



小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター

こはるびより
発行
2012年11月
第96号

院 是
すべては患者さんのために

家庭の医学 脳卒中とはこんな病気②

脳卒中の予防について

- ① **高血圧を防ぐ。**
血圧が高めの人は日頃から意識して血圧をチェックし、自分の血圧を把握するように心がけましょう。食事では塩分の摂りすぎに注意しましょう。
- ② **寒い季節は注意しましょう。**
暖かい場所から急に寒い場所へ移動すると血圧が上昇し、脳卒中を引き起こす場合があります。冬場は廊下やトイレ、脱衣所などは暖房機などでできるだけ暖かくしておくようにしましょう。
- ③ **禁煙する。**
喫煙は血圧を上げ動脈硬化を促進させる原因となります。たばこは百害あって一利なし。禁煙しましょう。
- ④ **飲みすぎ注意。**
お酒は適量を守ることが大切です。飲み過ぎは血圧を上昇させたり、血糖を上げたりします。お酒の適量：ビール500ml、ワイン・グラス2杯、日本酒1合
- ⑤ **ストレス解消を。**
ストレスをうけると血圧が上昇します。リラクセスできる方法をみつけ上手にストレス解消しましょう。また、睡眠を十分にとり疲れをためないようにしましょう。
- ⑥ **トイレに行くときは…**
寒いトイレなら暖かくすることも大切ですが、排便時のりきみでも血圧が上昇します。トイレを暖かくするよう工夫したり、りきみすぎないように注意しましょう。

⑦ **適度な運動をしましょう。**
運動することにより、中性脂肪や血圧を下げる効果があります。まずは体力に合った運動を行いましょう。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



⑧ **健康診断を受けましょう。**
脳卒中の危険因子である高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などは自覚症状がないまま進行します。定期的に健康診断を受け、異常があった場合は生活習慣を見直し改善しましょう。

脳卒中予防10ヶ条

- 脳卒中に関する知識を広めるために、日本脳卒中協会が作成した「脳卒中予防10ヶ条」がありますのでご紹介致します。
- 1 手始めに高血圧から治しましょう
 - 2 糖尿病放っておいたら悔い残る
 - 3 不整脈 見つけ次第すぐ受診
 - 4 予防にはタバコを止める意志を持って
 - 5 アルコール控えめは薬過ぎれば毒
 - 6 高すぎるコレステロールも見逃すな
 - 7 お食事の塩分・脂肪控えめに

- 8 体力に合った運動続けよう
- 9 万病の引き金になる太りすぎ
- 10 脳卒中起きたらすぐに病院へ

脳ドックのご案内

一般に脳ドックは頭部MRI（磁気共鳴画像検査）、頭部MRA（磁気共鳴血管撮影）、頭部X線検査、CT検査（コンピュータ断層撮影）、血液検査、尿検査、眼底検査、胸部X線検査、心電図、頸部X線検査、脳波検査などで脳の状態を調べます。

総合南東北病院（郡山市）ではこれらのうち、検査の核心である脳のMRIおよびMRAの検査を低料金で実施しております。

主な対象疾患：未破裂脳動脈瘤、無症候性脳梗塞、無症候性頭蓋内血管閉塞・狭窄、脳腫瘍などその他の器質的脳疾患

料金…1万円（税込）
電話…024-934-5322

今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース・ご案内
- ③ ページ 介護教室
- ④ ページ 編集後記

イベントニュース

好きな物なんでも食べ放題!

10月9日のお昼に「すたみな太郎」に行き、お腹いっぱい好きな物を食べてきました!



物が並んだお皿を見て、「豪華だなあ」とにこにこしながらおぼつていました。おかわりもし、お腹も心も満たされました。好きな物を自由に選ぶ楽しさや、普段とは違った場所での食事を取ることで気分転換でき、楽しいお昼ご飯となりました。

店内には様々な料理が並び、お皿にはそれぞれ自分が好きなお寿司や、揚げ物、ケーキなどをたくさんお肉のせてどれから食べようか、迷ってしまうほどでした。お肉はテーブルの真ん中でジュウジュウとこんがり焼きながら、お肉のいい匂いが食欲をそそりました。普段あまり食べない利用者さんも自分の好きな



岩瀬牧場に行って来ました

9月20日(木)老人保健施設の利用者さんと、鏡石町にある岩瀬牧場へお散歩に行ってきました。

岩瀬牧場までの道中、果樹園を通り、まだ小ぶりの林檎や梨を見ては、「もう夏も終わりだねえ。」と変わり始めた季節を感じていました。9月中旬とは言っても外はまだまだ熱く、強い日差しの中歩く牧場では時折吹く涼しい風が心地よく、また冷たいソフト

クリームがいつもより美味しく頂けました。広い場内には牛、馬、羊をはじめ、孔雀、フラミンゴ等の珍しい鳥が飼育されており、普段見慣れない光景に「牧場は広くて風が気持ちいいね」「外で食べるアイスは美味しいね」と楽しんでいました。

今回の散歩を通し、季節の変わりを感じるいい機会となりました。



南東北グループ大運動会

10月7日(日)、南東北グループ大運動会が南東北グループラウンドにて開催されました。今年8月にグループに



新百合ヶ丘総合病院(神奈川県)も含めグループ施設から職員約900人が参加し、団体戦4種目と個人戦を競いました。大縄跳び、玉入れ、綱引き合戦、男女混合リレーや子ども達による宝探しなどが行われ、このうち春日チームは玉入れ、綱引き合戦で優勝、また男女混合リレー



