

2018  
No.55

# ふれあい

FUREAI TSUSHIN

通信



さんさん高陽のご紹介

さんさん高陽は  
福祉避難所に  
登録しています



高陽ニュータウン病院  
部署紹介 Vol.1  
リハビリテーション科



今から始める認知症予防  
人生100年時代のシニアの健康  
年代別健康ワンポイント



医療法人社団 うすい会



高陽ニュータウン病院

老人保健施設



さんさん高陽

# さんさん高陽は 福祉避難所に登録しています



## 福祉避難所とは？

地震などの災害が発生して自宅で生活できなくなった場合、通常は近隣の学校などの避難所で避難生活を送ることになります。しかし、高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児など、定められた避難所で生活するのが難しく、特別な配慮が必要となる方もいらっしゃいます。

そのような方々を受け入れるための二次的な避難所が「福祉避難所」です。

## 利用できる人は？

自宅や地域の避難場所で生活を維持することが困難な人で、介護保険施設や医療機関などに入所・入院するに至らない程度の在宅の要援護者が対象となります。原則として、要援護者の家族・介護者1人については、福祉避難所への避難が可能です。

**なお、避難生活に支援や介助が必要な人のための施設ですので、対象者と判断されない場合は避難することはできません。**

## 災害の発生から避難するまでの流れ

### 1 災害の発生

身の安全を最優先にし、まずは指定された地域の避難所に避難します。

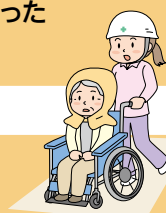


### 2 対象者の決定

保健師などが避難した要援護者の身体状態や介護などの状況を考慮し、福祉避難所への避難対象者を決定します。

### 3 福祉避難所が 順次開設

さんさん高陽ほか指定された各地の福祉避難所が、避難スペースの確保・スタッフの配置・毛布や食料の準備といった受け入れ態勢を整えた段階で開設します。



### 4 福祉避難所 への移送

原則として避難対象者の家族や地域の支援者などが、福祉避難所へ移送します。ただし、移送が困難な場合は状況に応じて福祉車両等で移送を行います。

※要援護者の身体状態等に応じて、自宅や通常の避難所に戻るケース、介護保険施設や医療機関等に入院するケースがあります。

## ◎福祉避難所に関するお問い合わせ先

広島市危機管理室危機管理課、健康福祉局健康福祉・地域共生社会課  
広島市避難支援・対策調査コールセンター

TEL 0120-944-186 FAX 082-504-2802 (8:30~17:15 土日祝を除く平日のみ)

※各施設では福祉避難所に関する問い合わせの受付は行っていませんので、直接の連絡は行わないでください。



リハビリテーション科は、理学療法士14名、作業療法士2名、アシスタント1名の合計17名の部署です。施設基準としては、運動器リハビリ、呼吸器リハビリ、心大血管リハビリ、脳血管リハビリ、がん患者リハビリを取得しています。



当院では、大腿骨頸部骨折や腰椎圧迫骨折など整形外科疾患のリハビリを中心に、脳梗塞や脳出血に対する脳血管リハビリ、肺炎や肺気腫に対する呼吸器リハビリ、心筋梗塞や心不全に対する心大血管リハビリ(心臓リハビリ)など様々なリハビリを提供しています。

その中でも、心臓リハビリテーションを行っている施設はまだ少なく、当院では狭心症・心筋梗塞・心不全の患者さんに対して、どの程度まで運動負荷をかけても大丈夫か、専用の機械を用いた運動負荷試験を最初に行い、循環器専門医が一人ひとりに対してきめ細かな評価をしてから、安全に心臓リハビリを行っています。

また在宅復帰を目指したがん患者リハビリ、高齢の方の入院期間中の筋力を維持するためのリハビリ、さらには脳性麻痺患者様の外来リハビリなど、10代から100歳を超える患者様まで、幅広い年齢層、幅広い疾患に対応したリハビリテーションを提供しています。

