

そよかぜ



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人 明芳会
佐藤病院



やすらぎ通所リハビリ利用者様作品

理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

患者さまの権利の尊重

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★個人情報、プライバシーを守り、公正な医療を受ける権利を尊重します。

基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

目次

- ページ 1・2
こんにちは！ 亀塾です！
- ページ 3・4
メタボリック症候群を
予防しよう！
- ページ 5
内臓脂肪CT検査について
- ページ 6
療養病棟行事
夏祭り～盆踊り大会～
- ページ 7
インフルエンザ予防接種の
実施について

こんにちは！亀塾です！

こんにちは佐藤病院の健康指導チーム「亀塾」です。おかげさまで今年度に入ってから地域の町内会様よりお招きいただきお邪魔致しております。今回はその活動状況の一部をご紹介します。

若葉町「友和会」様



平成21年以降、毎年お招きいただきすっかりおなじみとなりました。今まで利用していた岡南公民館から、新築した「若葉町コミュニティハウス」に場所を変えて、気持ちも新たに大変「熱い」健康講座を開催することが出来ました。

暑い日でもあり、熱中症予防の話に皆さん熱心に聞き入っておられました。

友和会様は女性よりも男性の参加率が非常に高く、特に後半に実施した介護予防体操では、日ごろのトレーニングの成果を披露せんとばかりにタオルを振り回したり投げたりする運動を繰り広げる一幕もありました。年齢を感じさせない大変若々しい皆様の姿に、私たちが力を頂いたひと時でした。

浦安南町 阿部池町内会 「えがおサロン」様



熱心な阿部池町内会副会長さんのお声掛けで、平成23年ごろから活動を開始しておられる会です。今回、初めてお招きいただきました。

会場は2階建ての2階会議室で、エレベーターはありません。しかし、最高齢92歳の女性を筆頭に、皆さん軽やかに階段を上がってこられます。

健康講座では認知症の予防についてお話をしました。農家の主婦の方が多いこともあり、認知症予防によいとされる食品の話聞き「今日の夕飯は早速…！」と熱心に考える方もおられました。

介護予防体操では、「負けるジャンケン」や「ちゃつぽ」など認知症予防の脳トレが特に好評で「楽しかったわー」とのお言葉をたくさん頂きました。



浦安西町町内会 「いちごサロン」様



これからもご希望にあわせて出張いたします。亀塾をよろしく願いいたします。

昨年に続き2回目のお招きとなりました。「いちごサロン」の皆さんはとにかく明るく元気いっぱい、最初から笑いの絶えない会となりました。

9月とはいえ暑い日が続いていたので今年は熱中症予防に対しての健康講座をさせていただきました。講座では脱水予防の為に自宅で出来る経口補水液の作り方を紹介しました。市販のものと栄養士が作成・持参したものを飲み比べたところ「市販のものは味が濃い」「作ったものの方が、あっさりして飲み易い」と評判でした。

後半の介護予防体操では「365歩のマーチ」にあわせた体操で部屋中を動き回り、終わった後も「楽しかったわ」と余裕のご様子でした。中には「今日は他の用事を休んでサロンに来たんよー」という方もおられ、サロンの活動のすばらしさを垣間見る事が出来たひと時でした。

亀塾

佐藤病院 健康指導チーム

～出張健康講座のご案内～

無料

どうぞお気軽にご依頼下さい。

- 『亀塾』は健康への正しい知識を深めるため、食生活の改善や運動・禁煙など生活習慣病予防に向けた情報発信を行う目的で結成されました。看護師・管理栄養士・健康運動指導士・ケアマネージャーなど、医療・介護・福祉専門職による健康指導チームです。
- 町内会、老人会、婦人会の会合やサークル活動の機会に、働く皆様には検診などの事後指導に、あるいは福利厚生として健康意識の向上に、ささやかながらお役に立ちたいと思っております。
- ご利用方法・内容・テーマはご自由に選んでいただけます。
(時間は90分を基本とさせていただきます)
例「高齢者の食事と運動」
「上手な病院のかかり方」
「介護保険について」など
※なお、テーマが思いつかない場合には一緒に検討させていただきます。
ぜひお気軽にお申し付けください。
- 申し込み方法
ご希望される日程のおおよそ2ヵ月前に、右記『亀塾』事務局までご連絡をお願い致します。

