

骨縁倶楽部

第20号

2013年 秋・冬号

紫外線の重要性について

現在日本では骨粗鬆症の方が1250万人もおられます。骨が弱くなれば骨折などにより、寝たきりや要介護状態となる危険性が増すことはよく知られています。またカルシウムが不足すると骨粗鬆症になることもよく知られています。

しかしカルシウムを摂取するだけでは骨は丈夫になりません。摂取されたカルシウムは腸から吸収されますが、その際ビタミンDの働きが必要です。そのためビタミンDが不足すると、せっかく摂取したカルシウムがうまく腸から吸収されず、尿中に排泄されてしまいます。

日本骨代謝学会の報告によると最近日本ではビタミンD欠乏性くる病の乳児が増えているそうです。くる病になるとひどいO脚、成長障害、歩行障害がおこります。原因は極端な母乳信仰とアトピーを恐れた乳製品忌避にあるそうです。母乳にはカルシウムが多く含まれていますがビタミンDはほとんど含まれていません。ビタミンDを含んだ人口乳を全く使わず、アトピーを恐れて食品制限をした結果がくる病の増加となっているそうです。さらにビタミンDが不足すると筋力が衰え転倒しやすくなることもわかってきました。同じく日本骨代謝学会の報告によれば日本人成人の70〜80%がビタミンD不足の可能性があるとのこと。

本来ビタミンは体内で合成することができない微量栄養素ですが、ビタミンDだけは紫外線の力を借りて皮膚のコレステロールから合成することができます。私たちに必要なビタミンDの約半分は体内で合成

されたものでまかなわれている、との報告もあります。

週に2、3回15分くらいの太陽光を顔と肘から先の腕に浴びることで十分な量が作られます。ただし日焼け止めクリームを塗ったり、顔や四肢を完全に衣服で覆ってしまった場合は効果がありません。また急激に日焼けするような強い日光を避ければ熱傷や皮膚がんの心配はまずありません。これも同学会の報告ですが、同じ赤道直下のシンガポールとサウジアラビアの女性の血中ビタミンDの濃度を比較した研究があるそうです。その結果はシンガポールではビタミンD不足の女性は非常に少なかったのに対し、サウジアラビアではビタミンD不足の女性が極めて高率にいたそうです。原因は服装にあると考えられています。紫外線が強くても皮膚が日光に当たらなければビタミンDは作られません。女性の間には美白がブームのようですが将来の骨粗鬆症、骨折予防のため、是非適度に日光を浴びることを心がけたいものです。



8月に院長が出演したTV番組を
観ていただけましたか???

医事課

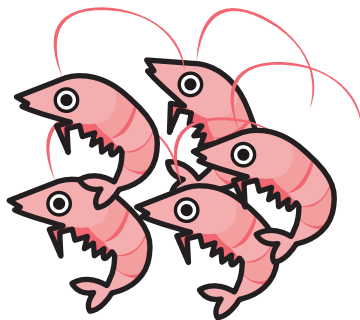
静岡県は **骨密度** 第**1**位

★
でした
★

TV番組の中で取り上げられた

「桜えび」「しらす」のお店をセレクトしてみました

桜えび



○由比港にある「由比港漁協」さん

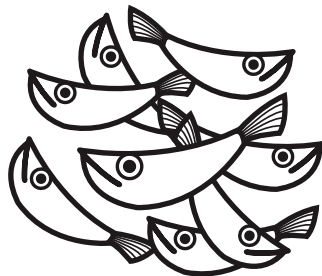
結構有名なので、みなさんご存知ですよね?!



こちらの写真は由比の景色です。

「桜えび」を食べさせてくれるお店があるので、
ウォーキングのあと食事をするのも一考では??

