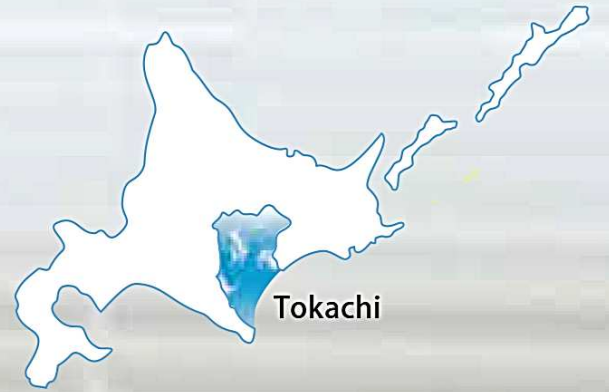


とがちばれ

医療法人社団 博愛会

NO.116



私たちは、地域住民全ての
いのちを大切に、支え合い、
心に届く温かい
医療・介護・保健・福祉を
目指しています。

INDEX

- 病気のお話・・・ 02・03
- リハビリテーション・・・ 04
- レシピ・・・ 05
- トピックス・イベント・・・ 06・07
- コラム・・・ 08

フレイル Frailty



医療法人社団 博愛会
理事長 細川吉博

皆さま「フレイル」という言葉を耳にしたことはありますか？

実は、ここ最近メディアで取り上げられ始めた新しい言葉です。

現在の日本は長寿大国となり、高齢者が増えてきております。もちろん開西病院の患者様にも高齢者の方がたくさんいらっしゃいますね。

日々診察している私が、「要介護」一步手前の患者様の生活の様子を聴く中で何か的確なアドバイスは出来ないか…と考えているところに、この「フレイル」という言葉が提唱されるようになり、「まさにこれだ！」と考えました。では「フレイル」とはこういったものか、これよりご説明していきます。

「フレイル」の語源は英単語で「虚弱」を意味する「Frailty(フレイルティ)」を日本語訳したものです。「Frailty(フレイルティ)」を直接日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」等になります。これが日本老年医学会で多くの議論の末、「フレイル」と日本語訳することが2014年5月に提唱されました。さて、難しい話はここまでにしましょう。

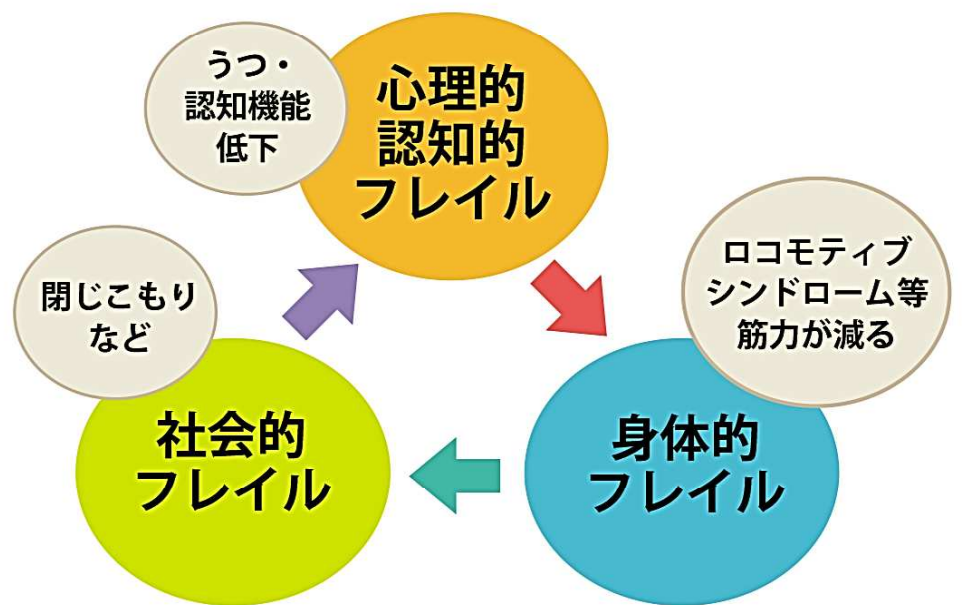
では、実際の「フレイル」とはどの様な状況なのでしょう？下図をご覧ください。



この図のとおり「フレイル」とは、**健康と要介護の間の時期**であることです。

実は、この時期にいることを**自分が気付き意識すると**、予防意識を高め、日常生活において対策を取ることが可能で、それによって**自分の本来持っている機能を健康な状態に戻すことが出来る**のです。いわゆる「可逆性」がある時期と言えますね。

