西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

# Terve!

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

平成29年度 新入職員

## 新年度のご挨拶

病院長
間口　元文

**《理　　念》** 利用者の幸福

**《事　業　方　針》** 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

**《北辰会ケアコンセプト》** 利用者が安心して生活できるようサポートする。

## 外来診療担当表

### ● 内科

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 間口 | 間口 | 間口 | 間口 | 間口 | 間口（第1・3・5） |
| | 山下 | 山下 | 山下 | 山下 | 山下 | 山下（第2・4） |
| | | | | | | 長江 |
| 午後 | 間口 | 山下 | 間口 | 山下 | 山下 | |

### ● 外科

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 得居 | 眞鍋 | 得居 | 眞鍋 | 得居 | 眞鍋／得居 |
| 午後 | 得居 | 眞鍋 | 得居 | 眞鍋 | 得居 | |

### ● 整形外科

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | | 森野 | | 首藤※1 | | |
| 午後 | | | | | | |

### ● リハビリテーション科

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | | | | 首藤※1 | | |
| 午後 | | | | | | |

### ● 専門外来※2

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | | | 糖尿病外来（隔週） | | 糖尿病外来（隔週） | |
| 午後 | 頭痛外来（2回/月） | | | | | |

◎予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。（初診の方も予約可）
※1　首藤医師の診察は、完全予約制です。
※2　専門外来は全て完全予約制です。　：頭痛外来 15:00～16:30


HOKUSHINKAI
医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp

西条市民病院
介護老人保健施設 まなべ
氷見訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 西条市民病院

## 西条市民病院

| | | |
|---|---|---|
| 診療科 | 内科・外科・整形外科・リハビリテーション科 | |
| 診療受付時間 | ㈪～㈮ | 8:30～12:00 ／ 15:30～17:00 |
| | ㈯ | 8:30～12:00 |

〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111　FAX：(0898)72-6311
http://saijo-hospital.jp


発行：広報委員会

Terve! 2017 4月15日発刊 Vol.27

# 新年度のご挨拶

病院長　**間口　元文**

2017年度の始まりに当たり、ご挨拶を申し上げます。

西条市民病院が新築移設して７年目を迎えます。これまでの病院運営に際しまして、多大なご指導・ご支援を賜りましたすべての方々に心より感謝を申し上げます。

当院では「利用者の幸福」という理念のもと、リハビリテーションと糖尿病治療を２つの柱として地域の皆さんに安心を提供できるように、職員一同、日々努力しております。

大きな節目として、昨年、病院機能評価認定病院となりました。また、今年はユースエール認定企業として認定されました。この制度は、若者雇用促進法に基づき、若者の採用・育成に積極的で、雇用管理の状況などが優良な企業を厚生労働大臣が認定するものです。これを機会に、一層の医療の質の向上、利用者満足度の向上に加え、スタッフが働きやすい、成長できる病院を目指します。

さて、2025年に向けて、医療需要や目指すべき医療提供体制を実現するための「地域医療構想」がいよいよ具現化しつつあります。2025年（東京オリンピックの５年後）とは、団塊の世代と呼ばれた多くの働き手が後期高齢者となり、国民の３人に一人が65歳以上、５人に一人が75歳以上という超高齢社会を迎える年です。この計画により全国で15万６千床の入院ベッドの削減（愛媛県では6135床の削減）が求められます。愛媛県の削減率は全国で９番目に高いようです。この構想は、超高齢社会に備え、効率的な医療提供体制をつくるのが目的です。今後は、高度医療に偏った病床が増え、慢性疾患を抱える高齢患者に対しては在宅医療を推進する考えのようです。

このような社会情勢の中で私たちが取り組むべきことは、「健康寿命をいかに伸ばすか」につきます。健康寿命とは生活に支障なく過ごせる期間をいいます。平均寿命87歳で、世界一の日本人女性ですら健康寿命は74.2歳であり、死ぬまでに約12年間の介護が必要な期間があります。なお、男性の場合、平均寿命と健康寿命（71.2歳）の差は約９年といわれています。つまり、人生の終末の約10年間は自立した生活ができなくなり、支援・介護が必要になるということです。私たちは、リハビリテーションを西条の地に根付かせて、寝たきりやフレイル（脆弱・虚弱）予防のための教育・啓蒙に加え、治療を通して、「だれもが普通の社会生活が送れる、何歳になっても歩くことが、食べることができる、健康都市西条」を支える病院を目指します。

