

骨縁倶楽部

第22号

2015年 春・夏号

ロコモティブシンドローム（ロコモ）と健康寿命

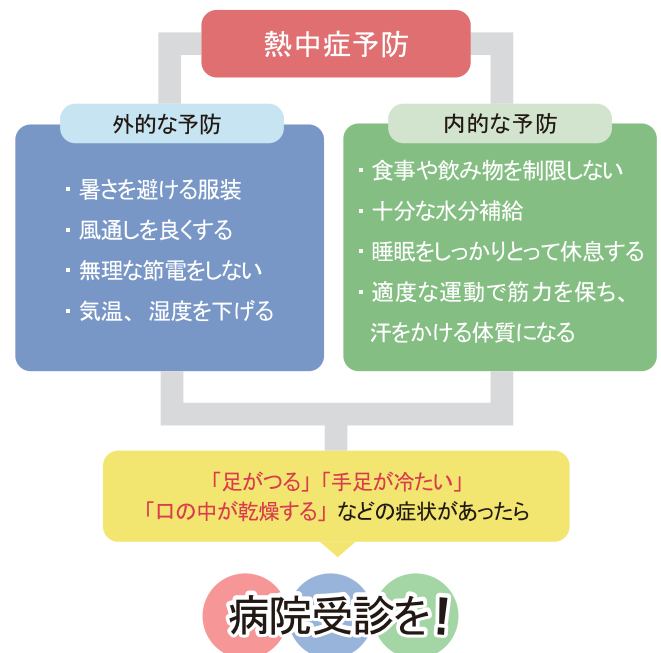
最近「健康寿命」という言葉をよく耳にします。健康寿命とは「人様の世話にならないで、なんでも自分でできる」年齢のことです。静岡県はこの健康寿命が全国で一番です。また浜松市は全国の19政令指定都市十東京都の中で健康寿命の長さが一番です。理由は色々の説があります。静岡県は日本茶の消費量が一番多いのですが（平均一人1日10杯以上）、お茶に含まれるポリフェノールの一種であるカテキンが体にいいという説、シラスや桜えび、鰻など骨粗鬆症によい海の幸に恵まれているからという説、霊峰富士山のパワーという説など様々ですが、私は気候温暖で冬でも日照時間が長く、雪も降らないという恵まれた環境のなかで戸外にいる時間が長く、また運動量が多い（よく歩く、あるいは自転車利用者が多い）ことが健康寿命にもっとも貢献しているのではないかと考えています。ロコモは歩行能力（移動能力ともいいます）が衰え、転倒、骨折の危険性が高くなった状態をいいます。自分一人で歩行、移動ができなくなれば身の回りのことも誰かに助けてもらわねばならず、健康寿命はそこで終わってしまいます。歩行能力を妨げる原因は種々ありますが最も多いのが膝・腰の痛みです。私たち整形外科医の役目は膝や腰の悪い患者さんの痛みや筋力の衰えを改善し、自立した生活を送る事ができるよう、手助けをすることです。



しかし健康寿命を保つためには皆さんに日々運動（特に歩く事）を持続して頂くことが最も重要です。最近では運動能力と認知症の関係もわかってきました。皆で頑張って浜松市健康寿命日本一を守りましょう。



医事課では、待合室の環境にも配慮しています。
待合室は、外から入ってくる患者さんとリハビリを終え戻ってくる患者さんとが混合する場所です。
一年を通して、夏は温度管理が一番大変です。ここ2、3年は、猛暑続きで高齢者の熱中症予防が話題となっています。
みなさんは、ご自宅での夏の温度管理はどのようにしていますか???



