して以来37年間（初代院長 中村豊）、地域に根ざした家庭医として診療して参りました。

診療内容は、簡単な外傷や小手術、内科一般、腰痛・膝痛などの整形外科的な疾患、胃や大腸の内視鏡による消化管スクリーニング検査や肛門疾患などです。内科と整形外科が診療科目にあるためお年寄りの受診が比較的多く、また、大腸疾患を専門にしているため痔や便秘の患者さんも見られます。

患者さんの声に耳を傾けながら、これらの疾患や加齢に伴う生理的な変化について説明して日常

生活が少しでも楽に、支障が少なく送れる様にお手伝いすることが役目だと思っております。今後とも宜しくお願い申し上げます。



中村豊医院 院長 中村文彦

〒038-0014 青森市西滝1丁目16-31
電話 017-782-6633 / FAX 017-782-7704

【診療時間】

平日：午前 8:30-12:00 / 午後 14:30-18:00
土曜：午前 8:30-12:30

部署のご紹介 — 管理栄養科 —

管理栄養科では、入院時にすべての患者さまの栄養状態を評価し、個別に栄養計画をたて、患者さまそれぞれに必要な栄養管理を行っています。

入院中の食事は、治療の一環であり、「おいしい治療食の提供」を目標に月に1回の行事食を取り入れて食事を楽しんでいただけるように心がけています。

また、栄養サポートチーム(NST...Nutrition Support Team)※による多職種での栄養管理や、予防医療として入院・外来それぞれの栄養指導、大学と協力しての研究など、皆様の健康増進に貢献することを目標に日々励んでいます。

※ 栄養サポートチームとは？

医師、看護師、管理栄養士、言語聴覚士、臨床検査技師、歯科衛生士、リハビリテーションスタッフの各職種が、それぞれの専門知識と技術を活かし、患者さんの栄養状態をサポートするチームです。



おくすりの豆知識

【薬が飲みにくい場合はどうしたらいい？】

一言に薬が飲みにくいと言っても、錠剤やカプセル剤自体が大きく飲みにくい、粉薬はむせるため飲みにくい、味や臭いなど嗜好的な理由で飲みにくいなどの様々な理由があります。

薬は基本、コップ1杯程度の水やぬるま湯で服用するように言われています。このやり方で飲みにくい場合は対策として次の方法があります。

【錠剤やカプセル剤が大きくて飲みにくい】

⇒先に水を飲んで薬の通り道を作ったり、体を起こして飲んでみてはいかがでしょうか。それでも飲みにくい場合は、粉薬やシロップ剤に変更、オブラートやトロミ剤の使用で飲みやすくなるかもしれません。最近の一部の薬で、水なしで飲める錠剤もありますので、医師・薬剤師に相談してみてもいいでしょうか。

【粉薬が飲みにくい(乳児の場合)】

⇒水を加えて混ぜ、ペースト状にして頬の内側に塗る方法があります。

【薬が飲みにくいと感じる(小児の場合)】

⇒味や臭いが気になる時は、アイスクリームやジャムなどの甘いものに練りこんで味を隠すと飲めるようになる場合もあります。尚、1歳未満の乳児にはハチミツは使わないでください。また、一部の薬は混ぜると味が変わり、食事や薬の服用を嫌がる場合がありますので、混ぜても大丈夫かどうか薬剤師に相談することをお勧めします。

このように、飲みにくい理由や対策方法はさまざまあるので、自分に合った方法を試してみてもいいでしょうか。

但し、「以前は飲み込むことができていたが、最近になって飲みにくくなった」等のような場合は食道や咽頭に腫瘍などの病気が隠れている事がありますので、早めに医療機関へ受診することをお勧めします。



健康体操

初級編

テーマは『転倒』予防トレーニング！

ツイスト・腹部の筋肉を鍛え、上半身の安定性を高める



- ① イスに座り、片方の肘を曲げ、肩の高さまで上げる
- ② 曲げた肘と反対側の膝を上げ、肘と膝を合わせる
- ③ 左右1回ずつを1セットとして、繰り返し10セット行う

★ アドバイス ★
背筋を丸め、お腹の筋肉を意識しながら行ってみましょう！

健康教室

9月25日(水)、第3回健康教室(『記憶』の教室)が開催されました。今回は、記憶の教室ということで、認知症の種類や症状、そして運動することがなぜ認知症予防に繋がるのか?ということについて学びました。

人が身体を動かす際には、脳から出た指令を神経が介して筋肉が動き、同時に筋肉から生じた信号が脳に伝わり動かすことができます。脳と筋肉は常に刺激し合う関係にあるので運動をすると脳が活性化し認知症予防にも繋がるということでした。

次回は11月27日(水)に『食べる』の教室を開催いたします。是非、ご参加ください。※要予約制



編集後記

肌寒い季節になりました。寒くなると鍋が恋しくなるものです。我が家の人気の鍋は鶏鍋です。鶏肉と野菜をたっぷり入れて、大根おろしとポン酢でいただきます。鍋は野菜をたくさん食べることができるので、大変重宝しています。また、冬は家に引きこもりがちになるので、運動不足になりやすいですね。今年は、家の中でもできるストレッチや筋トレに挑戦してみようと思います。(S.T)



地域連携だより「KADERU」
編集顧問 片山容一・末綱太