これからも、皆さんのニーズに沿い、期待に応え、かつ期待以上の医療サービスが提供できるように日々努力してまいります。さらに、連携病院、介護・福祉機関と協力して、超高齢社会に貢献できる病院としてだけでなく、さまざまな災害時においても、地域の皆さんに安心を提供できる病院として、地域を支えていけるように成長していきたいと考えています。

今後とも、引き続きご指導・ご鞭撻を戴きますよう心からお願いし、ご挨拶とさせていただきます。



# ICF（国際生活機能分類）を基本としたリハビリテーションの展開

## ーリハビリテーション農園の活用ー

整形外科　**首藤　貴**

農園内道路第１期工事（昨年７月）

農園南面と北面の連結

ICFに関してはこれまで広報誌に連載していますが、今回は参加促進についての取り組みとして、病院の農園内道路を拡張したことについて報告します。

ICFの参加とは色々な意味を含んでいます。家庭生活・社会生活・趣味活動・職場復帰・教育を受ける場・スポーツ活動・車の運転など個人の生活の質を高めるための場へ参加することと考えています。自然の中で四季の移り変わりを見て楽しむことも参加と思います。

このような色々な場に自主的に参加するためには移動手段の確保が大切です。移動について自立することを一部でも支援したいと考え、病院リハビリテーション農園内道路を活用したいと思い、道路の拡張を行いました。この周辺は農業地域で、当院を利用して下さる方の多くは農作業・畑作業が生活の一部になっています。リハビリテーションとして畑で花を作ることにも参加して頂き、体に障がいを持っても、これまで出来ていた事が出来るように応援しています。車の運転については次号に掲載いたします。

今春の道路第2期工事（移動路の拡張）

車椅子コース

### 農園の春　近況

今年は春の訪れが遅くなり、やっと花が咲き出しました。車椅子や歩いて散歩して下さい。

白いマーガレット（後方は雪の笹ヶ峰）

あんずの花（今年はたくさんの実がなりそうです）

患者さんが育てている花々

糖尿病コラム Vol.11

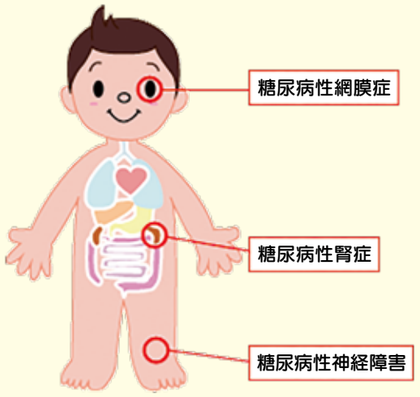
# 糖尿病性腎症に詳しくなろう!

糖尿病専門医　金子　由梨

## 1）透析の原因疾患の第一位

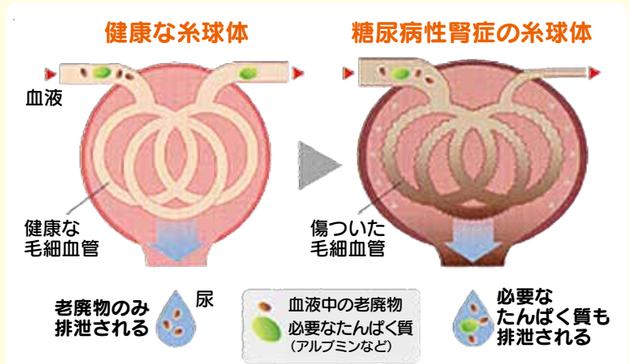
糖尿病が原因でよくみられる合併症は、**神経障害**、**網膜症**、それに今回紹介する**腎症**の三つで、これらは糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