また、フレイルには「身体的」なもの以外にも「**心理的・認知的フレイル**」と「**社会的フレイル**」という状況も考えられます。



ここまで読んで(あれ？わたし、フレイルの状態かな…?)と考えた皆さん、心の中で思い浮かべて下さい。

身体の機能に自信が無くなってから、自然と自宅に引きこもりがちになっていませんか？家族や親せき、お友達に会うことが面倒になり、ご飯はいつも同じものばかりで一人で簡単にすませしてしまう、部屋にいる事が多くなったなあ…という状況にある方は多いのではないのでしょうか？

まさに、今です！それが「フレイル」であり、健康状態に戻ることが出来る時期なのです。

- 引きこもりがちになりご飯を簡単に済ませてしまう＝筋力が衰えます。
 - 知り合いに会うことが減る＝引きこもりがちになり認知機能が低下します。
- 是非意識的に、これらを変えて行きましょう！

では具体的に何をすることが良いのでしょうか？

私はとにかく、以下2点について皆さんにお勧めしています。

①筋力を鍛えよう！

②栄養をしっかり摂ろう！

① 筋力を鍛えよう

まずは、「一日10分でも多く身体を動かしてみよう」と意識してみましょ。いつもはエレベーターを使っていたけれど、1階だけは階段で上がってみる、一日3回エレベーターを上り下りするのであればその1回だけを階段にする、など簡単なことから始めてみましょ。また、スクワットをすると下半身の筋肉が鍛えられて良いですね。決して無理をせずに、テーブルにつかまったまま上下運動をしてみましょ。「毎食後に10回ずつ」と決めるのもいいですね。詳しくはリハビリ職員にお尋ねください。

(次号では、リハビリ職員による筋力アップトレーニングを特集します。)



② 栄養をしっかり摂ろう！

今日の朝、あなたは何を食べて来ましたか？簡単な食事で、あまり噛まなくても飲み込めるものを食べて来ませんでしたか？

私は、「よく噛んでたんぱく質を摂取する」ことをお勧めしています。たんぱく質は筋肉を作ってくれます。お肉やお魚、豆類をたくさん噛んで摂りましょ。

(次号では、栄養科によるバランスの良い食事特集コーナーをお楽しみに)

最後に、私が一番お勧めしたいのは「お友達と一緒にご飯を食べに行きましょ！」ということです。

外出することにより、歩いて車やバス停、駅まで向かいますので筋力を鍛えます。そして外食すると、普段自分だけでは摂らないような食材を使った料理を食べる機会に巡り合います。

きっと女性達はそこでおしゃべりをするでしょう。男性達は友情を深め合いながら懐かしい昔話をするかもしれません。実はそれが脳を刺激して、認知能力を高めることにつながります。仲間が増えれば社会参加にもつながります。



是非、本日より「フレイル」の予防を意識して下さい。

私の様な医者がこれを申し上げるのは、実は滑稽なのかもしれませんね。

しかし、皆さんが以前より「元気に」診察室を訪れてくれることを、楽しみにしています。

リハビリテーション科

足に合わない大きな靴を履いている方は注意！

足元がぐらついているとバランスを保つために肩や腰や膝に負担がかかります。

だから靴は正しく履きましょう！



医療法人社団博愛会
開西病院
リハビリテーション科
認定理学療法士
五十嵐 晋一

足元から健康を

ブカブカの靴を履いていませんか？
建物の基礎がしっかりしていないとグラグラ揺れちゃう・・・人間も同じです。

1 かかとをトントンします



2 つま先をあげたまま、足の甲の部分を強く締めます。 ※赤色の部分



3 1番上と1番下は軽くフィットする程度に締めます。 ※緑色の部分



紐が締められない方は、足に合ったサイズのチャック式やマジックテープ式などの靴で対応しましょう。

おからと大豆の ビスケット

一人分(2本)

