



院 是

すべては患者さんのために

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

小春日和

こはるびより

発行
2013年4月

第101号

家庭の医学

鉄欠乏性貧血について

血液中の赤血球が減少した状態を貧血といいます。赤血球を構成するヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きがあるため、不足すると酸素不足の状態になります。貧血の中で最も多いのが鉄欠乏性貧血です。

原因

- 偏食やダイエットによる食事からの鉄分不足。
- 成長期や妊娠時には鉄分を多く必要とするため、必要量が摂取量より上回ってしまふ。
- 消化管などで出血がある場合。(胃潰瘍など)

症状

めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、疲れやすい、顔色が悪いといった一般的な症状の他、

鉄欠乏性貧血では…



- ものが飲み込みにくい
 - 舌がツルツルになる、ものを食べた時にしみる
 - 枝毛や抜け毛が増える
 - 爪がスプーン状に反り返る
- などの症状がでる時もあります。

食事のポイント

栄養のバランスをとり 3食きちんと食べる。

偏食や極端なダイエットはやめ、バランスのとれた食事にしましょう。肉や魚、卵、大豆製品といったたんぱく質食品をきちんと摂ることも大切です。

鉄の吸収をよくする 食材と一緒にとる。

ビタミンCは鉄分の吸収をよくします。また、酢や香辛料を使った料理も胃の粘膜を刺激し胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収を良くします。

鉄分の多い食品を摂る。

食品に含まれる鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。肉や魚に含まれる「ヘム鉄」が、野菜などに含まれる「非ヘム鉄」に比べて吸収がよいので「ヘム鉄」を十分にとりましょう。レバーやうなぎなど。

食後のお茶に注意。

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄の吸収を悪くします。食事中や食後にはほうじ茶や麦茶にしましょう。

*鉄剤を服用している場合は鉄分の量も多いためお茶を控える必要はありません。

治療

鉄が欠乏している原因(偏った食生活など)を取り除き、鉄分を補給します。鉄剤の服用や、規則正しくバランスのとれた食事をとるよう心がけます。

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
- ③ ページ 訪問看護/リハビリコーナー
- ④ ページ 受賞報告・編集後記

イベントニュース

老健施設で鍋パーティーを行いました。



まだ肌寒い3月のはじめに利用者の皆さんと、すきやきとよせ鍋パーティーを行いました。白菜、春菊などの具材を

食べやすい大きさに手でちぎっていただき、包丁を使うのが得意な方には、えのき、ネギや豆腐などを切っていただきました。精肉屋で注文した牛肉は霜降り



で、手で簡単にちぎれてしまうくらい柔らかく、



熱いけど体が温まるねえ、これ食べれば風邪なんてひかないね！と楽しい会話も聞こえ、おかわりをする方がたくさんいました。大勢で食べる鍋は体も心もぽかぽかと温まり、笑顔いっぱい



利用者の皆さんもびつくりしていただきました。

熱々の鍋を囲みながらフーと一生懸命鍋を口に運び、

ひな人形を作りました

3月3日はひな祭りという事で利用者さんにおだまり様とひな様を作っていただきました。プリンのカップに和風柄の折り紙を貼り着物に見立て、顔や頭をフェルトや綿、ガーゼなどで作りました。利用者方には人形



の顔をかいていただき完成です！笑っていたり、ムツとしていたり、真面目な表情をしていたり、利用者方一人ひとりの個性が溢れた作品になりました。完成した作品をひな壇に飾るとこれ私のだ！と指をさしながら嬉しそうにし、他の方が作った人形を見るたびに笑みがこぼれていました。作ったその日はひな祭りの話題でいっぱいでした。フロアの入り口に飾り、たくさんの方に作品を見ていただきたいと思います。

春日通所リハビリテーション利用者さんの作品です



《毛糸を使った花の絵》

春日通所リハビリテーションでは、毛糸や切り絵を使って利用者さんが作品を作っています。

それぞれの季節に合った花や行事を考えながら作って下さっているの職員一同完成を楽しみながらお手伝いさせていたでいます。興味のある方がいらつしやいましたら、ぜひ通所リハビリテーションに見学をお待ちしております。