糖尿病性腎症は慢性的な高血糖によって引き起こされる細小血管症の一つです。放置すると腎機能が次第に低下し腎不全となり、やがて透析療法が必要となります。現在透析を受けている人の数は全国で32万人、その38％が糖尿病性腎症によるもので**透析導入原因疾患の第1位**です。（2014年現在）

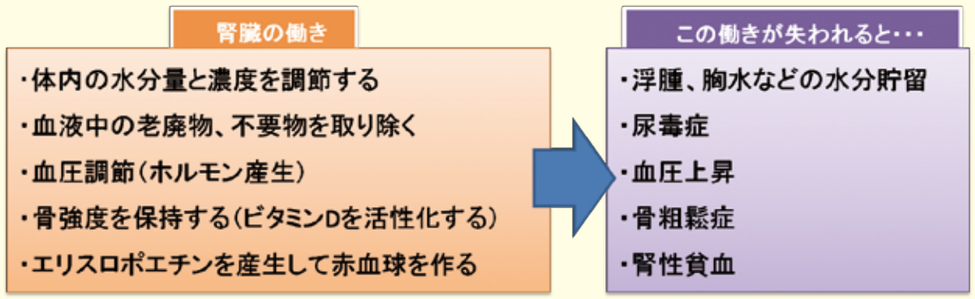



## 2）腎臓の働きと腎症の発生機序

腎臓は、糸球体と呼ばれる毛細血管の塊からできており、左右の腎臓の中に100万個ずつあります。糸球体で血液中の老廃物を濾過して尿のもとを作っています。高血糖が続くと糸球体の毛細血管が動脈硬化を起こし狭くなり老廃物をろ過する能力が低下します。同時に糸球体の構造の破壊により、まず小さいサイズの微量アルブミンが漏れ出て、さらに進行すると大きな蛋白が漏れ出ます。ついには尿が出にくくなって、老廃物が体に溜まって尿毒症になります。腎症の場合、高血糖に加えて高血圧、高食塩・高タンパクの食習慣、肥満、脂質異常症などが増悪因子で、それらにより進行に拍車がかかることが知られています。




その他にも腎臓にはさまざまな役割があり、腎機能が低下することで以下のような障害が出てきます。




## 3）糖尿病性腎症の検査

- **尿中の蛋白（アルブミン）**
  早期の腎症を発見するためには、微量アルブミン尿検査が有効です。
- **血液中のクレアチニン値（Cre）**
  腎機能低下の程度を把握するには、血液中のクレアチニンの量を測定します。血中クレアチニン値を年齢や性別で調整した「eGFR（推算糸球体ろ過量）」という値が腎機能の指標になります。

## 4）病期分類と治療

腎症には５段階があり、それぞれの段階により症状、治療の目標、食事制限の内容が異なります。自分の腎症がどの段階にあるか知ることは重要です。わからない場合は主治医に確認しましょう。第２期、第３期では治療をしっかり行うことで病態の改善が見られることが分かってきました。そのため、早期診断や治療開始が重要であり、医師、看護師、管理栄養士が共同して指導を行い腎症の進展予防をする『糖尿病透析予防指導管理』などのチーム医療が注目されています。（当院でも導入を検討中）

食事療法については病期ごとに細かく制限が変わるため、第３期の顕性腎症期以降には栄養指導をその都度受けることも有効です。

| 病期 | | 尿アルブミン値（mg/gCr）あるいは尿蛋白値（g/gCr） | eGFR | 主な症状 | 糖尿病 | 血圧 | 食事制限 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第1期 | 腎症前期 | 正常アルブミン尿（30未満） | 30以上 | なし | 血糖コントロール | 降圧療法 | 塩分 |
| 第2期 | 早期腎症期 | 微量アルブミン尿（30～299） | | | | | |
| 第3期 | 顕性腎症期 | 微量アルブミン尿（300以上）持続性蛋白尿（0.5以上） | | 初期にはなし<br>進行するとむくみ | | | 蛋白 |
| 第4期 | 腎不全期 | 問わない | 30未満 | むくみ、貧血、尿毒症（倦怠感、悪心、体が痒いなど） | | | （水分）<br>水分 |
| 第5期 | 透析治療期 | | | 尿毒症 | | | カリウム<br>リン |