しらす



○舞阪にある「堀江商店」さん

○磐田市豊浜にある「加藤商店」さん



浜名湖 弁天島の鳥居

私の個人的な意見ですので、あくまでご参考までに、、、。 詳しく知りたい方は受付までどうぞ ♥

● 看護部より

暑さの厳しかった夏も終わり、だんだんと秋らしく過ごしやすい季節になってきましたね。

季節の変わり目は体調を崩しやすい為、体調管理をすることが大切です。

また、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒も流行し始めます。「十分な睡眠」「外出後の手洗い、うがい」「咳エチケット(マスク着用)」「出来るだけ人混みを避ける」など予防に心がけましょう。

暖房器具を使用する時期になると意外と多いのが「低温やけど」です。

「低温やけど」とは

比較的低温の熱源に長時間触れる事で生じるやけど。

■ 起こしやすい部位

痛みを感じにくい脚部(特にくるぶし、かかと、すね)などに多い。

■ 原因

携帯カイロ、湯たんぽ、あんか、ホットカーペット、電気毛布の使用時に起こりやすく、その他に直接肌に触れていなくてもストーブやこたつの熱源が同じ場所に長時間あたっていても起こる事があります。

44℃で6～10時間、46℃で30分～1時間、50℃で2～3分で発症すると言われています。

■ 症状

○皮膚が赤くなる ○すこしピリピリする ※痛みが少なく自覚症状がないまま進行する場合がある。

■ 予防

○携帯カイロ、湯たんぽなど直接、肌に触れさせない。

○こたつ、ホットカーペットでは眠らない。

○熱源を同じ場所に長時間固定しない。

○冷え性の人、高齢者、糖尿病にかかっている人は、特に注意が必要です。

■ 治療

水泡をつぶしたり、自己判断で皮膚に薬を塗ったりすると傷から感染の危険があるため「何かおかしい」と思ったら早めに病院を受診して下さい。

● 放射線部より

ようやく猛暑の夏もひと段落、だんだん秋めいてきましたね。

体を動かすことも楽しんでできる季節になってきます。

みなさん、私もですが、体を動かすとなるとついスポーツを一生懸命やろうと考えてしまいませんか？

でも実はそれほど無理なく、普段の生活の中でちょっと工夫をするだけで、自然と運動になっていたたりすることってありますよね。

当院でリハビリをされている方が、帰宅後の生活の中に自然にリハビリ

を組み込んでいるように、いつもより少しだけ大きく腕を振ってみたり、膝を少しだけ高く上げてみたり。

ちなみに、レントゲンの撮影もちよとした運動なんですよ。様々な体位で撮影しますからね。

ベッドに寝て、右を向いたり左を向いたり、台の上に立って片足立ちしたり。

一生懸命体を動かしてひと汗かいて、『あぁなんか今日のレントゲンは楽しかった！』と言って下さる方も何人もいます。笑

これからの季節、寒くなってしまう前に、無理なく上手に体を動かして、強い体を作っておきましょう！

そして私も、せつかならちよとしたリハビリ&運動を兼ねた楽しいレントゲン撮影の時間を、みなさんに提供していきたいと思います♪



リハビリ室より

理学療法士・作業療法士から

今年の夏は記録的な暑さとなり、例年以上に熱中症対策が叫ばれていますが、皆さんはお変わりなくお過ごしでしょうか？

さて、皆さんは藤野整形では外来やゆとり、ユニットでのリハビリの他に[訪問リハビリ]があることをご存知でしょうか？

[訪問リハビリ]とは、通院しながらリハビリを受けることが困難な方に対して、医師からの指示に基づいて、我々リハビリの専門家(理学療法士)が患者様のご自宅に訪問してリハビリを行うことです。[訪問リハビリ]を受けられている方は様々で、病気によってお身体が不自由になられた方、加齢によって体力の衰えが著しい方、1人暮らしでお家の中に閉じこもりがちの方などがいらっしゃいます。

