

〈メディカル最前線〉

無理をせず続けよう

高齢者の運動時の 注意点と 筋力維持の方法

無理してがんばる
のではなく、
日常のちょっとした
動作から見直して
みましょう

広島共立病院 副院長
吉川 正三 医師



いつまでも若いと過信しないこと。他人と 比較せず、自分のペースで動いてみよう

平均寿命が延びている今、いつまでも健やかで、心豊かに過ごすためには「健康寿命」を延ばしたいものです。健康寿命とは「心身ともに健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間」のこと。これを延ばすには、介護予防に取り組むことが大切です。高齢者が要支援や要介護の状態になる原因の1つに、転倒・転落などによる骨折があります。人は年齢を重ねると、瞬発力が落ち、バランスが悪くなります。適度な運動を行い、足腰を鍛えることが大事です。



高齢者が運動をはじめるときの注意点は、“まだ若い”と過信しないことです。人と競争するなど無理をして見栄を張らず何事も適度に行いましょう。

疲れたと一日中横になっているのは良くありません。頭と心臓は意外と怠けもの。人間は横になるとすぐ眠くなるようにできています。ずっと運動してこなかった人や身体を自由に動かさない人は、まず座ることから続けていきましょう。座位を維持するためには意外と筋肉を使います。この姿勢が保てるようになったら、立ち上がりの訓練をはじめ、少しでも歩くことにつなげていくといいでしょう。歩く距離



を伸ばすなら、犬の散歩もおすすめです。迎えに来てくれる家族のいる方は、ときにはいつもと違う道を歩いて、気分転換を図るのもおすすめです。

身体を動かすことと同様に、人との コミュニケーションも大事にしよう

気分が良くなれば、何事も前向きに取り組みます。気分よく運動をするには、朝起きたときの「おはよう」の挨拶からはじめてみましょう。散歩中、勇気を出して出会った人に挨拶するのもおすすめです。季節の花を愛でるなど小さな喜びを発見したり、自分を褒めたり、または他人を褒めることも、気分を前向きにするコツです。スポーツ観戦も、脳にいい刺激を与えます。



その他、家事を行うのもいい運動になります。掃除、洗濯、料理をすると思いの外、身体は動いています。なかでも料理は、食材をどう使うか考えたり、段取りを立てたりと頭を使い、人を喜ばせようという気持ちも起こす

ため、精神面にもいい影響を与えます。

まずは、日常生活に目を向けてみませんか。併存疾患など隠れた病気がある場合もありますので、年齢に応じて定期的に健康診断を受けながら、無理のないように、楽しく運動を続けていきましょう。



お仕事
カルテ

小児科・泌尿器科・皮膚科・ 耳鼻科・眼科・婦人科外来

広島共立病院の業務内容を紹介する「お仕事カルテ」。前回に引き続き、甲（かぶと）早苗外来師長が、小児科・泌尿器科・皮膚科・耳鼻科・眼科・婦人科外来について紹介します。

広島共立病院本館の1F西に 位置する待合ラウンジC

小児科・泌尿器科・皮膚科・耳鼻科・眼科・婦人科外来の待合室は、待合ラウンジCと呼ばれています。



患者さんにより快適にご利用いただけるよう、2016年7月にテレビを設置いたしました。また、婦人科前の待合スペースは女性を優先させていただけるよう、男性患者さんにお声掛けをさせていただいています。

インフルエンザの 予防接種はお早めに

10月中旬よりインフルエンザ予防接種の予約を受け付けます。12歳以下の子どもは2回接種が必要ですので、体調のいいときに早めに接種を受けるように心がけましょう。また、当院では定期的な健診もおすすめています。当院で婦人科健診をされた患者さんからは「再検査になった場合、同じ環境で、同じ医師に診てもらえるから不安が軽減。質問しやすい」という声も頂戴しています。

患者さんにやさしく 笑顔で触れ合える空間を



女性や子どもに うれしい施設が充実

子どもたちが裸足でのびのび過ごせるプレイルームや、感染症患者さんの待機用の部屋を小児科の中待合に設けています。個室の授乳室もあり、気兼ねなく利用できます。また、中待合にある絵本は、待合ラウンジCへの持ち出しが可能です。当院のラウンジの中で一番お子さまや女性が過ごしやすい空間になっています。

これからも快適な
環境づくりに努めて
まいりますので、
お気軽に声をかけて
ください。



かぶと
甲 早苗 外来師長

Voice あなたの声をいかし隊

「声の箱」などにお寄せいただいた患者さんのご意見をもとに、改善したことを紹介します。

<外構設備について>

旧広島共立病院本館跡地の 駐輪場に屋根を設置しました。

広島共立病院では、ご利用者の皆さまにご意見やご要望をいただく「声の箱」を設置しています。こちらにお寄せいただいた「声」を宝に、改善すべきことは速やかに対応させていただいています。