**血糖コントロール：**

特に第２期、第３期までは**HbA1c７％未満**の厳格な血糖コントロールが腎症の進展抑制に効果的です。腎機能の低下によって使用制限のある薬も多く、第４期以降はインスリン療法に切り替えることが勧められます。

**血圧コントロール：**

**130/80**mmHg未満の厳格な管理が糖尿病性腎症の全病期の進展抑制に効果的です。

**食事療法：**

第２期までは糖尿病食を基本とし、蛋白質を取りすぎないように、第４期までは蛋白制限は段階的に厳格化します。

（第２期 1.0～1.2g/kg、第３期 0.8～1.0g/kg、第４期 0.6～0.8g/kg）

# おむつフィッターコラム⑨

## 尿失禁予防体操・今から実行して老後を快適に

2病棟 介護福祉士
おむつフィッター２級　福本 丈明

**誰にもあることではありませんが、咳やくしゃみなどで尿がもれてしまう女性がいます。これは、尿道を縮める括約筋や骨盤底筋が弱いことが原因でおこる「腹圧性尿失禁」と言います。**

お通じやおしっこを我慢するような感じで肛門や尿道、膣を縮めます。肩に力が入ったり、息を止めたりしないように注意しましょう。ゆっくりと５つ数えるまで、縮めたままに。力を抜くときはゆっくりと。毎日40～100回位行って下さい。続けることで習慣化します。

### ◆仰向けの姿勢で

仰向けは体がもっともリラックスしやすい姿勢です。ふとんの中でも手軽にできます。

### ◆四つん這いの姿勢で

新聞を読みながらでも。

### ◆座った姿勢で

乗り物に乗っている時でも

### ◆机にもたれた姿勢で

家事や仕事の合間に

### ◆背筋をつける

背筋をつけることも尿失禁の予防に効果があります。仰向けになり膝を立てます。尿道、膣をしめながら、図のように腰をできるだけ高く持ち上げます。背中、お尻の順に下ろして、力を抜いてリラックスします。

### ◆机にもたれた姿勢で

腹筋には尿道を正しい位置に支えておき、便を押しだすなどの大切な役割があります。仰向けになり、膝を立てます。おへそをのぞくように上半身を起こし、その体勢を維持。この時、肛門と膣をしめておきあがるようにするすると、より効果的です。

**誰であれ、体のどの部分であれ、使わない筋肉は衰えていくものです。女性である限り習慣づけ、長く続けることが大切です。**



# おくすりのはなし

## ⑨骨粗鬆症の薬

薬剤師　兵頭　正員

日本は高齢化が進んでいるので、骨粗鬆症の患者さんも増えています。高齢と呼ばれる年齢になって、腰が曲がってきた、腰が痛い、身長が縮んだ、などの症状がありましたら、骨粗鬆症の可能性があります。心当たりがありましたら、参考にしてみて下さい。

骨粗鬆症の薬には、多くの種類の薬があります。紙面の都合、二種類の薬のみ紹介します。ここで紹介しない薬のなかにも、評価の高い薬がありますので、ご了承下さい。

さて、まず骨について述べます。骨は硬い、というのは当然ですが、その骨、日々代謝をしています。つまり、古くなった骨はなくなり、新しい骨が作られています。そして、その代謝を実際に行うのが細胞です。骨をなくす細胞と、骨を作る細胞があります。骨粗鬆症は、その辺のバランスが崩れて起きる病気です。

で、薬の話ですが、「骨を作る細胞を活性化する薬」があります。そして、「骨をなくす細胞を抑制する薬」もあります。理想を言うと、まず「骨をつくる細胞を活性化する薬」で骨を増やして、その後「骨をなくす細胞を抑制する薬」で増えた骨を強化するのが良いです。もちろん、「骨をなくす細胞を抑制する薬」だけでも良いです。骨が増えるのは少し遅いですが、やらないより、かなりマシです。

