

袋井みつかわ病院『田園』

## でんえん

第61号 平成29年1月

やしまかい  
医療法人社団 八洲会  
袋井みつかわ病院

住 所/袋井市友永 1111

T E L/0538(49)2211(代)

F A X/0538(49)2291

診療時間/平 日 午前9:00~午後 4:00

土曜日 午前9:00~正午12:00

◆◆◆◆◆ 明けましておめでとうございます ◆◆◆◆◆

袋井みつかわ病院 院長 滝沢 茂夫

私達の日本では65歳以上の高齢者が総人口に対して26.7%を占める超高齢化社会を迎えており、今後もその割合は増加していくようです。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができる期間を健康寿命といい、この健康寿命期間を延伸させようと日本全体で取り組んでいます。

高齢者で身体が虚弱になった方は虚弱高齢者と言われていました。最近ではフレイルと言われていきます。この状態は将来的に要介護状態、入院、転倒、骨折などになりやすいといわれています。フレイルへ早めに介入することにより健康寿命を増加させることができるといわれています。

フレイルの定義は ①体重減少②疲れ感③日常生活活動量の減少④握力の低下⑤歩行速度が遅いの5項目のうち3項目以上と定義されています。

フレイルの進行予防、改善には多くの職種（医師、看護師、薬剤師、理学・作業療法士・言語聴覚士、栄養士、ケアマネージャー）が連携しながらアプローチをする必要があります。運動療法では、筋

カトレーニング、耐久カトレーニング、バランストレーニングが有用であるといわれています。

もう一つの柱は栄養・食事に関して、適切なカロリー及びタンパク質の摂取が重要とされています。高齢者の場合栄養を取るにしても、嚥下の問題、歯科の問題がある方が多く見受けられます。そのため、誤嚥しやすい食事（ソフト食、なめらか食）、言語聴覚士により誤嚥させないような摂食嚥下訓練、更に歯科医、歯科衛生士との連携が必要です。当院では、他職種が連携して食べることに取り組んでいきたいと思っております。地域に根差し、皆様のご要望に応える病院となるよう、頑張ります。どうぞ今年もよろしくお願いいたします。



# 「季節を味わう」

3病棟

看護師 伊東弘子

普段あまり外出ができず季節感の少ない患者様に少しでも季節を感じていただきたく、レクリエーションで遠足、外食、豆まきやスイカ割りなどを行っています。

今回も秋を感じていただきたく恒例となっている焼き芋を行いました。少しでも多くの患者様に参加していた



だけの様に経管栄養の患者様、ペースト状のものを召し上がっている患者様にも形態を考慮しました。なるべく芋のままで食べていただけるように一度ふかした芋を炭火で焼き、芋の種類も普段はあまり食べない安納芋を使用してみました。焼き芋を焼いているところを見て、芋の焼ける香りで秋を感じていただけたのではないかと思います。そして病棟にもどり秋の歌を唄い、焼き芋を食べていただきました。患者様からも「この芋おいしいね。たくさん食べたよ」と笑顔が見られました。誤嚥しないように各テーブルに職員がつき、安全に食べていただくことができました。

単調な生活になりがちな患者様対して、季節を感じていただき楽しみのある療養生活を送っていただけるようなレクリエーションを今後も行っていきたいと思っています。



# 介護士となって

2病棟

介護士 鈴木 望

--- 昨年の8月から、2病棟で介護士として働き始めた鈴木望と申します。介護の経験が浅いため、始めの頃は不安でしたが、職場の方たちの温かい言葉や指導で、毎日介護をしていく事ができました。介護をしていると、患者様から「ありがとう」と感謝の言葉をいただくことがあり、介護の仕事をしていて良かったと思います。



--- 介護の経験が浅い私は、介護というものが、すごく新鮮で、うまく表現できませんが、今まで感じたことがなかった感情や気づき、自分がいかに甘かったかなどを、考える機会になりました。患者様や職場の人に迷惑をかけないよう考えながら介護をしていかないといけないな、と思っています。

--- 介護士として、未熟な私は、患者様からの言葉で学ぶ事も多いです。仕事として職務を遂行するだけの人間にならず、思いやりのある「心」をしっかり持ち、これからも、介護をしていきたいと思っています。

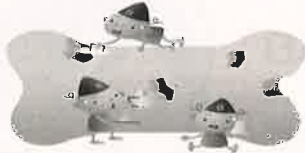


# 骨粗しょう症を予防しましょう

管理栄養士：戸田祐美子

「骨粗しょう症」とは、ご存知の通り‘骨がもろくなる’病気です。一番の要因として加齢が挙げられ、60代の女性の約50%が骨粗しょう症とも言われています。薬での治療が適宜必要となりますが、その前に**バランスの良い食事**を心がけることが大切です。

骨は新しく作り変えられています



古くなった骨を溶かして壊し（破骨細胞）  
絶えず作り変えられている（骨芽細胞）

骨を作るために

必要な栄養素をバランスよく摂りましょう

★カルシウム（骨の構成栄養素）

+

☆ビタミンD  
☆ビタミンK  
☆たんぱく質

カルシウムの吸収を  
助ける働き

一緒に摂ることが大切！

〔ビタミンDを多く含む〕

きのこ類・  
魚類



〔ビタミンKを多く含む〕

納豆・  
緑色野菜



## カルシウムを多く含む食品



〔たんぱく質を多く含む〕

肉類・魚類・卵  
大豆製品  
牛乳・乳製品

<カルシウムの吸収を  
阻害する食品>

- ×過剰な食塩
- ×カフェインを多く含む飲料
- ×アルコール
- ×リンを多く含む食品  
(加工食品など)

普段のお食事でのどの位  
食べていますか？

1日：600～800mg必要

	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳	ほぼ飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほぼ毎日
2 ヨーグルト					ほぼ毎日2個
3 乳製品(チーズなど)					
4 豆類(大豆・納豆)					
5 大豆製品(豆腐・顔も・厚揚げ)	ほぼ 食べない	週1～2回	週3～4回	ほぼ毎日	2種類以上毎日
6 青菜(ほうれん草・小松菜・青梗菜)					
7 海藻類					
8 骨ごと食べられる魚(ししゃも)		月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほぼ毎日
9 小魚類(しらす干し)		週1～2回	週3～4回	ほぼ毎日	2種類以上毎日
10 1日に3食を食べますか？		1日1～2食(1点)	1日2～3食(2点)	1日3食(3点)	

判定



20点以上	よい	800mg以上取れているでしょう
16～19点	少し足りない	800mgには足りません もう少し摂りましょう
11～15点	足りない	600mg程度 食事の工夫をしましょう
8～10点	かなり足りない	必要量の半分程度です
0～7点	全く足りない	カルシウムがほとんど取れていません

## 編集後記

あけましておめでとうございます。  
寒くなってきました。インフルエンザや胃腸炎など  
病気やケガに気を付けてお過ごしください。  
本年もよろしくお願い致します。

## 職員募集

●正・准看護師

●介護職

詳しいお問い合わせは ☎0538-49-2211 担当：事務長