皆さんの周りにリハビリを受けられなくて困っている方はいらっしゃいませんか？もし、いらっしゃいましたら、[訪問リハビリ]について教えてあげてください。

「お身体について困っているすべての方にリハビリを受けていただきたい！」そういった思いで[訪問リハビリ]スタッフは皆さんのお家に伺います。

何かわからないことや、詳しく知りたい方は、お気軽にスタッフにお声をかけてください。



ちなみに現在[訪問リハビリ]は写真の2人でやらせて頂いております！

柔道整復師・あん摩マッサージ師から

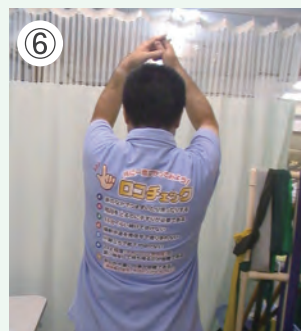
セラピストから簡単な肩こり解消法

肩がこると、首筋から肩にかけて、筋肉が硬くなり、張って重苦しく感じたり鈍い痛みやだるさを感じたりします。肩こりが続くと、頭が重くなったり頭痛が起きたりもします。日々の生活に簡単なケアを取り入れて、肩こりを予防＆解消しましょう。

1日何回でもいいので、この体操を行い、筋肉の緊張や血液のながれを良くしましょう。

[簡単な肩こり体操]

- ①肩を上下させる▶
- ②肩を前回し後ろ回し
- ③首を前後に曲げる
- ④首を左右に曲げる
- ⑤首をゆっくりまわす
- ⑥腕を組んでのばす▶



デイケア ゆとり

デイケア「ゆとり」は8月1日に開設10周年を迎えることができました。

その10周年を迎えた8月3日には、流しそうめん・メデカル屋・フランクフルト・かき氷・野菜つかみ・ヨーヨー釣りのコーナーを屋外の駐車場に設け、各部署のご協力のもと夏祭りを盛大に行いました。

利用者様からは「減多に食べられないものや出店があり、たいへん楽しかった」「あみだのゲームやヨーヨー釣りなど子供の頃のように楽しんだよ」と喜びの声を聞かせて頂けたり、普段では見られない笑顔いっぱいの楽しそうな表情を見せて頂くことができました。暑い中でしたが、利用者様、職員共々お祭り気分を味わい楽しいひと時を過ごすことができました。

個別リハビリ・機能訓練にも力を入れていますが、季節ごとの行事も大切にし、利用者様に楽しく充実した日々を送って頂けるよう努めていきたいと思っております。



介護予防リハビリ専門 ユニット

今年の夏は例年にないくらい本当に暑い夏でした。皆様、体調管理が大変だったのではないのでしょうか。

秋になり、体を動かしやすい季節となりました。ユニットで行っている有酸素運動で気持ちの良い汗を流してみましよう。

「有酸素運動」

主に酸素を消費する方法で筋収縮エネルギーを発生させる運動です。

平常時の心拍数を下げる

安静時の血圧を低下させる

糖質・体脂肪を減少させる

などの健康促進効果が期待できます。



ゆとりの家「ふじのはな」

ふじのはなでは、集団体操のメニューにボールやタオルを使った下肢の体操や、旗ふり体操を取り入れ、積極的に身体を動かして頂き、利用者様の体力維持に努めています。

そして7月より浮腫予防と利用者様の希望もあり、下肢のマッサージを取り入れたことにより利用者様からは「気持ち良かった」、ご家族様からは「足の浮腫が軽減された」等の声が聞かれとても喜ばれています。

また8月にはデイケア「ゆとり」10周年記念の夏祭りに参加させて頂き、夏祭りの雰囲気を楽しんで頂くことができました。



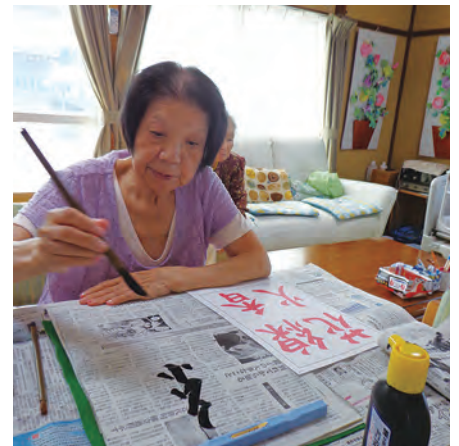
ゆとりの家「ふじの風」

猛暑が去りふじの風の利用者様が大好きな散歩が楽しめる季節になりました。

暑さが厳しい間はからだを動かす事の少ない利用者様のADL低下を防ぐ為、午前中は主に脳トレの間違い探しや計算問題、漢字問題等、色々用意しその日の利用者様の状態に合わせて楽しんで頂きました。又一日を通してボール体操やセラバンド体操、手指体操等、短時間で出来る体操を回数を増やし取り入れています。

