2017 | 7月15日発刊 | Vol.28

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

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。

リハビリテーション農園「健康増園」

「口から食べる」リハビリ

外科
得居　和義

《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。

「口から食べる」リハビリ

外科　**得居　和義**

「口から食べる」ということは、生きていくうえで大きな楽しみの一つでもあり、家族や気の合った仲間と一緒に食事をすることは家族や社会とのつながりを実感させてくれます。医学用語では「口から食べる」機能のことを摂食嚥下といいます。以前は、食べ物を摂って飲み込むまでを摂食、のどから食道、胃の中に飲み込むことを嚥下と分けていましたが、今は一連の機能として摂食嚥下と呼んでいます。この一連の機能のどこかで障害があると、「口から食べる」ことがうまくできなくなります。障害の主な原因として脳卒中の後遺症やパーキンソン病などの神経筋疾患、また加齢による筋力の低下や認知機能の低下などがあります。

脳卒中になった方では、急性期には約30％の方に摂食嚥下障害が認められるとされていますが、大半の方は徐々に改善し、長期に障害が残る方は約５％程度といわれています。当院では、急性期を経過しても摂食嚥下障害が残っている方々が早く回復されるよう「口から食べる」リハビリに取り組んでいます。「口から食べる」には摂食嚥下の一連の機能が全体としてよくなるように取り組む必要があります。意識障害や認知機能の改善、座ることができたり、噛んだり飲み込んだり、誤って気管に入っても咳で出せるための筋力の回復など脳と身体全体の機能を回復させることが大切です。ただ、うまく食べれているかどうかの判断は外からはわかりにくいケースがあります。当院では摂食嚥下障害の疑いのある方には、嚥下内視鏡検査や嚥下造影検査を行い、より安全な「口から食べるリハビリ」が行えるよう多職種で連携して取り組んでいます。

得居医師は、第38回日本リハビリテーション医学会中国四国地方会、第13回中国四国リハビリテーション医学研究会にて、演題「回復期リハビリテーション病棟における嚥下内視鏡を用いた重症度評価による代替栄養からの離脱予測について」を発表、優秀発表賞（中国四国部会賞）を受賞しました。

糖尿病治療推進室を設置しました。

糖尿病治療推進室　業務責任者　**松田　佳美**

当院は、「利用者の幸福」を理念とし、「利用者に安心を提供する」ことを使命としています。特に、リハビリテーションと糖尿病を２つの柱として病院運営を推進しております。糖尿病に関しては、平成23年より愛媛大学病院糖尿病内科から高田先生、済生会西条病院から金子先生に専門外来を担当していただき、西条市西部地区での糖尿病治療を行ってきました。おかげさまで、ここ数年で糖尿病患者さんの受診数が増加し、地域の糖尿病医療に少しでも貢献できていると嬉しく思っております。糖尿病患者さんに、より一層質の高い治療およびケアを地域へ展開するために糖尿病治療推進室（以下推進室）を平成29年４月より設置しました。

経過の長い糖尿病は、生活（人生）に影響します。その影響を最小限にする方法を一緒に考えるための療養支援をチームで充実させたいと考えております。そのためには、血糖コントロールのみならず、お一人、お一人の体の状態が分かるための全身チェックや、全身状態の経過がわかるようなデータの管理を行い、「１年、悪いところがなかった、また１年健康でいよう」と経過を一緒に振り返りたいと考えております。推進室のビジョンは「西条西部地区、健康寿命世界一！」とし、住み慣れた土地で生き生きと糖尿病とともに生活が送れるようお手伝いをさせていただきたいと考えております。

政府は、2025年の超高齢社会に備え、在宅医療を推進しております。超高齢社会では、糖尿病の増加が考えられます。糖尿病の早期発見や早期治療、糖尿病の方のケアなど地域と連携が取れる体制づくりが必要だと考えております。そのために、今年度は、顔の見える病院になれるような取り組みを行い、地域で抱えている課題を共有し、一緒に解決していけるパートナーになりたいと考えております。