お問い合わせ

佐藤病院内

『亀塾』事務局

〒702-8053 岡山市南区築港栄町2-13

電話：086-263-6622(代表)

担当：板野・田原・田中

メタボリック症候群を予防しよう！

メタボリック症候群を解消・予防するための3つのポイント☆

- ①筋肉を維持し、可能であれば増やす。＝基礎代謝を上げる。
- ②有酸素運動で脂肪を燃やす。＝体脂肪を燃焼させる。
- ③余分なエネルギーを取らないようにする。

という3点が挙げられます。



ここで紹介していく運動は、ゆっくりと行う筋力強化運動です。筋力強化は、「少しきついな」と感じ、翌日に疲れが残らない程度が効果的です。実際の負荷量は軽負荷となりますが、身体にとっては高負荷な運動と同じ状態になります。

摂取量より消費量が上回り、はじめてエネルギー収支がマイナスになります。人間の消費エネルギーの6割以上は基礎代謝であり、その基礎代謝の6割以上が筋肉による熱産生です。

つまり消費エネルギー全体における約3～4割が筋肉によるものであり、筋肉の減少が生じるということは、体脂肪の増加を意味します。

今回はエネルギーの最大の消費者である筋肉の維持・増強について重点を置き説明していきます。

この方法はエネルギーの最大消費者である筋肉を増やし、間接的にエネルギーの消費量をあげていくものであり、効果に持続性があります。普通に生活していてもエネルギー消費量は高いままとなり、基礎代謝の向上が図れます。

つまりエネルギー消費の高い身体・エネルギーをため込みにくい身体をつくるのが目的となります。



運動は息を吐きながら
もしくは息を吸いながら
行いましょう♪

準備体操

足踏み

準備体操として行いましょう。

- ・回数：30～50回
- ・方法：その場で足踏みをします。



※注意点

- ①お腹でヒザを持ち上げるよう意識しましょう。
- ②太ももが床と水平になるようにヒザを上げましょう。
- ③ふらつきがある場合、安全に行うためにも机を持つ、もしくは座って行うなどの対策をとりましょう。

片脚上げ

- ・回数：5～10回
(これを1日1～3回)
- ・方法：片ヒザを5秒かけて持ち上げ5秒かけて下ろす。



※注意点

お腹でヒザを迎えに行くような意識で行いましょう。

ヒザの屈伸

- 回数：5～10回
(これを1日1～3回)
- 方法：5秒かけて立ち上がり、5秒かけて座る。



※注意点

- ①両足をそろえて行いましょう。
- ②椅子に腰がついたら、すぐに立ち上がりましょう。
- ③立ち上がる時は、ヒザを伸ばしきらないよう心掛けましょう。

下肢の開閉

- 回数：左右とも各5～10回
(これを1日1～3回)
- 方法：片足を5秒かけて開き5秒かけて閉じます。



※注意点

両足をそろえて座りましょう。

持病をお持ちの方は
かかりつけ医に相談の上
運動を実施しましょう！



※1項目終了ごとに、ゆっくり身体の前後屈やひねりの運動を入れましょう。

※厚生労働省によるエクササイズガイドとして「健康づくりのための運動指針2006」が推奨され、個々にあった最適な負荷量の検討方法が記載されています。本格的に取り組まれる方は「健康づくりのための運動指針2006」の「内臓脂肪減少シート」で自分の目標を立て、メタボリック症候群解消のためにどのくらい運動や摂取カロリー減が必要なのか、自分自身を評価し、実行してみましよう。