100kcal



社会福祉法人 博愛会
コムニの里みどりヶ丘
管理栄養士 山口裕子

第4回
全国病院レシピコンテスト
低カロリースイーツ
焼菓子ジャンル

プロ部門 **金賞**
準グランプリ
受賞



材 料 (5人分・10本)

○大豆	10g
○おから	40g
○バター	17g
☆てんさいオリゴ糖	10g
☆卵	10g
☆コンデンスミルク	10g
★りんご	10g
★バナナ	30g
★小麦粉	40g
★ベーキングパウダー	1.5g
○粉糖	7.5g
○レモン汁	2.5g
○ピスタチオ	1g
○タイム	1g

作り方

- ① 大豆をミルまたは木づちなどで粗く砕いて炒る。リンゴとバナナはスライスしておく。
- ② おからを電子レンジ(500w)で2分加熱し、熱いうちにバターを入れて混ぜる。
- ③ 袋に☆を入れてよくもみ、②を入れてさらにもむ。
- ④③に★を入れよくもんで混ぜる。
- ⑤ 袋に入れた状態で5mmの厚さにめん棒で伸ばし、10本分にカットする。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで12分焼き、裏返して8分焼く。
- ⑦ 粉砂糖にレモン汁を入れて混ぜ、アイシングを作り、焼けたビスケットに塗り、5本分にピスタチオを、残りにはタイムを飾りつける。



医療法人社団

博愛会

トピックス・イベント

トピックス&各施設からのお知らせなど

ハロウィンイベント

10月30日 開西病院

院内保育所『クレヨンハウス』を利用している子供たちが、開西病院内でハロウィン仮装パレードを行いました。

年々仮装にも熱が入り、クオリティーが高まってきて居ます。今年是不思議の国のアリス!「おかしをくれなきゃいたずらしちゃうぞ〜」と家族の働いている職場を歩きたくさんおかしを手に入れました。

子どもたちが通ると「かわいいい〜!!」という声上がり、患者様から職員まで院内にいるみんなが笑顔になるイベントとなりました。

子どもたちは、いつもあまり見られない白衣や制服を着ている家族の仕事姿をみて、ちょっぴり緊張気味でしたが、嬉しそうでした。



看護の日イベント

5月11日 開西病院



骨を強くする食事や運動、いつもの生活にちょっとだけ意識して取り入れられることなど、看護師手作りのイラスト入りのフリップを使い説明。骨粗鬆症に関心を持つ、多数の方々に参加していただきました。

『骨粗鬆症の予防と改善〜できることから実行してみましよう〜』をテーマに開催。

まずは知ることが予防の第一歩となります。骨粗鬆症予防をはじめてみませんか?

開西病院健診センターでは、骨粗鬆症検診を行っておりますので、こちらもお役立てください。

お問合せ・お申込:0155-38-7541

第4回 コムニ寄席

6月28日 コムニの里みどりヶ丘



2016年11月より入居されてる方や地域の皆様をご招待してはじめた寄席は、ご好評いただき今回で4回目の開催となりました。

第8回前橋若手落語家選手権優勝の若手実力派、春風亭一蔵さんをお招きしました。

今回上演された噺は、「天狗裁き」と「夏泥」、十勝向けのアレンジもあり、笑いが絶えず大盛り上がりとなりました。

今後も年1~2回のペースで定期的に開催していきますので、ご期待ください。11月27日・28日 第5回コムニ寄席開催決定
お問合せ・お申込:0120-331-891

高校生夏休み看護体験セミナー

7月31日~8月2日 開西病院



勤労観、職業観の育成の場、次代を担う人材育成の面から地域における社会的な役割、職場の活性化、地域貢献といった意味を持った取り組みのひとつです。

・手術室や放射線科、薬剤科など院内見学・防護服の着脱手順・ブラックライトを使った正しい手洗い手順・吸引シュミレーターを使って喀痰吸引の実技などを体験していただきました。

医療の現場や働く看護師の姿を間近で感じられたことが、この先の職業選択をする際に役立てばと考えております。冬休み看護体験セミナーも開催致します。
お問合せ・お申込:0155-38-7200