スタッフも若く(平均年齢26歳)、明るいろリハビリ室で楽しく仕事をしています。日々勉強を積み努力を重ねており、知識の向上を目指し、資格取得にも挑戦しています。現在、3学会合同呼吸療法認定士3名、心臓リハビリテーション指導士1名が在籍しています。その他、安佐医学会での発表など当院で経験した症例や地域での連携について発表を行っています。

昨年度より、病院内での活動だけに留まらず、訪問看護ステーションや地域介護予防拠点整備促進事業(いきいき100歳体操等)に療法士を派遣しています。これからも地域のために、院内外に活躍していきたいと考えています。



訪問看護へ療法士の派遣

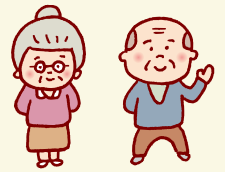


地域介護予防拠点整備促進事業  
(いきいき100歳体操等)



老人保健施設

# さんさん高陽



## さんさん高陽

11月～12月の  
行事予定

11月

・三味線コンサート(仮)

12月

・アニマルセラピー  
・クリスマス会



## アニマルセラピー紹介

さんさん高陽では、平成27年10月より「いたもと動物病院」様の協力のもとアニマルセラピーへ取り組んできました。2ヶ月に一回ほどのペースで取組みを行っており、参加されたご利用者様からお喜びの声を毎回いただいております。

中には犬が苦手と言われる方もいらっしゃいますが、純真無垢な犬が近づくと自然に笑顔がこぼれ、施設では見られない表情もを見せていただき、スタッフもやりがいを感じながら3年間行ってきました。今後も多くのご利用者様に関わっていただけるよう、定期的な開催を予定しています。



### ワンちゃん紹介

名前：レイラ  
犬種：プービエ・デ・フランドル  
年齢：10才



名前：まめ  
犬種：M・ダックス  
年齢：14才



## 今後のアニマルセラピー予定

12月27日(木) 13:30から14:00(現在企画中)

犬の疲労などを考慮し、時間は30分程度を目安に少人数にて開催しております。より多くのご利用者様にご参加いただくため、参加されたことのないご利用者様を優先的に計画を進めています。事前にご連絡いただければご家族の方も参加・見学が行えるように手配させていただきますので、お気軽にご連絡ください。

### 活動の流れ(予定)

- ・入場、ご利用者様の間を歩きます
- ・ご挨拶、自己紹介
- ・ご褒美タイム
- ・触れ合いタイム
- ・芸の披露
- ・写真撮影



■お問い合わせ先 TEL (082) 845-1211 担当：支援相談員(沖)





# 社会交流で 認知症のリスクを減らす

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今からはじめられる予防法を紹介します。



## 孤独は 認知症や要介護の原因に

日ごろから人付き合いの頻度が少ない高齢者は、そうでない人より認知症や要介護になるリスクが高くなるという研究結果があります。

高齢になると、どうしても人との交流が少なくなります。とくに男性は、定年退職をきっかけにひきこもりがち。40歳代から定年後を見据えた仲間づくりを意識しましょう。困ったときに助け合える人間関係をつくっておくと、心強いです。

## 人との会話を楽しみ、 活動的に

趣味やスポーツのサークル・団体、町内会や自治会、ボランティア活動などで、積極的に社会参加をし、人との会話を楽しみましょう。

また、脳を若く保つためには、日々の暮らしの中で脳を活性化させることが大切。色々なことに好奇心をもつ、旅行に行く、おしゃれをするなど、活動的な生活を送って、脳をさびさせないようにしましょう。落語や漫才などで笑うことも、脳に良い刺激を与えます。

交流が週1回未満だと  
認知症や要介護の  
リスク約1.4倍\*

\*日本福祉大学の斉藤雅茂准教授らによる調査



ポジティブな  
暮らしが  
認知症予防に



## MCI を知っていますか？

MCIは軽度認知症 (Mild Cognitive Impairment) の頭文字をとった言葉です。記憶力や注意力などの認知機能が低下しているものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態のことで、認知症の一手手前の状態といえます。しかし、国立長寿医療研究センターの調査によると、MCIの高齢者のうち14%が認知症に進んだ一方で、46%は回復しました。「今まで問題なくできていたことが少し考えないできなくなった」、「いつもと違う物忘れの仕方をした」というときは、念のために医療機関でMCIの検査を受けることをおすすめします。MCIと判定されても、適切な治療を受け、前向きで健康的な暮らしを心がければ、認知症への進行を食い止めることも可能です。