● 看護部より

夏バテ解消！梅干しの効能について

梅干しは昔から「三毒を断ち、その日の難を逃れる」と言われるほど薬効の高い食品です。
もちろん夏バテにもたいへん効果のある食品ですが、その効果にはどんな作用があるのでしょうか？

■ 疲労回復

梅干しには「クエン酸」が多く含まれており、梅干しが酸っぱいのは、このクエン酸によるものです。

■ 食欲増進

梅干しの酸味は、唾液、胃酸の分泌を促し、弱っていた胃の働きを活発にし、食欲を増進させる効果があります。

■ ミネラルの吸収

汗をかくて失われた塩分やミネラルを補うことができ、熱中症予防にもなります。
その他にも カルシウムの吸収を促す、腸の働きを整える、酔いを解消する、梅干しの解毒作用により老廃物を排出するため美肌効果もあり！

身近な食品で身体が元気になれば嬉しいことですよね。
暑さ負けに一役買ってくれる梅干し、日々の生活に上手に取り入れて夏を元気に乗り切りましょう！

ロコモコーディネーターって な～に??

昨今の高齢化に伴い、要介護にならない体づくりが大切となっています。
現在日本の平均寿命は、男性が80.21歳・女性が86.61歳となっています。
健康寿命は、男性が71.19歳・女性が74.21歳となっています。この差が要介護の必要な期間となります。男性では9.02歳・女性では12.4歳となります。
健康寿命を延ばし、平均寿命との差を減らすことが、健康に生活を送る期間を増やしていくことになります。
そこで去年できたのがロコモコーディネーターという資格です。

- ・医療系では、理学療法士・作業療法士・看護師・運動器セラピスト
- ・介護系では、主任ケアマネ・経験年数5年以上の介護福祉士

が資格取得の条件です。

（当院でもロコモコーディネーター資格者在籍しています。）

ロコモコーディネーターが地域での自治会などに出向き運動指導を行っていきます。

体操教室・健康に関するイベント等御座いましたら、是非とも当院ロコモコーディネーターにお手伝いをさせてください。よろしくお願いいたします。

デイケア ゆとり

ゆとりでは集団体操や平行棒、物療（SSP、メドマー、ホットパック）

DT による個別リハビリに、力をそそいでおります。体操や平行棒では、皆さんで声を出し、職員と共に笑い、明るく、楽しく体を動かされています。

物療では、ゆっくり利用者様と向き合い、世間話や、悩み事など会話しながら、ご要望に添える様、対応させて頂いております。

また、レクリエーションでは、利用者様に楽しんで頂ける様、おやつ作りや書道、作業レクリエーション、ボランティアの慰問等、行っています。

今後も、皆様に満足して頂ける様なサービスを提供していくよう、努めて参りたいと思います。



介護予防リハビリ専門 ユニット

暖かい日が増えてきて、これから気になるのが紫外線。春夏の紫外線対策は今や女性だけのものではありません。過度に紫外線に当たる行為は肌にとってよくありませんが、実はその日に食べた物によってもきちんと日焼けをケアできることが実証されています。今回は、体の内側からの紫外線ケアについてお話ししたいと思います。

紫外線は、皮膚のDNAにダメージを与えてしまう他、肌の中に「活性酸素」を増やしてしまう作用があります。活性酸素はシミの原因になったり、コラーゲンを破壊したり、ニキビの原因になったりする物質です。

しかし、活性酸素を増やすのは紫外線だけではありません。大気中の有害物質や、喫煙、ストレス、肥満などでも増えます。紫外線ケアも大切ですが、体内で活性酸素を増やさないようにすることも大切です。「体の中からの紫外線対策」が大事なのです。

そのためには、活性酸素をやっつける「抗酸化物質」をたくさん食べることが有効です。抗酸化物質の代表角は「ビタミンC」です。皮膚にできたメラニンを無色化する作用もあります。さらに、ビタミンB・E、ポリフェノール、DHA・食物センイなどもすべて「抗酸化物質」の仲間です。どの抗酸化物質も、基本的に緑黄色野菜（トマト・ブロッコリー・ピーマンなど）・果物（りんご・みかんなど）・海藻類（ひじき・わかめなど）・魚（いわし・さんま）などに多く含まれています。これらの抗酸化物質は、食べ物からとるのがもちろん理想的ですが、どうしても忙しくて間に合わない場合はサプリメントでも良いでしょう。

