

はーとふる みなみ野



病棟ギャラリー

表紙の写真は、通所リハビリで制作され華やかに飾られたふじの花です。古くから女性にたえられるふじの花言葉の「優しさ」「歓迎」は、人々を温かく迎え入れてくれるような花姿をあらわしているともいわれます。その色鮮やかなふじの花は、毎日ご利用者様を見守っています。みなみ野病院では、季節ごとに新しく、患者様が作った折り紙やちぎり絵を組み合わせた作品を多数展示しています。4月・5月の春の花やこどもの日をテーマにした作品の一部をご紹介します。



裏面は、コロナに負けない心身の元気を取り戻すための情報です。



監修：回復期リハ病棟
医師 野本達哉

コンテンツ

- 4月、5月の病棟ギャラリー
- 4月のイベント
- ロコモを知って健康寿命を伸ばそう！
- 4月、5月の行事食

4月のイベント 新人研修

2021年4月1日、みなみ野病院では、看護師4人、OT(作業療法士)1名の新卒職員5名が入職しました。新卒の入職時研修は、新米の社会人として、これから医療に携わる人として、どういう人間であるべきかを学ぶ、非常に大切な研修です。約1週間は、永生会合同で、永生会の役割と機能、そして社会人としてのマナーや意識の醸成を狙いとした研修を行いました。



後半は、みなみ野病院全体研修、そして部署研修と進みます。特に、VR (Virtual Reality) での認知症体験や、高齢者の身体的体験ができる装具を付けての実習は、患者さま側に立って感じることを目的にした重要な実習でした。一人前になるのはまだまだ先ですが、現場では専門職として患者さまに信頼されるよう、心のこもった仕事を目指していきます。そして、患者さまにとって、入院生活や治療・病気に伴うさまざまな苦痛が少しでも和らげられるように日々努力して参ります。



4月・5月の行事食

お花見 こどもの日

《献立》

- ・グリーンピースの炊き込みご飯
- ・すまし汁
- ・鯖の西京焼き
- ・筍とふきの炊き合わせ
- ・菜の花のからし和え
- ・桜餅風デザート

5月1日は、こどもの日の行事食を提供しました。三色丼は、鶏ひき肉、炒り卵、いんげんをトッピングし、ご飯がすすむようにしっかりと味付けし、彩りよく丁寧に盛り付けました。安全に配慮しつつ柏餅をご用意し、皆様に喜んでいただけました。

4月2日は、春の行楽「お花見」の行事食を提供しました。春ならではの季節の食材を使用し、彩りよく仕上げました。お花見をしながら、お弁当を食べている雰囲気を感じていただけるよう、重箱に詰めてお出しました。

《献立》

- ・三色丼
- ・沢煮椀
- ・ほうれん草としらすの和え物
- ・柏餅



コロナに負けない！心身の元気を取り戻すための特別企画



コロナ禍により外出を控え、家にいる時間が増えていませんか。その中「足腰が痛い」「ちょっとした動作でも疲れる」など、関節の痛みや筋力・体力の低下が気になっている方も多いと思います。このような体の状態をロコモティブシンドローム（通称ロコモ）といいます。ここでは、みなみ野病院の専門職が「コロナに負けない！心身の元気を取り戻すための特別企画」として、「ロコモの理解とその改善方法」について、3回シリーズで解説していきます。1回目の担当は、野本達哉医師です。

ロコモを知って 健康寿命を伸ばそう！

1. 平均寿命と健康寿命

日本人の平均寿命は伸び続け、男性が79.55歳、女性が86.30歳となっています。しかし、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間である「健康寿命」は、男性が70.42歳、女性が73.62歳となっており、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も差があることとなります。つまり、長い人生をいつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。



●令和2年版厚生労働白書「平均寿命と健康寿命の推移(2019年算出)」

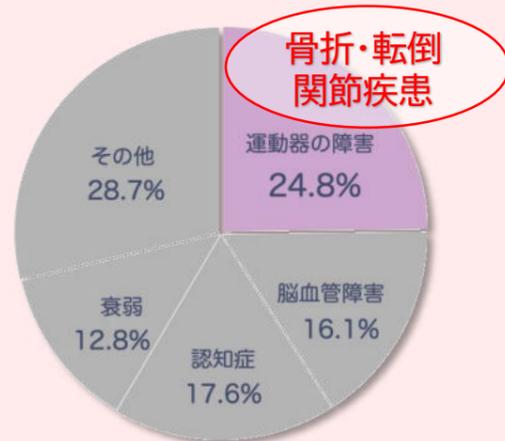


病気を抱えて
生きる期間

2. ロコモとは？ ロコモの原因は？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）は、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態のことをいい、**進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。**要支援、要介護になる原因のトップは、じつは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障なのです。

介護が必要になった原因



●厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」(熊本県を除く)



3. あなたはもしかしてロコモ？



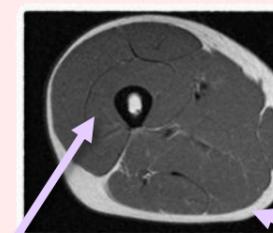
こんな状態は要注意！ 7つの ロコモチェック 1つでも当てはまれば ロコモの心配があります			
	片脚立ちで靴下がはけない	家の中でつまずいたりすべったりする	階段を上がるのに手すりが必要である
	家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）	15分くらい続けて歩くことができない
			横断歩道を青信号で渡りきれない

●日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより一部改変

4. ロコモを進行させないための対策は？

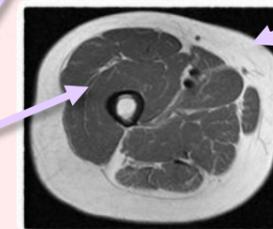
骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため特に40歳を過ぎたら、ロコモ対策を始める必要があります。それにはまず「**骨と筋肉を鍛える**」ことです。運動器は、自分の意志で動かすことができる唯一の器官。そして骨や筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。「運動器の寿命は自分で延ばす」という意識をもち、今日からロコモ対策を始めましょう。

大腿部



25歳

脂肪



64歳

筋肉が減少

5. 予防のポイントは？

骨や筋肉を鍛えるには、**自分で体を動かして、適度な負荷を与える**ことが必要です。同時に、骨や筋肉の材料となる**栄養素を、きちんと食事**で摂ることも大事です。

ロコモを知り、しっかり対処して、健康で楽しく過ごしましょう。



監修：回復期リハビリ病棟医師 野本達哉