今回は、外構設備の改善点をお知らせいたします。

旧広島共立病院本館跡地にある、約100台停めることができる駐輪場に、屋根が完成いたしました。設置場所が駐車場と歩道の間ということもあり、安全面に配慮



しながらどのように屋根をつけるべきか検討を重ね、現在の形となりました。「合羽を脱ぎ着しやすくなった」「自転車やバイクが熱くなりにくい」と喜びの声をいただいています。また、禁止区域の駐車防止と導線をわかりやすくするためにプランターを設置。目でも楽しんでいただけるよう配慮しています。

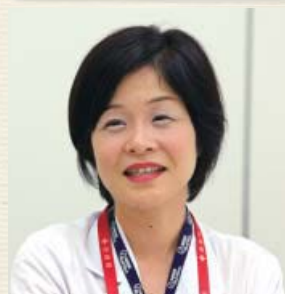
他にも、侵入路や1階のスロープ下に水が溜まるという声を受けて、排水溝を設けて改善いたしました。これからも、皆さんの声を頼りに快適な環境づくりに努めてまいります。

健康ひと言
アドバイス

高齢者の「食べる」を考える — 摂食嚥下障害 —

水分を取ったとき突然むせて咳が出るという方は、摂食嚥下障害なのかもしれません。おかしいと感じたら、お気軽に、栄養科へご相談ください。

摂食嚥下障害とは



栄養科 遠藤 由紀子さん

摂食嚥下障害は、食物を認識する→口の中へ取り込む→咀嚼(噛む)→飲み込みやすい形にまとめる→咽頭・食道へと送る(飲み込む)→食道から胃へ送る、という一連の機能に障害があり、食物がうまく摂取できない状態にあることを言います。

当院では、3名の管理栄養士をはじめ、5名の言語聴覚士(ST)と摂食嚥下障害看護師認定が1名、在籍しており入院・通院患者さんの支援を行っています。

言語聴覚士(ST)は、嚥下造影(食べ物かどのように飲み込まれるか調べる方法。造影剤を用いて、嚥下状態をX線透視下で観察します)に関わり、食べることができない問題点が認知面にあるのか、口、咀嚼、食塊形成、喉の機能なのかを評価して、食べる訓練を行います。摂食嚥下障害看護師認定は、嚥下造影に参加して情報を共有し、食べている場面での評価、スクリーニング(食べることに関係する顔や口、のどの動きを診察・検査すること)、必要カロリーに近づける食事内容の検討、口腔ケアなどに関わります。管理栄養士は、嚥下造影検査用の食事の準備、必要カロリーを摂取できていない場合の食べ物の形状や食材などの検討を言語聴覚士(ST)と摂食嚥下障害看護師認定と連携して行っています。

日常生活の中でできること、気を付けること

嚥下障害のある患者さんに向かない食品もあります。

摂食嚥下障害に向かない形態

- サラサラした液体(水、汁物)
- まとまりにくい食材(こんにゃく、ピーナッツ)
- 水分が少なくパサパサしたもの(パン、高野豆腐)
- 口や喉に貼りつきやすいもの(ワカメ、ウエハース)
- 粘りの強いもの(餅、団子)
- すべりのよすぎるもの(とろろてん)
- 固いもの(タコ、ゴボウ)
- 酸味の強いもの(酢の物、柑橘) など

当院では、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013に沿って食事を提供しています。

ご自宅では、市販されている増粘剤でとろみをつけて誤嚥を防ぎ、柔らかく煮込んで食べやすくすることも大事です。食事が減り体重が減少している方は、市販の栄養補助食品を上手く利用されるといいでしょう。

食事を楽しめるよう、季節の食材を使ったり、見栄えの良い既製品の嚥下食を用いたり、家族で食卓を囲むのもおすすめです。

水分を取るときむせる、噛まなくていいものを好むようになる、などの症状がある場合、摂食嚥下障害なのかもしれません。ご本人さんはもちろん、身近にそのような方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。

こんにちは!ご近所ドクター

片岡内科クリニック

〒731-0103 安佐南区緑井1丁目5-1 診療科/内科(代謝・内分泌)糖尿病・高脂血症・
緑井スカイステージ303号 高血圧など生活習慣病甲状腺疾患・
TEL.082-831-0110 その他内科一般
院 長/片岡 伸久朗 先生 外来受付時間/9:00~13:00、15:00~18:00
休診日/木曜日・土曜日午後、日曜日・祝日