肌を老化させないためにも日焼け止めは必須ですが、食生活にも気を配れるといいですね。

ゆとりの家「ふじのはな」

ふじのはなは、利用者様の残在機能維持向上を目的としたサービス提供を常に心がけ利用者様に「今日も楽しかった・・・今度はいつ・・・」と季節を楽しみながら機能訓練を実施され、いつも明るい笑い声や笑顔がみられる施設です。



合同カンファレンス 報告



H26.5 「院内暴力・迷惑行為」 院長

H26.6 「救急救命講習」 浜松消防署

H26.9 「運動器リハビリテーションの重要性」 院長

H26.11 「ヒューマンエラー」 浜松リハビリテーション病院
副院長 高橋勇二 先生

H27.1 「歯と健康」 院長

H27.3 「運動器検診から見た子供口コモ」 院長

H27.4 「口腔ケアについて」 才川歯科 院長 才川隆弘 先生

研修参加 報告

● H26.7 日本臨床整形外科学会
渥美 教介 (PT)

● H26.7 日本運動器科学会
渥美 教介 (PT) 川越 悠史 (PT)

● H26.1 第52回 静岡リハビリテーション懇話会
松永 怜 (PT) 影山 聖治 (PT)

● H27.3 第53回 静岡リハビリテーション懇話会
近池 祐二 (PT) 松下 智広 (PT)



新人 紹介

医 事 課

山本 浩世 やまもとひろよ



今年の2月から入社致しました、山本浩世と申します。
1日でも早く仕事を覚え、また皆様にも自分の顔と名前を覚えて頂けるよう頑張っていきたいと思っております。
至らぬ所の多い私ですが、どうぞご指導のほどよろしくお願い致します。

医 事 課

溝口 利絵 みぞぐちりえ



今年の1月より入職しました溝口利絵と申します。
初めての職種でまだまだご迷惑おかけする事もあると思いますが、迅速・正確・丁寧を心がけていきたいです。
どうぞよろしくお願い致します。

理 療 部（作業療法士）

渡 邊 大 和 わたなべやまと



私は学生時代、サッカーをやっておりました。
大好きな運動を通じ、自分自身の健康な体づくりを心がけています。皆さまと一緒に明るく元気にリハビリをサポートできたらと思っていますので、どうぞ、よろしくお願い致します。

理 療 部（理学療法士）

矢 倉 美 和 やぐらみわ



H26.6月に入社し、現在は主にデイケアゆとりに勤務させて頂いています、理学療法士の矢倉美和です。患者様・利用者様が安心・安全な生活を送れるよう、お手伝いさせて頂きたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

看 護 部（看護助手）

柘 植 純 子 つげじゅんこ



こんにちは。
柘植純子と申します。
今年の2月に看護助手として入職させて頂きました。
医療機関での仕事は初めてですが、早く仕事を覚えて、少しでもみなさまのお役に立てるよう、努力していきます。

ユ ニ ッ ト

鈴 木 絵 里 すずきえり



昨年9月よりユニットの介護職員として入職致しました鈴木絵里です。静岡生れ、静岡育ちで、お茶や抹茶製品が大好きです。
趣味は創作料理を作ること・食することなのでいいレシピがあったら教えて下さい。常に笑顔を忘れずに、安心してリハビリができるよう精一杯がんばりますのでよろしくお願い致します。

ユ ニ ッ ト

宇 田 季 美 子 うだきみこ



昨年8月に入職しました。介護福祉士の宇田季美子です。趣味は散歩とピアノです。行きあたりばったりの旅行やドライブも大好きです。昨年8月、焼津から浜松へ引っ越してきたばかりですが、温かい皆さんに囲まれて幸せです。
毎日楽しみながら頑張りたいと思います。