又、脳トレや体操の他に30～40分程の遊歩道の散歩を毎日の生活の中に取り入れて行きたいと思っており利用者様も楽しみにしています。7月から利用者様の希望で習字を毎週水曜日に取り入れ、皆様個性のある素敵な文字を書いて下さっています。今年の夏は小さな夏祭りでスイカ割りや、金魚すくい等を楽しんで頂きました。

これからも、皆さんと一緒に楽しみながら健康維持に繋がるものをして行きたいと思います。



合同カンファレンス 報告

• 2013年6月

講師：院長 藤野圭司

題目：長引く痛みの原因を探る

• 2013年9月

講師：院長 藤野圭司

題目：健康寿命について

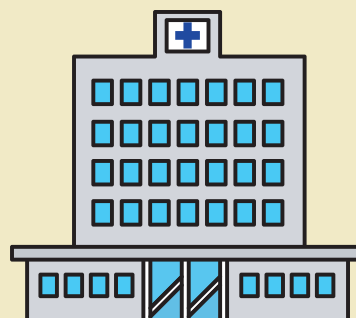


研修参加 報告

• 西山拳右 渥美貴宏 河合佑樹（理療部）

研修日時：2013年9月14日

研修名目：第50回 静岡リハビリテーション懇話会



ケアマネジャーの部屋



～介護保険についてのよくある質問～



介護保険についてのよくある質問の第3回目は、**要介護認定に関するよくある質問**です。

介護保険サービスを利用する為に1番初めにやらなくてはならないことです。

その中で質問されることが多い内容をご紹介します。

Q

どういう人が申請できますか？

A

65歳以上で、日常生活において何らかの支障がでてきて、介護保険サービスを利用したいという場合、いつでも申請が出来ます。また40歳～64歳の方で受ける為には、特定の疾病に該当する必要があるので事前に主治医の先生にご相談してみましよう。



Q

現在入院中ですが、要介護認定の申請はできますか？

A

病状が安定していれば可能です。おおむね、退院の見通しがたち近いうちに介護保険サービスの利用を考えている場合は、主治医の先生に相談してみましよう。

Q

主治医意見書はどうやってもらうのですか？

A

要介護認定の申請後、各区役所からその方の主治医の先生に依頼をしますので、本人から持参してもらう必要はありません。



Q

訪問調査とは何ですか？

A

認定調査員が自宅などに訪問し、本人や家族に心や体の状態、医療に関する項目について聞きとり調査をします。普段の生活状況や困っていることを具体的にお話ください。

Q

要介護度はどうやって決めているのですか？

A

訪問調査と主治医意見書をもとにコンピューターで一次判定した後、保健・医療・福祉の学識経験者で構成する介護認定審査会において総合的に審査判定します。



骨縁倶楽部 第20号 2013年11月 発行責任者：藤野整形外科医院長 藤野圭司

・藤野整形外科医院	〒432-8011	静岡県浜松市中区城北2丁目15-12	TEL:053-471-4196
・居宅介護支援相談室	〒432-8011	静岡県浜松市中区城北2丁目15-12	TEL:053-473-0736
・デイケア「ゆとり」	〒432-8011	静岡県浜松市中区城北2丁目15-12	TEL:053-471-3166
・介護予防リハビリ専門「ユニット」	〒432-8011	静岡県浜松市中区城北2丁目15-24	TEL:053-471-3165
・デイサービス ゆとりの家「ふじのはな」	〒432-8011	静岡県浜松市中区城北2丁目20-25	TEL:053-412-7522
・デイサービス ゆとりの家「ふじの風」	〒430-0906	静岡県浜松市中区住吉3丁目7-8	TEL:053-489-3888