鶏肉とレンコンのニンニク炒め

～脂肪の少ない鶏もも肉を使って～

材料（2人前）

材 料	鶏もも肉	約200g（1枚）
	レンコン	150～200g（1節）
	ニンニク	みじん切り 1かけ分
	ネギ	2本
	酢	少々
下 味	オリーブ油	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	レモン汁	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、包丁で筋を数箇所切る。大きめの一口大に切り、下味の材料をからめておく。
- ② レンコンは皮をむいて幅1～1.5cmの拍子木切りにし、酢を入れた水にさらして水気をきる。ネギは1cmの長さに切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ中火で熱し、ニンニクを香りよく炒めて、色づいたら取り出す。
- ④ 鶏肉は皮目を下にして入れ、4分ほどこんがり焼いて裏返す。
- ⑤ レンコンを加え、ふたをして時々混ぜながら、4分ほど蒸し焼きにし、塩、こしょうをふっていため合わせる。
- ⑥ 取り出したニンニクとネギを散らし、ひと混ぜして器に盛る。



1人分エネルギー：305kcal 塩分1.5g

最近ぽっこりお腹、気になってはいませんか？

内臓脂肪CT検査について

若い頃に比べてお腹が出てきた。このことに当てはまる方も多いと思います。そのお腹に詰まっているのは内臓脂肪？それとも皮下脂肪？

お腹の筋肉より内側、つまり内臓の周りに付く脂肪を内臓脂肪、それに対して筋肉より外側につき、指で摘むことのできる脂肪が皮下脂肪です。内臓脂肪 100cm^2 以上は、メタボリック症候群の1つに分類されます。



メタボリック症候群とは

メタボリック症候群とは、内臓脂肪型肥満・高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態をいいます。高血糖や高血圧は、それぞれ単独でもリスクを高める要因ではありますが、これら4つが重積すると相乗効果でアルコールを好んで飲んでいないにも関わらず肝硬変(肝臓になるリスクが高い)になりやすかったり、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)になりやすかったりします。

このため、メタボリック症候群は別名「死の四重奏」と呼ばれています。内臓脂肪型肥満・高血糖・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓脂肪蓄積による肥満が原因で起こりやすくなっていることがわかってきました。



内臓脂肪CT検査

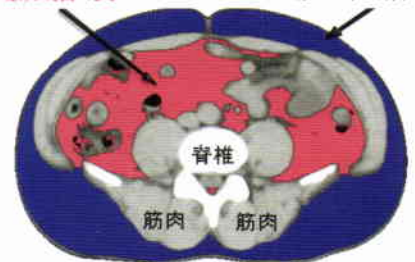


内臓脂肪の測定の一つとして、腹囲測定があります。日本の男性の場合 85cm 以上 女性 90cm 以上が内臓脂肪型肥満の可能性があるとされています。ただ、腹囲測定では内臓脂肪型なのか皮下脂肪型なのかがわかりません。

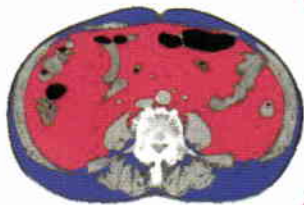
しかし、内臓脂肪CT検査では身体を断面的(輪切り)に見ることが出来るので、視覚的にもわかりやすく、内臓脂肪型・皮下脂肪型の判定ができます。

右の画像は内臓脂肪CT検査での正常な画像の例です
青い所が皮下脂肪・赤い所が内臓脂肪・白い所は脊椎(背骨)などの骨・灰色は筋肉や内臓などを表しています。

内臓脂肪 臍(へそ) 皮下脂肪



内臓脂肪型 (リンゴ型)



皮下脂肪型 (洋なし型)



左図をご覧ください。内臓脂肪型・皮下脂肪型の差が一目瞭然だと思えます。一般的に内臓脂肪型の方はリンゴ型の体系で、皮下脂肪型は洋なし型の体系だと言われています。

当院では、このような内臓脂肪の計測結果を用紙にまとめてお渡ししています。2回目以降の計測では過去と比較した結果も出ますので、経過を追って管理することが出来ます。

秋は食べ物が美味しく、ついつい食べ過ぎてしまう季節です。一度内臓脂肪の測定をされてみてはいかがですか？



当院療養病床では、月に1度、月行事を開催しています。季節の催しものや食べ物を通じ、入院中の患者様に、ほんの少しでも楽しい時間を持っていただけたらと、スタッフ一同思っています。