設置したばかりですので、皆様にご迷惑をおかけすることもあると思いますが、どうかよろしくお願いいたします。

愛媛地域糖尿病療養指導士取得しました。

理学療法士　**百田　雅治**・管理栄養士　**三原麻衣子**

糖尿病療養指導士は、糖尿病患者の健康と福祉の向上および地域における糖尿病発症予防を目的としてつくられた資格です。

今回、愛媛地域糖尿病療養指導士の認定試験に合格する事ができました。健康には適切な食事や適度な運動が必要で、体の基礎をつくり健康増進につながるなど大切なことです。そのなかで糖尿病は生活習慣病であり、原因の一つとして食習慣や運動が挙げられます。そして治療には多くの専門職が関わりチームとなって取り組む必要があると感じています。

しかし、食事や運動は個々の生活内容が大きく影響し、習慣化されているため、生活習慣の改善に取り組むことや、継続するということがなかなか難しいという声を聞きます。患者さんお一人で頑張るのではなく、私たちも一緒に取り組んでいるという姿勢で、患者さんが糖尿病と向き合っていくことをサポートしていけるように頑張りたいと思います。

糖尿病コラム Vol.12

糖尿病に対する運動療法

理学療法士　徳岡　勇人

＜なぜ運動が必要？？＞

現在わが国において４人に１人以上が糖尿病やその可能性を否定できない予備軍であることが明らかにされています。その糖尿病の改善、糖尿病による合併症の予防をする為に必要な事として食事療法・運動療法・薬物療法が挙げられます。今回はその中でも運動療法について取り上げました。

人が生きていくうえで最も必要なエネルギー源はブドウ糖であり、食事などで炭水化物を摂取し、消化・吸収すると血糖が上昇します。血液は全身をめぐり各臓器に達して利用されますが、ブドウ糖を取り込むためにはインスリンが欠かせません。しかし何らかの理由でインスリンの分泌や効きが悪くなる（抵抗性が増す）と血糖が上昇しやすくなり糖尿病となってしまいます。運動により血糖コントロールが良くなるだけでなく、心肺機能の向上、生活範囲の拡大、爽快感、他者との交流機会の増加等、多くのメリットがあるため運動を行うことが奨められています。しかし、どのように運動をしたら良いのか分からない方も多いと思うので、今回はその一助となるようにまとめました。

運動の目的：運動を行う ≫ インスリンが働きやすくなる ≫ 運動を継続して行う ≫ 血糖コントロールの改善 ≫ 合併症の予防 ≫ 生活の質の向上

＜運動の原則＞

①運動の種類（種目）：有酸素運動とレジスタンス（抵抗）運動が重要

- ウォーキング等の有酸素運動や重り等を使用してのレジスタンス運動を併用して行うことが有効です。

※重たい鉄アレイを持ち上げるような強度の強い運動は過度の血圧上昇をもたらす危険性があります(図１)

(図１) 重たい重りを使って息を止める運動

②運動の強さ：適度な有酸素運動強度によって、糖・脂質代謝の改善を図ることができる

運動中の感覚として「楽である」と感じる程度の運動強度が有酸素運動となります。

運動の強さの指標として**METs**を利用することにより
日常生活活動に応用できます

１METs＝座っている状態　　３METs＝歩く
５METs＝早歩き　　５METs＝ランニング

～有酸素レベル（３～５METｓ）の運動の例～

- ウォーキング
- 階段を降りる
- 掃き掃除
- 自転車に乗る
- 川岸で立って釣り
- 農作業

適度な重さの重りで息を止めない運動

③運動の時間：運動の持続時間は10分以上が望ましい

- 食事後60～90分での運動が理想的です。　※薬物治療中の方は低血糖予防のため食前の運動は避ける

④運動の頻度：週に３～５日の運動の実施が望ましい

- 運動による血糖コントロール改善の効果は運動後12～72時間持続するため、２日以上の中断をせずに週に３～５日間の運動頻度が好ましいです。
- 筋力維持の観点からも週に３～５日間の運動が推奨されています。
- 細切れの運動でも週に150分以上の運動を行うと有効であるといわれています。