でも、「骨を作る細胞を活性化する薬」は、少し大変です。２種類しかなく、１週間に１度、病院に通って注射をしてもらうか、インスリン注射のように家で自分で打つか、どちらかになります。効果は良いので、飲み薬だったら楽なのにな、と思いますね。

「骨をなくす細胞を抑制する薬」には、２つのバージョンがあります。注射か、飲み薬かです。注射なら、月に1度か、半年に1度でかまいません。最近では、１年に１度でも良い注射もできました。飲み薬は、ちょっと変わった飲み方をしますが、１週間か１ヶ月に１度の頻度で飲めば良いものがあります。少し親しみやすいのではないでしょうか。

かかるお金は、その時に相談して下さい。思っているよりも、かかるかもしれません。それと、骨は良くなりますが、骨粗鬆症に伴う痛みに関しては、何とも言えません。骨粗鬆症の薬だけで、多少軽減されると思いますが、やっぱり、痛み止めは必要かな??

# 診察室前の一コマ

寒い冬もそろそろ終わり、春の陽気もすぐそこに近づいているのではないでしょうか。

花粉症で辛い人には大変な時期と思われます。

暖かくなってきますので、洋服を１枚減らし、動きやすくなってくる時期です。自分でできる範囲で体を動かしてみましょう。気持ちがいいですよ！

**外来一同**

# 第8回 リハビリ生活 リハライフ
## ～車椅子への乗り移り～

作業療法士　田坂　恭佑

### ● はじめに

よくリハビリをしている患者さんのご家族から「家での介助量が減ってくれれば…」という相談を受けます。トイレ、入浴など、日常生活において介助が必要になる動作は多くあります。今回はその中でも車椅子への乗り移り介助についてご説明します。

### ● 乗り移り

車椅子への乗り移りは身体の状態によっていろいろな方法があります。脚の筋力が低下している場合、脳卒中で左右どちらかに麻痺がある場合、自分で立てる能力がどの程度あるかによっても介助方法が変わります。今回は脚の筋力が低下した人の場合に行われる、基本的な介助方法をご紹介します。

1 まずは力が強い方に車椅子を斜めに近づけます。車椅子とベッドの角度は約30°にします。患者さんは足を引いて座るようにして下さい。

2 片手は車椅子のアームレスト(肘置き)、片手は介助者の肩を持つようにし、介助者は脇の下から抱え、肩甲骨を持つようにします。

3 前方に引いて前かがみになるように誘導し、その後自分で立つ力を利用しながら身体を起こしていきます。この時介助者の腰が引けていると腰痛の原因になりますので、できるだけ身体を近づけましょう。

4 一度完全に立ってもらいます。膝が曲がった状態で方向転換すると、介助に力が必要になり大変です。

5 少しずつ足を踏みかえて方向転換します。完全にお尻を車椅子の方向に向けてください。また車椅子までの距離が離れていないか注意して下さい。

6 ゆっくり座ってもらいます。介助者は膝を曲げるように介助してください。腰を曲げると腰痛の原因になります。

車椅子への乗り移りは我々リハビリスタッフでも腰痛の原因の一つになるほど介助が大変な動作です。コツをつかむ必要がありますが、上手にできれば介助による身体への負担は減らすことができます。また車椅子に乗り移ることができれば、患者さんが外出する機会も増え、生活の質の向上につながります。

## 東予地方初 ユースエール企業に認定されました

医療法人北辰会は、平成29年２月８日付けで愛媛県で３番目、東予地方で初めてのユースエール企業として認定されました。

ユースエール企業とは、若者の採用・育成に積極的で、従業員の雇用管理などが優良な企業です。

**＜ユースエール企業に認定されるためには＞**

- **時間外労働時間が平均20時間以下**
- **年次有給休暇の年平均取得日数が10日以上**
- **女性労働者の育児休業の取得率が75％以上または男性労働者の育児休業の取得者が１人以上**
- **新卒者などの離職率が３年間で20％以下**