広島共立病院では、地域の開業医ドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。



患者さん一人ひとりにあった安心感のある医療の提供を目指して。

Q. 片岡内科クリニックの特徴は?

A. 糖尿病診療を中心とした内科クリニックです。糖尿病患者さんが安心して通院できるよう、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、受付スタッフも含めて全員がカバーしあい、よりよい医療の提供に努めています。

Q. 先生が診察時心がけておられることは?

A. 来院時よりも元気になって帰っていただければ嬉しいです。糖尿病は食事療法・運動療法など、ご自身で行って頂くことが多いため、行動変容につながるよう、患者さんをしっかり理解し、寄り添うことができるよう心がけています。

Q. 今後、取り組みたいことは?

A. 患者さんの健康寿命を延ばすことが永遠の課題です。個々の方に合わせてオーダーメイド医療を提供できるよう、ステップアップしていきたいと思っています。将来的には運動指導の専任スタッフを置きたい、と考えてはいるのですが。

Q. 広島共立病院との連携は?

A. 胃カメラや大腸内視鏡検査、エコーやCTなどの検査でいつも大変お世話になっています。平日に休みの取りにくい患者さんにとって、土曜日に精密検査を受けられることはとてもありがたいことです。急患も快く引き受けていただいて、助かっています。患者さんの疾患を見逃さないためにも、これからもしっかり連携していきたいですね。

トピックス

「第10回 8/6 平和集会」を開催しました

生協40周年記念事業として病院前に原爆絵碑を設置して以来開催してきた8月6日の平和集会も今年で10回目の開催となりました。土曜日にもかかわらず、5階セミナールームに76名の職員が集い、8時15分には黙祷を捧げました。



今回ミニ学習会では、青木副理事長が被爆者健診等の被爆者援護の取り組みについて報告致しました。年々高齢化していく被爆者へのますますの支援が必要だと認識させられました。

地域まるごと健康づくり「健康教室」開催しました!

2016年5月28日

「お薬との上手な付き合い方」



木村 智之 氏
(さんくす薬局 東原店 薬剤師)

お薬の飲み方・飲み合わせの注意点・かかりつけ薬局の活用方法について丁寧に説明され、お薬と上手につきあうための留意点について学びました。

2016年7月23日

「健康は口元から～ムシ歯、歯周病、咬み合わせのお話～」



橋原 真喜夫 歯科医師
(はしはら歯科クリニック 院長)

お口の健康を維持するのは、むし歯、歯周病、歯並び、咬み合わせの状態を把握し問題があればできるだけ早期に対応できるように基本的な知識を深める事ができました。

以上、好評のうちに終了しました。

お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

地域まるごと健康づくり「健康教室」のご案内

●開催場所 安佐南区総合福祉センター 広島市安佐南区中須1丁目38番13号

2016年9月24日(土) 14:00～15:30

『健診の最近の話題と上手な健診の受け方』

●講師：広島共立病院 健診センター長 青木 克明 医師

2016年10月22日(土) 14:00～15:30

健康教室のテーマや講師が決定次第、順次広島共立病院のホームページにてお知らせしておりますのでご確認ください。

2016年11月26日(土) 14:00～15:30

「いきいき★健康倶楽部」のご案内

●開催場所 広島共立病院旧南館 虹の会館1階「ほっこり」

2016年10月27日(木) 15:00～16:30

脳卒中シリーズ 第3回「脳卒中について(3)」 ●講師：日比野病院 脳神経外科専門医・脳卒中専門医 医学博士 三原 千恵 教授



前回の様子

お問い合わせ先／広島共立病院 地域連携室 ☎082-879-1111(代)

メディカルフィットネス共立 秋の入会キャンペーン!

■期間／9月1日(木)～11月30日(水)

メディカルフィットネス共立では、9月1日(木)から11月30日(水)までの期間、秋の入会キャンペーンを実施します。期間中に入会された方は、入会金が無料になります。

詳細はお問い合わせください。☎082-879-1126

理念

患者の人権を尊重した安全・安心で信頼される医療を実践します

基本方針

1. 常に医療水準の向上に努め、質の高い医療を提供します。
2. 患者・住民との共同の営みをすすめ、無差別・平等の医療をおこないます。
3. 地域での、保健・医療・福祉のネットワークづくりに貢献します。
4. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
5. 平和をつくり、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ●JR可部線大町駅より 徒歩 約5分
●中須バス停より 徒歩 約3分
●アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行
※赤矢印は午前7時～9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合

広島共立病院

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail ☒ kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