⑤運動の継続：継続して行うことが大切

- 毎日の活動量を維持することで血糖コントロール状態が良くなります。
- 運動の継続や活動量の増加による脂質の消費は減量につながります。

どんな運動をすればいいの？？

合併症のある方は医師に相談しましょう

具体的な数字を目標にしたほうが運動を続けやすいよ！！

具体的な数字として「エクササイズ」という“単位”を使ってみましょう！

「エクササイズ＝METs×時間×実施回数」が1週間に**23エクササイズ**を超えるように調整してみましょう！

★１時間の農作業（５METs）を週に５日間行うと
１（時間）×５（METs）×５（日）＝**25エクササイズ**

★１時間のウォーキング（４METs）を週に６日間行うと
１（時間）×４（METs）×６（日）＝**24エクササイズ**

このように目標を明確にすることで運動意欲は高まり、継続して行いやすくなります

それでも運動の時間が確保できない！！ という方

今まで運動習慣がないのに、急に「運動を始めましょう」と言われてもなかなか最初の一歩を踏み出すことができないという方は、特別な運動を行うのではなく、まずは生活の中で運動の機会を増やしてみましょう。

～例～

- 立って仕事をする
- エレベーターではなく階段を使う
- 通勤で自転車を使う
- ペットと散歩する
- 仕事でもプライベートでも用事があれば自分から出向く
- 職場でのコピーやファックスは自分で行う
- 職場でスタッフを呼ぶのではなく自分から行って話す
- 休日は家の掃除をする
- ご近所付き合いをする
- 掃除の時はほうきを使い、床拭きは雑巾がけをする
- 家電の操作にリモコンを使わない（扇風機、テレビ等）

このように日常生活の中のちょっとした行動から見直してみましょう！

不安な点・気になる点がございましたら、まずは医師に相談しましょう！

今年も、いきいきHealthy Day開催します!

第2回 いきいき Healthy Day ヘルシー デイ 2017

～いつまでも笑顔で生活するために～

テーマ:骨と生活習慣病について考えよう!!

いきいきチェック

- 10年以内の骨折率測定
- 歩行能力チェック
- 血圧、筋力、身体計測
- 測定結果相談

腰痛・肩こりの方へ

－リハビリ機器体験会－

献血できます

庄野薬局スタッフによる

－ハンドトリートメント－

相続診断士
無料個別
相談会開催

いきいきアドバイス（講演会）

「骨について考える」

首藤 貴 医師

「生活習慣について考える」

金子 由梨 医師

好評につき今年も開催

★ちびっこ絵画展
～みんなと笑顔に～

★かぼちゃスイーツ試食会
～管理栄養士監修(健康増園生産)～

★おやじバンド演奏会
～戸田道尚と一文無し～

★ビンゴ大会
～ダイソンハンディークリーナーもあたる～

初 企 画

★続.健康増園見学会(記念植樹)

★チャレンジ!!
ノルディックウォーキング

★正しい知識を知ろう!
－糖尿病パネル展示－

★地産地消
－周辺農家・利用者さんの産直市－

その他、企画中

キッズ KIDsコーナー

★ふわふわバルーン ★しゃぼん玉 ★バルンアートつくり ★わたがし

青空ランチ

生産体制強化しました!

★やきそば ★かけうどん ★赤飯 ★わかめご飯 ★フランクフルト

2017年10月28日(土曜日) 9:30～16:00

会場:西条市民病院(西条市小松町妙口甲1521番地) お問い合わせ ☎0898-72-4111(担当:看護師 松田 佳美)

※内容は予告なく変更することがございます。

外来待合フロアーに患者図書コーナーがオープンしました

平成27年度に図書委員会が開設されました。

初めに取り組んだのは、各部署の図書予算と購入の見直しや図書室の整備と管理体制の見直しでした。

次に取り組んだのが『患者図書』の開設です。

患者図書とは、患者さんをはじめご家族や一般の方々に向けて設置された図書のことです。

施設によって目指すもの(目的)は様々です。

図書委員会では、まず職員から『どんな本を置いたらよいか』等のアンケートを取りました。

次に老健の入所者さん・入院患者さんとそのご家族から『どんな本が読みたいか、あったらよいか』などの意見をうかがいました。(ご協力ありがとうございました)

それらを検討した結果、私たちは『くつろぎの時間を過ごすための図書(室)』を作っていこう、『皆さんが気軽に利用できる図書を充実させよう』という目的をもって選書を進めました。

そして、ようやく開設の日を迎えました。

外来待合フロアーの一画に、ブックトラック１台からスタートします。

今年度準備したのは月刊誌で、ジャンルは『健康・園芸・情報・料理・写真・児童書・絵本』です。

月曜日から土曜日まで、外来診療時間にあわせてご利用いただけます。

(持ち出し、貸し出しは行いません、ご了承ください。)