ケ ア マ ネ ー ジャ ー

松 浦 洋 子 まつうらようこ



はじめまして、今年の3月に藤野整形外科居宅介護支援事業所に入職した松浦洋子です。自宅で暮らされている方、介護されているご家族の方が安心して生活が送れるように、主任ケアマネージャー、先輩ケアマネージャーと力を合わせてチームワークを高めていき、皆様に親しみやすく、信頼される相談窓口を目指してまいります。どうぞ、宜しくお願い致します。

デ イ ケ ア「ゆ と り」

加 茂 美 加 子 かもみかこ



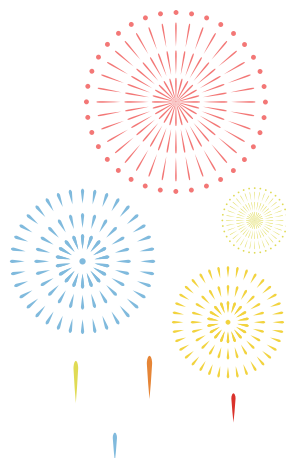
26年7月1日にデイケア「ゆとり」に入社致しました、加茂美加子です。以前はデイサービスの仕事に就いており、デイケアは経験が無く覚える事が多いですが、少しでも御利用者様に喜んで頂けるように業務に励みたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

デ イ ケ ア「ゆ と り」

尾 上 ち は る おのうえちはる



今年1月にデイケアゆとりへ入職いたしました、施設長の尾上ちはると申します。明るく、楽しい職場を目指し、日々ユーモアを大事にして、御利用者様と共に元気にすごして行きたいと思っております。入職前は、特別養護老人ホームやデイサービス、訪問介護にて勤務して参りました。
デイケアでの他職種の特徴を理解し、連携を大切にしながら、より良いサービスが提供できる様、努めて行きたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



ケアマネジャーの部屋

～介護保険でよく使われる言葉～

介護保険をこれから利用する、現在利用している、と言う時にいろいろな専門職の方が在宅での生活をサポートしてくれます。そんな時、アドバイスしてくれる言葉でよく解らなことがありますか？専門職の方には用語が使い慣れてしまっていて解らないことに気づいていないことがよくあります。今回は、介護保険を利用するにおいてよく使われる言葉について振り返ってみましょう。

用語	解説
ADL (エーディーエル)	人が毎日生活していくうえで必要不可欠な基本動作(食事・排泄入浴など)
アセスメント	その人の日常生活全体を把握し、いろいろな問題点などを理解しその人にあったサービスを受けれるようにすること
かかりつけ医	近くにいて、なんでも相談できて診察し、必要な時には他の診療所や病院の紹介もしてくれるお医者さん
ケアプラン	在宅での介護サービスを受けるための計画書
デイケア	医療系通所施設で食事・入浴・排泄などの支援や生活向上のためのリハビリが受けられる施設
デイサービス	介護系通所施設で食事・入浴・排泄などの支援や生活向上の支援が受けられる施設
訪問サービス	ホームヘルパー・看護師などに自宅に訪問してもらい介護や看護などを受けるサービス
モニタリング	ホームヘルパー・看護師などに自宅に訪問してもらい介護や看護などを受けるサービス
介護支援専門員	要介護認定者の生活状況を確認し、望ましい暮らしに向けてケアプランを作成する人(ケアマネジャーともいう)
介護タクシー	ホームヘルパーなどの資格をもつ運転手がリフト付きなどの車両を運転し、介護者の乗降を介助するサービス
サービス担当者会議	的確な援助を行なうために、本人・家族・介護サービスの専門職が集まる会議
サービス提供票	介護支援専門員が作成し、毎月の利用予定をサービス提供事業者に送付する書類
サービス利用票	介護支援専門員が作成し、本人・家族に毎月の利用予定を送付する書類
ショートステイ	在宅の要介護・要支援者が福祉施設に一時的に入所し受けるサービスのこと
配食サービス	買い物や調理が難しい人のために自宅まで配達してくれる食事宅配サービス

こつえんくらぶ
骨縁倶楽部

第22号 2015年
春・夏号



骨縁倶楽部 第22号 2015年7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 |