などが挙げられます。

２月23日、愛媛労働局にて認定書交付式があり、認定書が授与されました。

また、当法人はえひめ子育て応援企業にも認定されています。

今後とも、若者の採用・育成、また、職員の仕事と生活の調和を図り、働きやすい雇用環境の整備に取り組んでまいります。

基準適合事業主認定通知書

医療法人
北辰会　西条市民病院
理事長　眞鍋　克己　殿

貴会の青少年の募集及び採用の方法の改善、職業能力の開発及び向上並びに職場への定着の促進に関する取組については、青少年の雇用の促進等に関する法律第十五条に基づく基準に適合するものであると認定しましたので、通知します。

平成２９年２月８日
愛媛労働局長

## 栄養展示

みなさん、食べものによって血糖値の上昇スピードが変わることを知っていますか？ 例えばみそ汁の具でさつま芋かじゃが芋を選ぶ時、食後の血糖値を緩やかにするのはどっち!?

また、外食の時に注文するメニューの栄養バランスはどうでしょうか。メニューの書いたカードを実際に組み合わせてみてください。意外な発見があるかも…。

ぜひ展示場までお越しください。



## がんばれ!! 働くママさん活躍中！

医事課　**伊藤　幸恵**

入職して、もうすぐ１年半になります。

経験も知識もなく戸惑いばかりでしたが、皆さんに丁寧にご指導いただいて、少しずつ覚えてお仕事させていただいてます。部署内にも“働くママさん”がたくさんいるので、子供の話で盛り上がったり、時には良き相談相手になってもらったりと、とても恵まれた環境でお仕事させていただいています。

娘は西条市内の保育園に通っています。この春から年長さんです。年齢的に子育てもだいぶ落ち着き、ほとんど病気もしない元気な娘です。

これからも、まわりで支えてくれている方への感謝の気持ちを忘れず、娘と一緒に、私自身も成長していきたいと思っています＾＾

## 旬のレシピ お花見のお供に ヘルシーチーズケーキ

**【所要時間：40分(水切りの時間は含まない)】**

**【材料】《18cmスクエア型、6人分》**

- 水切りヨーグルト…　400gのヨーグルトを水切り
- 卵……2個
- 薄力粉……　50g
- 砂糖……　70g
- レモン汁……　適量

**【栄養価】《1人分》**

| | |
|---|---|
| エネルギー…… | 130kcal |
| カルシウム…… | 100ml |
| 蛋白質…… | 5.3g |
| 脂質　…… | 2.5g |

**作り方**

① ざるにペーパータオルを敷きヨーグルトを入れ水切りする。
② 型にクッキングペーパーを敷きオーブンを170℃で予熱開始する。
③ 材料をミキサーへ入れ混ぜる。
④ 型に流し入れ170℃で35分焼く。
⑤ 型をしたまま粗熱をとる。

- クリームチーズ、生クリーム不使用でヘルシー
- ラカントなどの人工甘味料を使用すると約 30kcal ダウン
- 作り方も簡単
- カルシウムたっぷり

# 平成29年度 北辰会グループ合同入職・入社式

４月３日（月）８時より平成29年度北辰会グループ合同入職・入社式が開催されました。

医療法人北辰会は、新たに13名の職員を迎え、新年度がスタートしました。

# 福利厚生 食事会

事務管理部　**近藤　英治**

３月３日に王府井（ワンフーチン）に行ってきました。このお店は、タオル美術館の敷地内にある中華料理店です。コース料理になっており、スープ・伊勢海老・ステーキ料理と豪華メニューでお腹いっぱいになりました。庭園もムーミンのオブジェやイルミネーションがあり、身も心も癒された食事会でした。お土産にムーミンのフェイスタオルも頂き、当日参加した12名全員楽しい時間を過ごしました。私が参加させて頂いた以外にも、今治国際ホテル・リーガロイヤルホテル新居浜での鉄板焼きコースもあり、こちらも大変おいしかったと聞いています。