少しでも、癒やしの場を提供できればうれしく思います。

今後もみなさんのご意見、ご希望をうかがいながら、患者図書を充実させて行きたいと思っています。

よろしくお願いします。

栄養展示

海に行ってBBQやビアガーデンなどアルコールを飲む機会が増える時期ですね！ビールやチューハイのカロリーをご飯で表した展示もあります。“たくさん飲みたいけど、カロリーが気になる”という方は必見です！！

また、食中毒は年中ありますが、夏場に多い食中毒が細菌性によるものです。細菌の種類によって原因食品や特徴が異なります。食中毒をしっかり予防して楽しく元気に過ごしましょう♪

第９回 リハビリ生活（リハライフ）
～ロコモティブシンドロームとトレーニング方法～

理学療法士　**瀬野　修平**

皆さんこんにちは。好評のリハライフですが今回から担当が変わりまして僭越ながら担当させていただきます。よろしくお願いします。

● はじめに

ロコモティブシンドローム：運動器症候群（通称：ロコモ）という言葉は聞いたことがあるでしょうか。昨今の日本の超高齢社会において国民病であるといえるものです。今回はロコモについて、その予防法としてロコモーショントレーニングを紹介したいと思います。

● ロコモティブシンドロームとは…

まず、運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。これらの運動器が加齢や運動器疾患により障害されバランス能力、体力、移動能力の低下等身体機能が低下し、運動不足となって立つ、歩く等の日常生活動作が低下している状態をいいます。進行すると自立して動作が行えなくなり、やがては寝たきりとなってしまいます。

● ロコモの重要性

ロコモは、高齢者だけでなく、若い方も起こる可能性があります。最近、運動不足で何もないところで躓く等、特に過去に骨折を経験されている方は要注意です。体の痛みや動きにくさをそのままにしているとロコモがどんどん進行していきます。いつまでも健康な生活を続けていくためにロコモの早期発見と予防が重要です。

● ロコチェック

バランス能力、筋力、歩行能力、持久力の簡単なチェックです。まずはチェックしてみてください。

1）片脚立ちで靴下がはけない……☐
2）家のなかでつまずいたり滑ったりする……☐
3）階段を上るのに手すりが必要である……☐
4）横断歩道を青信号で渡りきれない……☐
5）15分ぐらい続けて歩けない……☐
6）２kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難……☐
7）布団の上げ下ろし、掃除機の使用など家のやや重い仕事が困難……☐

いかがでしたか？
一つでも当てはまるとロコモの心配があります。ところで、予防といっても普段運動する機会もなく、どんな運動をしたらいいのか分からないという方にはロコモーショントレーニングというものがあるので紹介させて頂きます。

● ロコモーショントレーニング

どういった運動が必要か。ご自宅で簡単にできるトレーニングを紹介します。

● 片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げます。

（頻度）左右１分間ずつ一日３回行ってください。

注意）転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。姿勢をまっすぐにして行いましょう。

● スクワット

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くようにしてお尻を後ろに引くように体をしずめていきます。

（頻度）深呼吸をするペースで５～６回繰り返して一日３回行ってください。

注意）動作中は息をとめないようにしましょう。膝に負担がかかり過ぎないように膝は90度以上曲げない。太ももの前、後ろの筋肉に力が入っているか意識しながらゆっくり行いましょう。

いつまでも健康な生活ができるようにロコトレを頑張りすぎず無理をせず自分のペースで自分の体力に合わせてやってみましょう。

今回は「デイケア」を紹介します。　リハビリ連載

「エンジョイ リハマインド ～のびのび活気あふれる生活のために～」

当院では、平成27年７月より短時間型通所リハビリテーションを利用開始しました。

サービス内容としては、

- **営　　業　　日：月曜日から土曜日（午前のみ）**
- **提　供　時　間：１時間以上２時間未満（90分）**
- **スタッフ数：理学療法士１名、作業療法士１名**
- **リハビリ内容：物理療法、運動療法、ADL動作練習、IADL動作練習、自動車運転等**

