

袋井みつかわ病院『田園』

## でんえん

第59号 平成28年7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

## ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 平均寿命と健康寿命 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

内科部長 大島 伸一

健康状態を示す包括的指標である「平均寿命」。日本人は男性80歳、女性86歳で世界でも高い水準を示しており、特に女性は世界一です。平均寿命は今後さらに伸び続け、2050年には女性の平均寿命が90歳を超えると予想されています。

一方、「健康寿命」は生活の質（QOL）を重視する考え方にに基づき、WHO（世界保健機関）が平成12年に公表した概念です。つまり何歳まで自立して健康に暮らせるかの指標です。例えば80歳まで生きたとして、介護に3年、入院に3年を要した場合、健康寿命はマイナス6歳で74歳となります。

健康寿命は平成25年の統計によると男性で71歳、女性74歳。平均寿命と健康寿命の差は男性9年、女性12年もあります。

平均寿命の伸びとともに不健康な期間も伸びることが予想されることから、平均寿命と健康寿命の差をできるだけ縮めることが課題となっています。

厚生労働省では、健康寿命をのばすことを目的として「スマート・ライフ・プロジェクト」を始めています。企業・団体・自治体と厚生労働省が連携し、国民の健康づくりを応援・推進する運動です。スマートは「形がいい」「賢い」という意味で「すこやかな生活習慣」を「スマート・ライフ」

と表現しています。

そこでは3つのアクションを提示しています。一つ目は毎日の運動、例えば生活のなかで早歩きを10分間行いましょう。二つ目は適切な食生活。朝食をきちんと摂り、野菜を多く食べましょう。三つめは禁煙です。

平成25年データに基づく都道府県別健康寿命によると静岡県は男性が72.13歳で全国3位、女性は75.61歳で全国2位でした。全国トップクラスの健康長寿県であることが示されました。その理由としては、地場の食材が豊富で食生活が豊かである、全国一のお茶の産地であり、日ごろからお茶をたくさん飲んでいる、元気に働いている高齢者が多い、温暖な気候からくる穏やかな県民性、などが挙げられています。

人は誰しも健康で長生きしたいものです。当院ではそのお役に立てるように努めてまいります。





職  
員  
紹  
介



- ① 氏名(ニックネーム)
- ② 職種
- ③ 趣味・特技
- ④ 好きな食べ物
- ⑤ 何か一言

28年度  
新入職員



- ① 土屋 亮 つっちー
- ② リハビリ・理学療法士
- ③ ボルダリング
- ④ 焼肉
- ⑤ 社会にもまれ、頑張っていきたいと思います。

- ① 李 倬 <sup>り</sup>李さん
- ② 介護士
- ③ 肉を食べる事
- ④ 肉
- ⑤ 患者様と会話するのは楽しいです。

- ① 内山 美奈 うっちー
- ② 医療ソーシャルワーカー
- ③ お笑いライブ・絵を描く・ワカサギ釣り
- ④ 肉・麺類
- ⑤ お悩み・ご相談は連絡室まで!

- ① 鈴木 望 のんちゃん
- ② 介護士
- ③ ケーキ作り・甘い物を食べること
- ④ お米・炭水化物
- ⑤ お仕事がんばります。

- ① 日下部 陽子 ヨウコ
- ② 言語聴覚士
- ③ キャンプ
- ④ 芋
- ⑤ ちょっとなまりがありますが、よろしくをお願いします。

- ① 酒井 美代子 <sup>みよ</sup>さん <sup>あき</sup>ちゃん
- ② 介護士
- ③ 猫のグッズ集め・文具や工具コーナーをのんびり眺めること
- ④ チョコレート・おせんべい
- ⑤ この職種についてやっと1年。これからもがんばります!

- ① 伊藤 ゆかり <sup>いとう</sup>さん
- ② 看護師
- ③ 犬と遊ぶこと
- ④ お菓子
- ⑤ よろしくをお願いします。

- ① 坪井 美紀
- ② 看護師
- ③ 料理・読書
- ④ エビ
- ⑤ "人が好き"だからこの仕事続けています。

- ① 富田 祐美子
- ② 調剤事務
- ③ 買い物・ドライブ
- ④ サーモン・アイスクリーム
- ⑤ よろしくをお願いします。

- ① 秋山 美有紀
- ② 介護士
- ③ 読書
- ④ 甘い物
- ⑤ 笑顔で頑張りたいと思います。

- ① 内野 貴隆
- ② 介護士
- ③ ドライブ・ドローン(ラジコン)
- ④ ラーメン
- ⑤ 入職してちょうど一年になりました。今後ともよろしくをお願いします。