では準優勝という好成绩で見事総合優勝に輝きました。雨が降ったり止んだりと天候には恵まれませんでした。職員の間が深まった良い1日でした。

市民健康教室のお知らせ



地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日時●平成24年12月20日(木) 15時~16時

テーマ●「演題はお楽しみに」

講師●総合診療科 医師 桶口 健弥

その他●健康チェック
○骨密度 ○血管年齢
○血圧 ○体脂肪測定

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

「訪問看護とは?? ②」

訪問看護は、看護師などがお住まいを訪問し、療養生活を送っている方の看護を行うサービスです。

1. 訪問看護を受けられる人は？

- * 病気や障害のために、療養生活の支援を必要とする方。乳幼児から高齢者まで、主治医が訪問看護の必要を認めたとすべての人が受けられます。
- * 医療保険制度で利用する場合は、疾病または負傷のために療養が必要な方、介護保険制度の場合は、要介護・要支援を受けた方、その他公的扶助や労災保険などでも利用できます。

2. こんな時は訪問看護を利用しましょう！

- * 家族は、本当に介護できるのかな？
- * 退院してから容態が急変したらどうするの？
- * 間違えずにちゃんと薬が飲めるかな？
- * 日常生活はちゃんとできるのかな？
- * 転んだらどうしよう？
- * 一人でも自宅でリハビリできるのかな？
- * 療養生活を考えると不安だらけで、どうしたらいいの？

こんな心配や不安があるときは、
訪問看護ステーションなどにお気軽にご相談ください。



次回は詳しいサービスについて、ご紹介いたします。

<南東北春日訪問看護ステーション 電話 0248-63-7278>

リハビリコーナー

『噛むことの大切さ』

噛むということは、口の中にいれた食物を切断、破砕し唾液と混ぜ合わせる消化作用の第一段階です。また、噛むことは全身運動の一部であり運動能力を高めたり、噛みあわせのバランスが身体の平衡感覚に影響を及ぼしたりすることもあります。

○噛むことと老化防止

噛むという行為は筋肉や舌などを反射的に反応させ、脳や体に刺激を与え脳の発育を促進させたり、脳の老化を防いでくれます。

歯がなくなると咀嚼能力の低下や発音障害を生じるばかりでなく、食事への意欲がなくな

り、脳に対する刺激が減り、認知症につながるようになります。

実際に自分の歯が少ない、義歯を使っていないなど噛むことができない人に認知症が多いといわれています。

食事の時はよく噛むことを心がけ、食後の歯磨きを忘れずに行いましょう。

☆口腔ケアとは…

口腔ケアとは、歯磨きや入れ歯の手入れ、口の中を清潔にすることにより歯や口の疾患を予防し、口腔内の機能を維持することで老化や誤嚥性肺炎の防止、全身的な健康維持などQOL（生活の質）の向上を目指したケアのことです。



**健康教室の
予定表**

地域の皆さんを対象とした市民健康教室の予定表です。
 たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。
 参加費は無料です。

日 時	演 題	講 師
11月24日(土) 14時～15時	介護予防について	理学療法士 谷田部文和
12月20日(木) 15時～16時	(演題はお楽しみに)	総合診療科 医師 桶口 健弥
1月26日(土) 14時～15時	茶話会 健康についての意見交換会	看護管理マネージャー 菊池富士子
2月21日(木) 15時～16時	(演題はお楽しみに)	総合診療科 医師 桶口 健弥
2月23日(土) 14時～15時	寝たきり予防体操	中村 淳
3月23日(土) 14時～15時	医療費・社会資源について	社会福祉士 江連 一也

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

※開始前と終了後に健康チェックを行います。健康チェックでは血圧、体脂肪率、血管年齢、骨密度の測定をします。

健康教室についてのお問い合わせ

南東北春日リハビリテーション病院 ☎ 0248-63-7299

■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30～12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30～ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を
行っています**

**皮膚科の診療を
行っています**

- 健 診**
- 一般健診
 - 人間ドック
 - 胃がん検診
 - 内視鏡検査
 - 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

**編 集
後 記**

寒さの厳しい時期になってきましたね。暑さ寒さも彼岸までという言葉通り、彼岸前までは半袖を着ていても暑かったのに、いきなり長袖でも寒さを感じるようになりました。毎年異常気象の話が騒がれたりもしますが、昨年の中日本大震災や台風の時期外れな到来を体験してしまうと、気候の安定した年は最早無いのではないかと気にもなってきました。いずれ日本の気候は極端に夏か冬かの季節にしかならなくなるとか。地球温暖化の影響もあると思いますが、そういった世の中にはならないで欲しいものです。(真蛇無理史)

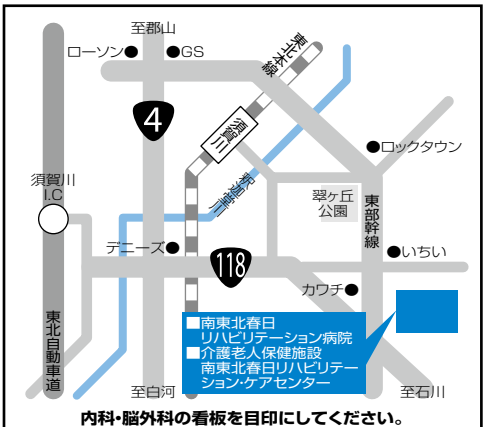
■ 発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■ 印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。