に取り組んでいます。

送迎・食事・入浴のサービスは行っていません。

短い時間でサービスを利用したい方や、運動やADL動作練習を中心に取り組みたい方を中心にご利用いただいています。１枠６から８名程度でセラピスト２名（理学療法士・作業療法士）、アシスタント１名で運営をしています。利用者同士やスタッフとの交流も少人数で行え、密に交流をすることもできています。また、職場復帰に向けて40代・50代の利用者さんもおられ、社会参加にも取り組むことができています。

今後も、利用者さん・家族さんも含めて、よりより生活が提供できるようにサービスの質を向上していきたいと思います。

診察室前の一コマ

テルベ発刊の頃にはもう、梅雨も明けて暑くなってきているでしょうか？

こまめな水分補給等を心がけ、体調を崩さないよう、楽しい夏をお過ごしください！！

外来一同

認定理学療法士（脳卒中）を取得しました

理学療法士　**百田　雅治**

認定理学療法士は、日本理学療法士協会が認定する資格です。

10万人近い協会員のうち約２％のみが保有しています。（平成26年４月データ）

この度、日本理学療法士協会の認定理学療法士（脳卒中）を取得する事ができました。まだまだ経験の浅い私ではありますが、リハビリ業務に取り組んでいく中で一つの自信となりました。今後は認定更新のためには多くの研修会に参加をしていく必要がありますが、脳卒中分野のみならず、必要とされている分野においても自己研鑽に励んでいきたいと思います。

当院はリハビリテーション病院でもあり、多くの理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が在籍していますが、後輩たちにも認定等の専門性を目指していただき、患者様により良いリハビリを提供できるようにしていきたいと思います。

旬のレシピ

トマトの食べ方イロイロイロ

～アレンジして食べたい♪という方や、畑で一度に沢山出来て生食だけでは困る♪という方おすすめです～

はちみつ漬け

味噌漬け

酢漬け

デザート感覚でどうぞ

【材料】《分量は２人分》

＜はちみつ漬け＞
- カラフルトマト… 12ケ（200g）
- はちみつ…… 小2

【栄養価】《１人分》

エネルギー…… 40kcal
蛋白質…… 0.7g
塩分　…… 0g

＜味噌漬け＞
- 大きいトマト…　1/2個（240g）
- みそ…… 小1
- 本みりん…… 小1
- 砂糖…… 小3/4

エネルギー…… 42kcal
蛋白質…… 1.2g
塩分　…… 0.4g

＜酢漬け＞
- ミニトマト……　12個（200g）
- パプリカ　…… 40g
- 簡単酢…… 大1
- レモン汁…… 適量

エネルギー…… 49kcal
蛋白質…… 1.0g
塩分　…… 0.6g

作り方

① トマトを洗い、おしりから十字に切り込みを入れる（ミニトマトは一本線でOK）
② 沸騰した鍋に①を入れ、10秒したら水にさらし、手で皮を剥く
③ 酢漬け用パプリカは一口大に切る
④ 各調味液を混ぜ、②のトマト（パプリカ）と合わせて、タッパーや保存袋に入れて冷蔵庫へ保管
⑤ 好みのタイミング（染み込み度は日に日に増す）で喫食可

- 湯剥きがめんどうであれば、皮つきのまま調味液に浸しても OK（ただし味の染み込み度は低くなります）
- つくり置きが簡単にできます

おくすりのはなし

⑩抗認知症の薬

薬剤師　兵頭　正員

認知症患者さんが、高速道路を逆走したとか、線路で徘徊した、などのニュースをよく目にします。僕が勉強不足なのか、正直言うと、そういう症状は薬ではどうすることも出来ないと思います。しかし、少しでも認知症についてお役に立てるのなら、という考えで今回は書いてみました。

現在、病院で処方される抗認知症の薬は４種類あります。いずれも、認知症の進行を抑制するためのものです。改善はしないと思って欲しいです。先発医薬品の名前で、イクセロンまたはリバスタッチ（これは貼り薬）、アリセプト、レミニール、メマリー（これらは飲み薬）の４種類です。これらの使い分けとして、() にあるような剤型で選ぶという方法があります。それは、薬を飲むのを嫌がる患者さんには、貼り薬の方が良い場合があるからです。しかし、大抵はその効果で選びます。認知症で気分が落ち込んでいるような患者さんで、気分を上げたい場合は、アリセプトやイクセロンまたはリバスタッチを選びます。逆に、気分が上がって、興奮しているような患者さんを落ち着かせる場合に、レミニールやメマリーを選びます。アリセプトを飲んでいて、興奮が続いたり、怒りやすくなったりした場合は、医師に変更してもらった方が良いと思います。逆も同様です。