企画して頂いた福利厚生委員会の方々、ありがとうございます。また来年もよろしくお願いします。



地元のお店紹介 第3回 シリーズ

# MAHALO 伊予西条喫茶店

◆ 西条市大町432-4
◆ Tel:0897-55-1122
◆ 営業時間：９時～18時　◆ 月曜定休

こちらは、あの有名サッカー選手インテル長友選手のおばさんにあたる吉田さんが経営している喫茶店です。

西条名物『鉄板ナポリタン』が有名で、モチモチで太めの麺にたっぷりのケチャップソースがいい感じに絡み、懐かしい昭和の味わいです（昔のドリップ風）。

中に入ると、長友選手と愛梨ちゃんのサイン、インテル55番、日本代表５番のユニフォームが、サイン付きで飾られています。

私もここの常連客です。ファンの方必見ですよ。

# 西条市民病院での実習を終えて

愛媛大学大学院医学系研究科看護学専攻　**曽根司央子**

２月16日から３月10日までの約４週間、高齢者実践看護実習で３病棟にお世話になりました。臨床現場から離れ、久しぶりの看護実習は、私自身の看護観を見つめ直す大変良い機会となりました。日々の業務に追われていた臨床現場で、私は患者様の思いをきちんと受け止められていたのだろうかと反省しました。臨床現場では、訴えの多い患者様のことを、「こだわりが強い患者さんだから困る…。」とレッテルを張ってしまうことがあります。しかし、その患者様が訴えた言葉一つを看護師がどのように受け止められるかで、看護実践は変わってくるのだと思います。患者様がなぜそのような言葉を発したのか、なぜそのように行動しているのかといった患者様の言動や反応に対する意味を私たち看護師がどのように捉えるのか…。その方が置かれている現状を的確に捉え、その人の経験に迫りながら苦痛を受け止め、それを何とか和らげていきたいという思いが看護実践でなければならないのだとこの実習を通して、改めて痛感しています。

４週間、実習にご協力いただきました西条市民病院の皆様には、心より感謝致しております。ありがとうございました。

# マー君の レッツ・エクササイズ！ 21

## 扁平足と改善できる運動とストレッチ

子供の頃この子ベタ足や、と親に言われベタ足って何だろうと思っていたのですが、ただ土踏まずがない足というだけでさほど気にもしていませんでした。ベタ足は足が遅いなどと言いますが20代前半まで100m11秒から11.5秒で走っていましたし、迷信だと思っていました。後々迷信ではなくベタ足なのに足が速い特殊な例と変更しました。そして今50代になりベタ足ということに痛感する事態に･･･。

というわけで今回はベタ足（扁平足）の害とその運動方法について考えていきます。

私は外科医でも整形外科医でもありませんので何故扁平足になるのかその理論メカニズム的なことはわかりませんが、それを改善する方法をいくつか考えてみました。自分がそのリスクに今直面し、試行錯誤の中改善しつつあるいくつかを紹介していきたいと思います。

### 1 扁平足とは

足の裏の土踏まずがない状態を言い、体重を支え衝撃を吸収するスプリングの役目をする足裏の土踏まずがなく、足裏全体が平らになっている状態をいいます。子供の頃からの歩き方で土踏まずを形成している靭帯筋肉が弱くなり、体重がかかった際に土踏まずがつぶれて起こります。

### 2 扁平足のリスク

足が疲れやすくなる、歩く姿勢が悪くなり、膝痛、腰痛、肩こりの原因となり、外反母趾、むくみ、冷えを起こす原因にもなります。私も腰痛や足の疲労など最近になって引き起こしているのですが扁平足も原因の一つかなと思います。また歩行不足、あわない靴を履いてるX脚なども原因となります。

**これらのリスクから分析した結果、以下の運動方法やストレッチ方法、アイテムを考えてみました。**

### 1 壁どん

両手で壁どん、片足を前後に開き、足先を壁に当てアキレス腱をストレッチしていきます。前に出した足裏と後ろの足のアキレス腱をしっかりとのばしましょう。

### 2 踵あげ上げ浮かし

足幅を横に開き、つま先で立ったり下ろしたりを繰り返しましょう。ふくらはぎが強化され立っていても疲れにくくなります。それとは逆に踵で立ち指先を台などに引っかけて立ちます。

