

袋井みつかわ病院『田園』

でんえん

第62号 平成29年5月

医療法人社団 やしまかい 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

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 高齢者の転倒予防 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

袋井みつかわ病院 院長 花園 公彦

65歳以上の寝たきりの方の1割は、大腿骨骨折が原因です。在宅高齢者の年間転倒率は30%といわれ、その中で骨折に至る方が10%前後です。転倒に伴って骨折は免れても再び転倒するのではないかという不安から閉じこもり状態になり、筋力が低下し寝たきり状態に陥ることも多々あります。将来寝たきりになることを防ぐには、転倒しないことがとても大切です。転倒を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？転倒は、様々な要因が複合して関わるため、一つ一つの要因を区別して評価することは困難です。例えば、屋内の段差や障害物、手すりの有無、履物などの環境要因や、姿勢の変化、筋力低下、バランス感覚の低下、視力聴力の低下など加齢による身体の衰弱、また骨粗鬆症や起立性低血圧などの身体疾患、お薬の副作用によるふらつきなど多岐にわたります。在宅高齢者の転倒に関して160もの試験の結果、成果が最もあったのは、グループで行う体操と太極拳だったという報告があります。この報告によると運動療法は、他の要因の検討（例えば、手すりの取り付けなどの環境の整備や転倒の原因と考えられるお薬の減量など）より明ら

かに有効でした。運動は歩行能力、筋力を上げるだけでなく、バランス感覚、危険を察知する感覚、危険を回避する感覚など様々な効果があります。グループで行う体操により転倒は15%低下、太極拳では転倒が30%低下し、これらの運動をすることで骨折は約70%減少すると言われていています。また75歳以上の女性では、片脚立ちを1回1分、1日3回、半年間続けると転倒発生率が減少すると言われていています。まずはお家で毎日できる片脚立ちから試されてはいかがでしょうか。

袋井みつかわ病院では、地域高齢者の方々に通所リハビリを通して、グループ体操、バランス運動などを取り入れ、また入院患者様に対してはレクリエーション、リハビリを通してグループ体操や個別に立位保持訓練を行うなど転倒防止の観点からも様々な取り組みをしています。地域の皆様が要介護状態にならないために、また入院患者様が寝たきりにならないためには、実践しやすく、継続でき、根拠が示されている取り組みを提供することが大切と考え、介護予防の観点からもさらに充実した病院づくりをしていきたいと考えております。

5病棟では毎日のレクリエーション・リズム体操に加え、月一回季節感のあるイベントを行っています。



1月31日は「かるた釣り大会」を行いました。

患者様に人気のある「かるた」と「釣り」を合体させ、腕の動きが小さい患者様でも竿を使ってかるたが取れるようにし、読み手も患者様に行って頂きました。始まると皆さんすごい集中力で普段見れない姿を見ることができました。

かるたを多く釣った患者様が優勝ではなく、かるたの裏には果物や花のシールを貼り大会後に行われる抽選会で当選する確立が高くなるようにしました。抽選会では参加賞に加え特賞や大当たり賞等が用意され、大変盛り上がりました。



2月23日は桃の節句が近いという事で「少し早いお雛様」を行いました。

患者様の始まりの言葉が終わると参加された患者様全員で「うれしい雛祭り」を歌い、その後で桜餅・蓬餅・お菓子でお祝いをしました。

女性の患者様も多く、昔を少しでも思い出して楽しんで頂けたと思っています。



3月29日は8月～3月の誕生日会を行いました。



患者様の誕生日には出来る限り写真撮影などを心がけていますが、皆でお祝いする事はなかなか出来ませんでした。昨年より半年に一度皆で誕生日をお祝いしており、前は6月に写真付きのメッセージカードを職員が作成しお祝いをしました。

そして今回は職員が発泡スチロールボードと紙粘土でメダルを作成し、一人ひとりに渡しながらみんなで患者様、職員一体となって「おめでとう」と祝福後お菓子やジュースを頂きました。

対象の患者様に送ったメダルと手前のケーキは紙粘土で作っています。



5病棟では病棟ホール内掲示場所に月一回のレクリエーションの様子を写真で掲示させて頂いております。ぜひ面会時などに患者様の様子をご覧ください。



5病棟
介護福祉士 松本 英明

地域連携室からおすすめしたい一冊の本

ご入院中の患者様の本が自費出版されました。

「はぐるま」とは、二つの歯を噛み合わせて確実な動力の伝達ができることを言います。歯車の歯が噛み合わなくなっていくと、主人公の心の内に秘めた感情や葛藤が、介護記録の中で切々と、伝わってくる内容です。私がお自宅に伺い、入院相談を担当してから、今年で丸二年が経過し、筒井様の奥様に対する思いやり、穏やかな愛情を肌で感じてきた中で、歯車が合わなくなっても、あわせようと努力する温かい心に、素敵なお夫婦の絆を感じます。是非皆様にも、一度読んでみていただきたい一冊です。



静岡新聞や中日新聞にも掲載♪



盛大な出版記念パーティーに参加♪

若年性アルツハイマーの妻と私

筒井誠司

55歳で見舞われた認知症……。

回復を願っての在宅介護、旅にも出かけた。夫婦の愛、ふたりの絆……などでは済まない十数年の現実。

デイケア、ショートステイ、やがて入院。

ひとりで背負わないで、誰かに聞いてもらって!!