もちろん、これらの薬だけでは不十分な場合もあります。その時は、精神に作用する薬を併用します。また、認知症が進行しきった場合は、中止することもあります。それに、認知機能に関わらず、元気を出したい場合に、アリセプトなどを出す事もあります。

ここからは、価値観の問題です。認知機能に限っていうなら、「認知症の進行を抑制する」というのは、「認知症の問題を先延ばしにする」とも言い換えられます。理論的にも、薬は数ヶ月だけ認知機能を先延ばしに出来るという程度のものです。でも、その数ヶ月のために、薬代を払うのはもったいないと言う意見があります。確かに、認知症の薬は他の薬に比べて値段が少しします。それに、薬を飲んでいても認知症は進行するわけです。もし、薬を飲んでいても認知症が進行しきって、薬でどうすることも出来ない状態になって、そこから長生きしてしまったとしたら、「あの薬は何だったんだ」と言う人がいても、おかしくありません。

※上記の認知症は、全てアルツハイマー型認知症として書いています。

がんばれ!!

働くママさん活躍中！

医療介護事務　遠山　忍

初めての育児に翻弄されながら、２月より復職しました。

息子はグループ内認可保育園ほくしんコティで先生方の温かいご指導を受け、元気にたくましく成長しています。

職場からも近く、安心してお仕事ができます。

急にお休みをしたり、職場の皆さまにはご迷惑をおかけしておりますが、これからも息子に誇れるやりがいのあるお仕事を精一杯頑張っていきたいです。

おむつフィッターコラム⑩

排便障害の種類や症状

2病棟 介護福祉士
おむつフィッター2級
福本 丈明

◆排便障害とはどんな障害か

便秘には、排便回数が少ない（3日に1回未満、週2回未満）、便が硬い、いきまないと出ない、残便感がある、便意を感じない、便が少ないなど多様な訴えが含まれます。その頻度は全人口の2～12%くらいと考えられ、一般に年齢とともに増加し、また男性よりも女性に多くみられます。

◆便秘の種類

便秘は、大きく分けると**機能性便秘**と**器質性便秘**に分類されます。
その中で機能性便秘は下記の3種類になります。

【弛緩性便秘（しかんせいべんぴ）】
腸のぜん動運動が弱くなり、便をうまく押し出すことが出来ない便秘です。

【直腸性便秘（ちょくちょうせいべんぴ）】
便が直腸まで運ばれてきているのに、肛門の機能障害によってうまく排便できないことから発生する便秘です。

【痙攣性便秘（けいれんせいべんぴ）】
ストレスや疲労が原因で大腸が収縮（痙攣）を起こし、便を少しずつしか出せなくなってしまう便秘です。

【器質性便秘】
胃や小腸、大腸、肛門などに疾患があり、それが原因で便秘になっている状態のことをいいます。機能性便秘が生活習慣の改善で解消可能であるのに対し、器質性便秘は病院で診てもらうことなしには本質的な治療は望めません。重大な病気を患っている可能性もありますので、器質性便秘に該当するような症状が出た場合には、すぐに病院へ行かなければなりません。

《器質性便秘の症状》
別の疾患が原因の器質性便秘は、以下のような症状が便秘と共に現れることが多いと言われています。

- **吐き気や嘔吐**

- **激しい腹痛**

- **便に血や粘液が混じる**

- **発熱**

- **何も心当たりがないのに急に便秘になる**

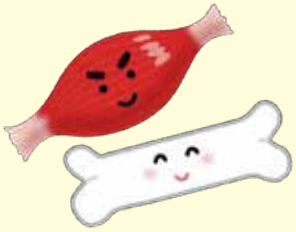
便秘と共に上述のような症状が現れた場合は、自己判断で対処せず、速やかに医師に相談するようにしてください。