「いつもと違うな」と思ったらMCIかも？  
医療機関を受診しましょう



# 転ばぬ先の… シニアの心がけ

「100年生きる」ことを前提にして、ライフプランを考えなければならない今の時代。老後資金や人とのつながりよりも大切になってくるのが「健康」です。なるべく長くいきいきと暮らすために、今できることは何でしょうか？



## 転倒が寝たきりのきっかけに

救急搬送された高齢者のケガの原因の第一位は転倒で、約81%にものぼります\*。高齢者の骨折（とくに大腿骨の骨折）は要介護や寝たきりにつながりやすく、生活の質（QOL）が大きく低下してしまいますから、日頃から転倒予防を心がけることが重要です。

\*東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」(平成28年)

### 転倒しやすいのはこんな人

●過去1年間に転んだことがある人

過去1年間に転んだことがある人は、その後1年間に再び転ぶリスクが約5倍。

●歩くのが遅くなってきた人

加齢や活動量の低下で足腰が弱くなっている可能性があります。

●杖を使っている人

バランス力や筋力が低下していると考えられます。弱った足の反対側に杖をつきましょう。

●背中が丸くなってきた人

背中が丸くなると姿勢やバランスが崩れ、転倒しやすくなります。

●毎日5種類以上の薬を飲んでいる人

高齢者は薬による副作用が起こりやすく、多数の薬を服用していると、めまいやふらつきで転倒することがあります。「いつもと違う」と感じたときは、医師・薬剤師に相談をしましょう。



## 転倒の多くは 自宅で起きている

高齢者の転倒の半数以上は自宅で起こっています。家の中での転倒を防ぐために、物を出しっ放しにしない、台にのぼる必要のある高いところに物を置かないなどを心がけましょう。また、庭やご近所でも、サンダルではなく足の甲とかかとを包む靴をはくことが大切です。



## 「転ばない」「骨折しない」 からだづくりを

どんな人でも加齢とともに筋力やバランス機能は衰え、転倒しやすくなります。身体機能を維持して転倒に強いからだをつくるには、毎日の運動が欠かせません。歩く・またぐ・のぼる・降りるといった動作を、しっかり意識しながら行いましょう。また、白内障など視力に問題のある場合は早めに治療を受けましょう。