Dr. みつかめ

全国の書店にて
絶賛販売中!

地域連携室には、現在3人の相談員がおります。入院前や、入院中に困ったことや不安なことなどがございましたら、お気軽にお声掛けください。

地域連携室 大津 美樹

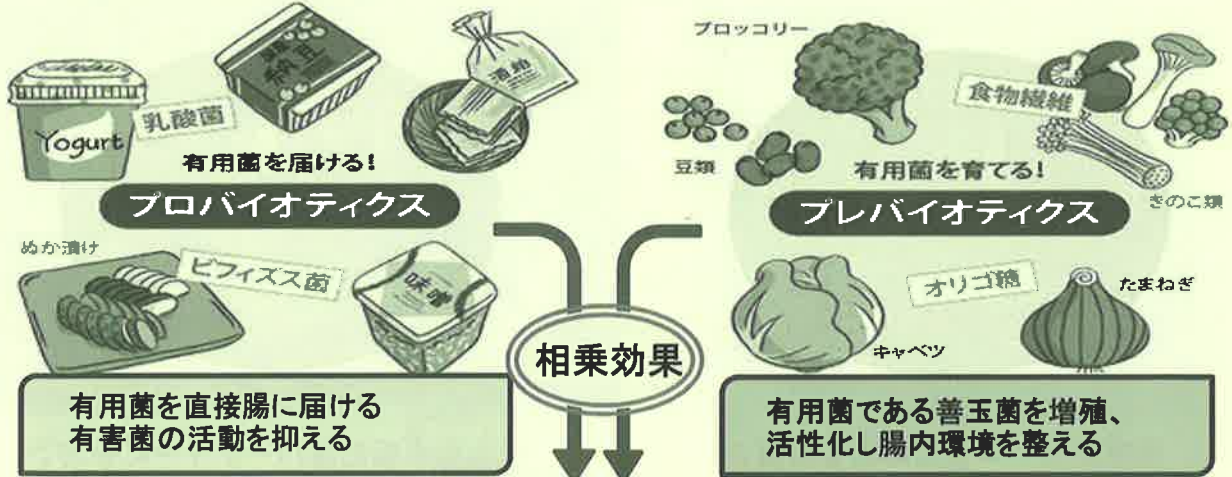
腸内フローラを整え、体元気！

管理栄養士：戸田祐美子

近年、メディア等で多く取り上げられている腸内フローラ(腸内細菌叢^{そらう})。その研究が進み、医療や介護の現場における高齢者ケアに役立つとして注目されています。
腸内細菌には種類があり、そのバランスとして腸内が最も良い環境といえるのが、

有用菌 2	:	有害菌 1	:	日和見菌 7
例:ビフィズス菌 納豆菌など		ウエルシュ菌 ブドウ球菌 大腸菌		その他の微生物群

であり、高齢になるほど有害菌の割合が増えるといわれています。加えて食事量の減少や運動不足などで便秘になりやすく、緩下剤を処方されている方もいらっしゃるでしょう。しかし、長期間漫然と服用するのではなく日々の食生活で腸内環境を整えることが重要となります。



シンバイオティクス

「腸に有用菌を届ける」プロバイオティクス
 +
 「有用菌を育てる」プレバイオティクス

乳酸菌・ビフィズス菌
オリゴ糖・食物繊維

組み合わせることで相乗効果が期待できる

シンバイオティクス効果の期待される食品の組み合わせは..

<p>(乳酸菌) ヨーグルト (食物繊維) バナナ グラノーラ (クラフトオリゴ糖) はちみつ</p> <p>朝食の一品にひと手間かけて</p>	<p>(食物繊維) 大麦入りごはん (ビフィズス菌 食物繊維) めか漬・キムチ漬 毎日のお食事に</p>
<p>(食物繊維) ブロッコリー (クラフトオリゴ糖) にんにく (乳酸菌) チーズ</p> <p>お酒のおつまみに</p>	

などがあります。また、特定保健用食品やその他の機能性食品、一般の食品でも組み合わせることにより効果が期待されます。

編集後記

新年度を迎え、遅い桜も散り、新緑の季節がやってきました。病院の入口や道路沿いもきれいな花々が咲きれいです。
ご来院の際は、ご覧ください。

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