ベストナース掲載

6月号 開西病院 西2病棟



ベストナース
株式会社北海道医療新聞社の
看護師向け月刊誌
毎月1日発行

今年4月より稼働中の地域包括ケア病棟(10床)のある西2病棟勤務の3年目谷口理保看護師、成田彩郁看護師、藤田奈巳看護師の取材を中心に、開西病院で今年度よりプリセプターシップからチューターシップに変更した教育指導体制についてや、日々奮闘する姿、看護師としての想いを特集していただきました。

博愛会最新情報はホームページをご覧ください

博愛会 帯広

検索



医療法人社団

博愛会

トピックス・イベント

トピックス&各施設からのお知らせなど

在宅診療部門拡充

高齢者を地域で支えていくために

65歳以上の高齢者数は年々増え、2025年の地域包括ケアシステムの姿として疾病を抱えても、自宅等の住み慣れた生活の場で療養し、自分らしい生活が続けられる為に地域における医療・介護が連携し、継続的な在宅医療・介護の提供が必要とされている。しかしながら、現状では訪問診療等の在宅医療を担う医療機関はまだまだ十分と言えないのが地域の現状である。当院では、在宅医療を担う医師が8月1日付けで開西病院に着任。地域で暮らす医療と介護を併せて必要とする患者を支えていくためにも、訪問診療等の居宅等における医療の提供が、地域包括ケアシステムに欠かせない要素であり、住み慣れた地域で受けられる医療・介護の環境整備には、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業所、介護支援専門員(ケアマネジャー)など、各介護保険サービスとの連携、調整が必要。博愛会では、そのサービスの整備がされているため、在宅医療連携の拠点として、より機能することが期待できる。



訪問診療を担当する医師・看護師・相談員
左から神谷明美相談員、古賀正和医師、
渡辺陽奈子看護師、水上恭子看護師

おびひろ盆おどり初優勝

皆様のご声援のおかげで、念願の初V

8月15日に開催された帯広平原まつり、第59回おびひろ盆おどりに参加。平成24年より6回目の参加にて、念願の団体初優勝することができました。今年は「WE LOVE 十勝 I LOVE 博愛会」をテーマにバルーンアートで飾りつけた山車を作成。総勢100名の踊り手は、ピンクのTシャツと腕に小さな風船をつけ、博愛会オリジナルアレンジの踊りで参加いたしました。バルーンリリースや、風船のプレゼントで、地域の皆様にとふれあうことができ、最後まで楽しく踊ることができたことが、優勝へ導かれた要因のひとつと感じます。また、個人で優勝したのも、博愛会の榊原職員で、W初優勝となりました。来年も、私たちがみている方も楽しめるパフォーマンスで参加しますので、ご期待ください。



Column



医療法人社団 博愛会 理事長

細川 吉博 医師

皆さん、本日は「とかちばれ」をご覧いただきありがとうございます。

本誌は博愛会の情報誌として発行されておりましたが、今季号より内容を刷新しまして「患者様や利用者様が読んでためになる情報誌」として生まれ変わりました。医療や介護、生活において役に立つ情報を集めて発信して行きたいと考えております。

今までご覧になった事が無い方も、是非お手にとって見て下さい。博愛会職員による健康を維持するための身近な情報を、今後もお知らせして参ります。次号もどうぞお楽しみに・・・！



リハビリデイ
りすたおびひろ西
帯広市西24条南2丁目21-8
TEL:0155-37-4970



リハビリデイ
りすたさっぽろ元町
札幌市東区北24条東
17丁目1番25号
GOOD-24 1階
TEL:011-789-4970



介護老人保健施設 ヴィラかいせい
帯広市西 22 条南 2 丁目 2-10
TEL : 0155-37-7600



開西病院
開西病院 在宅ケアセンター
開西病院 訪問リハビリテーション
帯広市西23条南2丁目16-27
TEL:0155-38-7200
FAX: 0155-38-7202



介護老人保健施設 あかしや
訪問看護ステーション あかしや
札幌市東区北24条東
17丁目1番25号
GOOD-24 1階
TEL:011-789-4970



グループホーム かたらい
帯広市西23条南2丁目16-36
TEL:0155-38-7770
FAX:0155-38-7202



看護小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる開西
帯広市西23条南3丁目27-4
TEL:0155-58-2000
訪問看護ステーション かいせい
帯広市西23条南3丁目27-4
TEL:0155-67-8553



サテライト型小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる川北
帯広市西14条北2丁目2-39
TEL:0155-38-3111