### 自宅で気をつけたい ポイント



コード類を整理する

電気コードなどは部屋のすみや床に固定する。

足元の灯りをつける

夜間の廊下などは足元が見えにくいので、センサー付きライトなどをつける。



手すりをつける

階段やトイレなど、のぼり降りや立ち座りの動作をする場所につける。  
※改修には介護保険が利用できる場合があります。

和式から洋式の生活様式へ

和式の生活様式は、膝に大きな負担をかけたり、転倒の原因になります。

マットやカーペットを固定する

滑り止めテープなどで固定する。

生活動線には何も置かない

日頃から移動の妨げになっているものは配置を見直す。



ここでは若年層=20~30代、  
中高年層=40~50代としています。

# 食生活



## 少しの改善で効果を実感！

食事は自分のからだをつくってくれるもの。

健康な生活を送るためにまず気をつけるべきで、ちょっとした改善でも効果が実感しやすいです。

まずは、●1日3食、決まった時間にとる ●バランスを意識した食事を心がける

というルールを守ることを基本とし、さらに自分の年代の「ワンポイント」を意識しましょう！

中高年層  
男性

### 生活習慣病にまっしぐら！

（若いときと同じように  
食べるのはNG）

血圧、脂質、血糖、尿酸…あなたの健診結果はどうなっていますか？メニューや食材を気にして食べないと、生活習慣病になるおそれがあります。

**鉄の掟**

★健診結果をチェック！  
自分に足りない・摂りすぎなものを把握しよう

・高血圧 ↓ 塩分が多い種類を控える  
・脂質異常 ↓ 油ものやお酒を控えるなど



若年層  
男性

### 乱れた食生活を直すのは今

（炭水化物と脂肪に偏っていませんか？  
野菜不足は将来のリスクに）

若いうちは生活習慣が体型や健診結果に出にくいので、「まだ大丈夫」と考えがち。しかし、乱れた食生活は“病気のタネ”をまくのと同じ。「今」改善しましょう！

**鉄の掟**

★ご飯・麺類だけの食事は禁止！  
定食にするか、サラダ等をプラスしよう

★夜中にコンビニで買い食いしは×。  
食事の時間を守ろう

これまでは丼物かラーメンだったけど、定食にしようって。



若年層  
女性

### 1食抜く？肉・米を食べない？

（どちらも間違いです！  
極端なダイエットは不健康のもと）

きちんと食べないダイエットは、一時的に体重が落ちてても結果的にやせにくいからだになり、貧血や隠れ肥満の原因に。妊娠した場合、低体重児を出産するリスクも高くなります。

**鉄の掟**

★「バランスのよい食事+間食控えめ」がダイエットの王道！

★サブリはあくまで「栄養補助」。食事ありきのものと考えよう



中高年層  
女性

### ホルモンバランスが乱れる時期！

（カルシウム・たんぱく質・  
ビタミンA・C・Eを摂取すべし）

更年期から閉経に向かう時期は、イライラや骨粗しょう症・高血圧・脂質異常症のリスク増など多くの症状が現れがち。不足している栄養素を補うことで、症状の改善が期待できます。

**鉄の掟**

★乳製品 緑黄色野菜 大豆加工食品を多く摂取し、食事でも対策を

★症状には個人差があるので、専門医を受診しよう

その日の気分には振り回されて、栄養にまで気を配れなかったわ。あとで婦人科にも相談しよう。



# 集団教室(生活習慣病予防教室)のお知らせ(11~2月)

- 11月 心臓疾患…疾患と治療方法、食事療法
- 12月 糖尿病～第2章～(薬剤師・理学療法士)…薬・運動
- 1月 肝臓疾患…疾患と治療方法、食事療法
- 2月 膝・関節の痛み…予防と健康寿命の延長

どなたでも参加可能です!

申し込みは外来受付、  
医師、栄養士まで  
お願いいたします。



※日程は変更になる場合がございます。

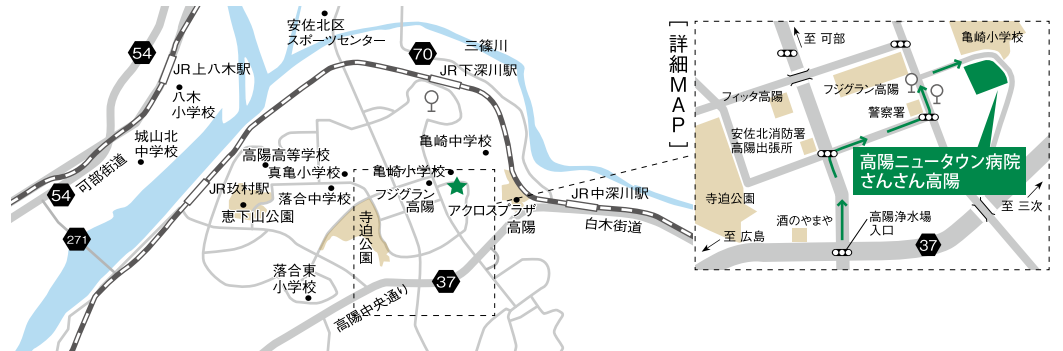
## 診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30～18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	8:30～12:00 14:00～17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

## 外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合 八田 信朗	内科・総合 八田 信朗		脳神経内科 都甲 めぐみ		内科・総合 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 消化器内科 高橋/頼田	
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/田尻	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00～17:00となっております。						
	内科 消化器内科 頼田 尚樹	内科 循環器内科 元田 親章	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 大沢 光毅	内科 消化器内科 内川 慎介		
	小児科 藤高 道子		小児科 藤高 道子		小児科 大学医師		



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院

〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1  
TEL: 082-843-1211 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

老人保健施設 さんさん高陽

TEL: 082-845-1211