- ① 兼子 知夏
- ② 介護士
- ③ 文具集め
- ④ パスタ
- ⑤ これからも頑張ります。

- ① 鈴木 広明
- ② 介護士
- ③ つり・ボウリング
- ④ 肉!!
- ⑤ よろしくをお願いします。



4月30日

介護福祉士

## 5病棟では「春の大運動会」を開催しました！

レクリエーション介護士

松本英明

患者様に運動会を楽しんでいただく為には雰囲気作りが重要です！

高齢で認知力の低下が認められる患者様は言葉での説明以上に五感への働きかけが有効です。

楽しみとなるよう事前に当日プログラムを全員に配布し、患者様が寝静まっている間に紅白の花のアーチと万国旗の飾りつけで視覚を刺激、運動会のBGMを流す事で聴覚を刺激、患者様には紅白に分かれ帽子をかぶっていただき体で感じて頂くように演出をしました。

競技では体を使う競技・考える競技とバランスを考え車椅子の患者様全員が参加し、午前・午後の二部構成で行いました。

そこには真剣に頑張る姿や勝者となった笑顔、敗者となった悔しそうな表情がありました。

当日は土曜の為、患者様のご家族も来ていただき、普段とは違う一日を見ていただけたのではないかと思います。



5月30日

## 人形劇「赤ずきんちゃん」発表会を行いました。



5病棟では恒例となりつつある人形劇です。今回はグリム童話の「赤ずきんちゃん」！

職員が人形を操り、患者様に人形の声を担当していただいた共同作品です。

声の練習は1カ月前から週2回のペースで行い、劇の背景画は患者様に色付けをして頂きました。

発表は一回きり！

発表をする事で緊張感を味わい、終わった後には達成感を味わって頂きたい・・・

その思いは今回も届いたように思います。

そして、この日は5病棟最高齢の患者様のお誕生日でした。**なんと103歳!!**おめでとうございます！



5病棟では今年度よりホール内掲示場所にて前の月に行ったイベントの様子を写真付きで掲載させて頂いております、宜しければご覧ください。

8月には納涼祭があります。

「飛び出す紙芝居」をご覧いただくことも3年目となります。

より多くの方のご観覧をお待ちしております。





# 食中毒菌には負けない！

管理栄養士：戸田祐美子

今年も暑い暑い夏がやってきます。毎年心配になるのが、食中毒。食中毒菌増殖の3条件は「適度な栄養分」「適度な水分」「適度な温度」です。湿度が高くなる6月頃から初秋にかけて食中毒菌は元気です。



食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

- 1.食中毒菌をつけない：手指の爪や傷の確認と手洗い  
台所、まな板、包丁などの調理器具の洗浄殺菌をする
- 2.食中毒菌を増やさない：冷蔵保存が鉄則 菌の増えやすい温度帯を避け、常温放置・常温解凍はしない
- 3.食中毒菌をやっつける：十分に加熱する



## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

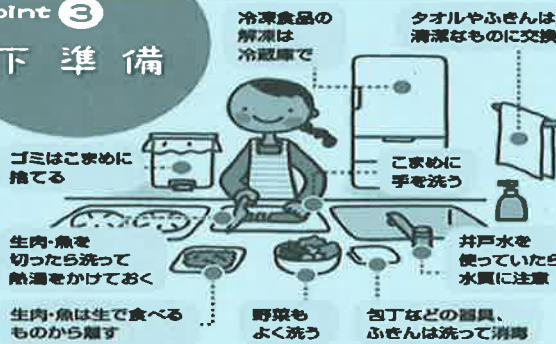
### point 1 食品の購入



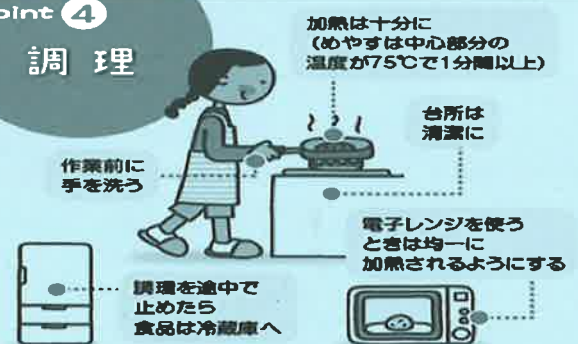
### point 2 家庭での保存



### point 3 下準備



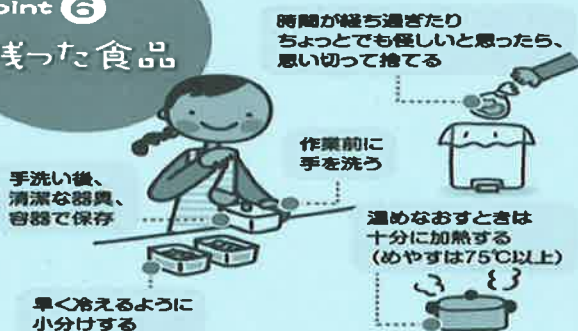
### point 4 調理



### point 5 食事



### point 6 残った食品



## 編集後記

暑い季節がやってきました!!!  
6月から熱中症のニュースが流れています。  
体調を崩さないよう、気をつけてお過ごし下さい。

厚生労働省ホームページより

## 職員募集

- 正・准看護師
- 介護福祉士

詳しいお問い合わせは ☎0538-49-2211 担当：事務長