次回は各排便障害の原因と対策です。

マー君のレッツ・エクササイズ！ 22

丈夫な骨と筋肉強化で健康寿命を延ばしましょう

加齢とともに身体機能は低下しますが老化の進行は一般的に個人差があります。同じ高齢者でも若者と同じようにスポーツ活動に参加する方と歩くことすらままならない方など、ある実験では運動をすることにより五年分も若返りが見られたと言われています。しかしいざスポーツや運動を始めようと思ってもなかなか踏みきれず、そのまま不健康に歳を重ねていく年配者の方が増えているように思います。



骨筋肉強化にはウエイトトレーニングなどの筋トレが最も効果的です。転倒や骨折の危険性は筋肉の衰えにあり、俗に言う速筋（白い筋肉）が弱ってきているためです。遅筋（赤い筋肉）を増やすためには有酸素運動を速筋（白い筋肉）のためには筋トレを行いましょう。

ウォーキングでは上半身の筋肉は付きにくい、それは速筋があまり使用されないからですが、そのためには上半身の筋トレが必要になってきます。腕立てふせや腹筋運動に加えて肩の運動であるショルダープレスなどが有効です。スクワットや踏み台昇降などは足腰の強化には最適です。何十キロの負荷は不要です。自分にあった負荷で行ってみてください。

転倒予防のトレーニングをいくつか紹介しますので一度行ってみてください

片足立ち(前)

片足立ち(後)

靴下履き

飛行機

飛び込み

つま先立ち

心肺機能を上げ筋力アップ。赤い筋肉と白い筋肉同時に鍛えられるスポーツ、それがノルディックウォーキングです。ただのウォーキングだけでは逆に筋肉が落ちていきます。年齢性別に関係なく行えますのでお勧めです。

転倒防止、心筋梗塞予防、脳卒中予防のため日々の運動を心がけましょう！

出張報告

第52回 日本理学療法学術集会参加

理学療法士　**徳岡　勇人**

5月12日（金）～5月14日（日）までの間、千葉県の幕張メッセ（国際会議場、国際展示場）、東京ベイ幕張ホールにて開催された第52回日本理学療法学術集会に参加させて頂きました。テーマは「理学療法士の学術活動推進」であり、若手理学療法士を主に対象とした研究方法や統計についてのプログラムが多く取り入れられていました。理学療法士として働いていくうえで、研究や学術活動等も行っていくことが今求められているため、今回参加し学んだことを基盤として今後の学術活動に活かしていきたいと思います。

地元のお店紹介 第4回 シリーズ

とらや　2号店

- 〒793-0001 西条市玉津613-5
- Tel：0897-47-6713
- 営業時間：10時～19時　◆ 定休日：火曜日

2病棟　看護師　**越智　里佳**

こちらは、西条の人なら知らないひとはいないあのクッキーの有名なとらやさんの2号店です！

玉フジの西側にあり、オシャレな外観が目を引くお店です。

中に入るとまず目に飛び込んでくるのは、焼けているクッキーがよく見えるオーブンと甘～い香り。

2号店には定番のクッキーの他にたくさんのスイーツが目移りするほど並んでいます！季節ごとに変わるスイーツはどれも美味しくてついついたくさん買ってしまいます。

オススメは、季節ごとに変わるロールケーキ！フアフアの生地と甘～いクリームが絶品！一度食べたらやめられません！

みなさんもぜひ一度足を運んでみてはいかがですか？

老健まなべ便り

七夕飾り

藤ユニットです。編集時期の都合上、桜ユニット･椿ユニットはまだまだ紫陽花の飾り付けをしており梅雨モードでしたが、藤ユニットは６月中旬には七夕モードに切り替わっていました。スタッフ･入所者様それぞれ思い思いに願い事を短冊に託していました。願い事というより目標？ともとれる内容のものもあり、個性が顔を覗かせる作品となっています。個人的に毎年七夕の飾り付けもですが短冊の内容も楽しみのひとつです。その他は折り紙で作成したアサガオや向日葵の花も飾っており、初夏を感じる作品となっています。これから暑さが厳しくなってきますが、皆様体調に十分気をつけてお過ごしください。

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	眞鍋	眞鍋／得居
午後	得居	眞鍋	得居	眞鍋	眞鍋	

●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		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	(月)～(金)	8:30～12:00 ／ 15:30～17:00
	(土)	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://www.saijo-hospital.jp

発行：広報委員会