### 3 タオル、チューブ引っ張り

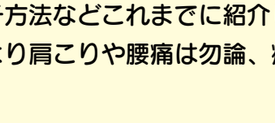
タオルまたはチューブを指先に引っかけ、手前に引いてみましょう。

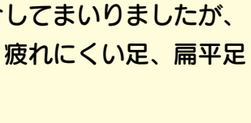
### 4 青竹踏み

昔からあるオーソドックスな方法ですが土踏まずを形成するする最良のアイテムです。

### 5 靴、インソール

自分に合った靴を選ぶのは最もなことですが微妙に調整するインソールも試してみましょう。因みに私はこのような甲を高く矯正するインソールを使用して半年近くなりますが、今までいかに間違った立ち方歩き方をしていたかを教えてくれるインソールです。





### 6 ランジ、大股歩き

ゆっくりとできるだけ大股で数メートル前に進みましょう。腰に手をあてバランスを取りながら行います。慣れてきたら万歳をして歩いたり、水平に広げ上に上げるなどバリエーションを試してみましょう。

**ノルディックウオーキングの効果やストレッチ方法などこれまでに紹介してまいりましたが、ノルディックウオーキングで正しく歩くことにより肩こりや腰痛は勿論、疲れにくい足、扁平足矯正にも役立ちます。是非行って見てください。**

# 老健 まなべ便り

老健内のディスプレイは、２月末頃より春になっています。唯一、藤ユニットにはケース入りのお雛様が飾られています。桜、椿ユニットではお雛様に負けないよう数日間かけ、入所者様とスタッフで壁に貼る飾りを切ったり、貼ったりの作業を行い、お花見気分を満喫中です。４月には、外出をしてのお花見を計画しています。その様子は、老健のブログの方でお伝えできればと思っています。

## 老健内勉強会

藤ユニットリーダー　**藤田　健二**

当施設では、毎月各ユニット会を開催しています。入所者様一人ひとりのケアについて話し合うカンファレンスの他、栄養や褥瘡、認知症等の勉強会を定期的に行っています。

２月は、身体拘束と高齢者虐待についての勉強会を行いました。身体拘束は、精神的・身体的に苦痛を与えます。「緊急やむを得ない」場合以外の身体拘束は原則すべてが高齢者虐待に該当するということを再確認しました。高齢者虐待防止法の規定からは、日常の無意識な声かけやケアが虐待にあたるか判断しがたい不適切な行為となってしまうということがあり、それらに対して防止、対応を図ることが大切です。

明確に「虐待である」と判断できる行為の周辺には、判断に迷う「グレーゾーン」が存在します。「不適切なケア」を発見し、改善することが「虐待の芽」を摘むことになることを再度周知しました。

入所者様一人ひとりが、その人らしく安心して暮らしていけるように、日々のケアを見直していきたいと思います。

## 育爺（イクじい）

２病棟　**藤岡　政司**

昨年11月７日待望の孫ができました。可愛い女の子です。最近は子供や孫に甘い爺、親が多い中、そんなんじゃあかん、厳しくしつけなあかん、生まれるまではそう思っていました。が、180度変更。毎日ベビーショップに向かい、服や玩具の爆買い。毎日見たくて息子の家に行ったり来たり。孫の魅力は大きい…自他ともに性格が変わっちゃいました。「責任ないからできるんよ」と周りは言いますが、責任感をもって見守る気持ちは十分です。まずは成長したらフライドポテトを「爺ちゃんアーン」てしてもらえたら本望です。そんな世界一可愛い沙璃ちゃんとまあくんを宜しくね。

## 第55回愛媛マラソン走ってきました！

２月12日に松山市で第55回愛媛マラソンが開催され、リハビリから３名が参加しました。各自休日や業務の後に練習してきましたが、３名とも無事完走！

患者さんや職員の皆さんからも応援をいただき、沿道からの声援も力となって走りきることができました。