今回は8月に開催された「夏祭り～盆踊り大会～」についてご紹介します。

月行事とは



日ごろあまり身体を動かさない方をはじめ、様々な方に参加していただき、季節にちなんだ行事を行います。行事を通し、起きている時間を増やすきっかけをつくるほか、季節感を感じていただけるようにと思っています。患者様やその御家族様、病院のスタッフと楽しい時間を共有し合い、よりコミュニケーションを図ることのできる場ともなっています。

月行事に関与している病院スタッフは看護師・介護福祉士・作業療法士・言語聴覚士・理学療法士・管理栄養士・調理師です。これらの職種スタッフが協力し合い、一人ひとりにあった動き方や動く量、また栄養や嚥下面にも配慮したうえで関わり、より安全に楽しんでいただけるようサポートしています。



夏祭り

今回の夏祭りには、外部から盆踊りの講師をお招きし、盆踊りでおなじみの松山踊りや炭鉾節といった4種類の踊りを披露して頂きました。講師の先生方は、思わず「さすが！」と声が出てしまうほどしなやかな手つきと軽やかな足取りで踊られ、患者様も真剣に見入っていました。

その後、参加して頂いている方々も円を描くように踊り、歌を歌いました。病棟スタッフも浴衣姿になりとても華やかな雰囲気で行われました。

その他、ヨーヨー釣りや金魚すくいのコーナーでは、「懐かしいなあ」と笑顔になる方や、「難しい」と真剣に取り組まれる方もいて、普段と違った表情や反応がみられました。患者様のそのような反応をみられる事で、病院のスタッフにとっても新たなモチベーションとなり、仕事の活力となっています。

また、おやつとしてタコ焼きとカキ氷が用意され、お祭りの屋台のような雰囲気を感じられた時間でした。



輪をつくっての盆踊り♪



これからも月行事を通し、患者様とゆっくりと関わることの出来る時間を過ごしていけたらと思います。楽しいひとときを通じ、日頃と違った表情を見られることが出来る事をスタッフ一同、楽しみにしています。

お知らせ

<平成24年度インフルエンザ予防接種の実施について>

<65歳以上の方>

助成対象期間：平成24年10月1日～12月末日

※上記期間は自己負担2,000円で接種できる期間です。

接種は1月末頃まで可能です。

接種回数：1人 1回

接種対象者：ア) 接種時において、満65歳以上の市民で接種を希望する人
イ) 接種時において、満60歳以上満65歳未満の市民であって、一定の心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人

自己負担金：2,000円 ※ただし、以下の場合、自己負担金が一部減額又は全額免除となります。



①助成券（市民税非課税世帯に属する人）を持参した場合
→自己負担額1,000円

②無料券（生活保護世帯又は中国残留邦人等支援給付受給世帯に属する人）を持参した場合
→全額無料



<65歳未満の方について>

接種対象：中学生～64歳まで

接種期間：平成25年2月末日まで

自己負担金：3,600円



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人
明芳会

佐藤病院



住 所：〒702-8053
岡山市南区築港栄町2-13
TEL：086-263-6622
FAX：086-264-6769
URL：http://www.sato-hp.com
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院
老人保健施設 やすらぎ
訪問看護ステーション ちやいむ
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか
特別養護老人ホーム
ケアハウス ショートステイ
デイサービスセンター
ヘルパーステーション
在宅介護支援センター

株式会社
エス・エッチ・メデカル

地域密着型老人福祉施設 けやき
特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
ショートステイ

グループホーム かえで
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



編集後記

朝夕の冷え込みが一層厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

本格的な冬の到来とともに、インフルエンザが流行してきます。基本的なうがい・手洗いに始まり、食生活・生活習慣を見直し、又、予防接種を受けるなどしてインフルエンザ対策を行っていきましょう。

広報誌「そよかぜ」は今後も皆様に満足していただける記事など充実した内容にしていきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想を宜しくお願ひします。

* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいておられます。ご協力ありがとうございました。
佐藤病院 広報委員会一同