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で参加をお待ちしております。参加費は無料です。



● 日 時 ●

平成25年5月23日(木)
午後3時～4時

● テーマ ●

糖尿病について

● 講 師 ●

医師 樋口健弥

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

訪問リハビリについて

今回は訪問リハビリについて、
更に詳しくお話ししたいと思います。

訪問リハビリは…

- ①最近体や足腰が弱くなってふらふらしてつまずきやすくなった。
- ②こたつの出入り、お風呂浴槽出入り、階段の上り下りが大変になった。
- ③からだがかわくて（疲れる）動きたくない、気分がのらない。

などが聞かれる方のご自宅にお伺いし、お部屋やベッドでできる簡単な運動や散歩をして、老化や病気による体の低下を予防したり、緩和させたりします。

また気分転換がはかれるよう、生活の楽しみなどを見つけられるような提案、相談を訪問リハビリで行います。

内容は…

- ①お家でできる簡単な体操
- ②お部屋や廊下、さらには庭周辺の散歩（安全に歩く練習）。
- ③こたつの出入り、お風呂の出入り、食事の準備や掃除など家事練習。

また、手すりや椅子を使用して、安全で楽になるようなアドバイスをを行います。

リハビリの専門職としての観点から、その方に合った介護の方法を提案し、ご家族の相談に応じます。お困りの方や心配がある方はご気軽にご相談ください。

相談先は、介護保険担当者（ケアマネージャー）がいる場合は、その担当者。担当者がいない場合は、病院へご相談ください。

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

歩くための体づくり

日常生活で簡単にできる「歩くための体づくり」のヒントを紹介します。

①効果的な歩き方を取り入れる

普段より歩幅を広くした“速歩き”と“ゆっくりした歩き”を3分ずつ交互に行います。これを1回に30分、週に4回行くと、通常の歩き方に比べ2倍以上の筋力アップの効果が得られるそうです。



②姿勢を見直す

高齢者は背中が丸まり、膝が曲がった状態になりがちです。このような姿勢は、背中やお尻の筋肉をしっかりと使っていないことが原因と考えられます。きちんと立つことで、休んでいた筋肉を働かせるようにしましょう。

③こまめに体を動かす

日常生活の活動量を上げることで、運動量の確保を図りましょう。ジョギング：9分、やや速歩き：16分、買い物：20分など、それぞれ1エクササイズとなります。

※エクササイズ…身体活動の量を表す単位。

これらを週に4エクササイズ以上行くと、筋力アップにつながります！

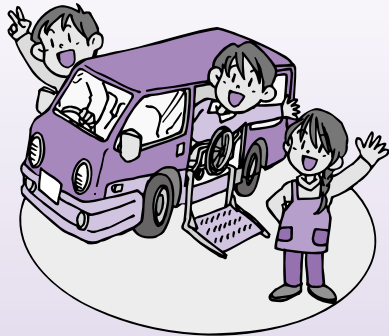
セーフティチャレンジ2012にて チームワーク賞に当選

Congratulations!

平成24年7月～12月の半年にかけて、3人1組で無事故・無違反に挑戦する、「ドライバー総参加セーフティチャレンジ2012」の特別賞抽選会が2月18日(月)に福島運転免許センターにて開かれ、ベストドライバー賞3本を含む特別賞553本の抽選を行った結果、当院から参加した、老健通所の菅満宣さん、熊谷由美さん、鈴木久恵さんのチームがチームワーク賞に当選し、3月4



日の朝礼にて後藤院長よりチームワーク賞として9000円分の商品券が授与されました。受賞した3人は、チャレンジは終了しましたが、これからも送迎の際は利用者さんに優しい運転を心がけたいと挨拶をしていました。



■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科外来が再開しました。

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	
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	
眼科	午後2:00～ 4:00					小林 奈美江	

**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

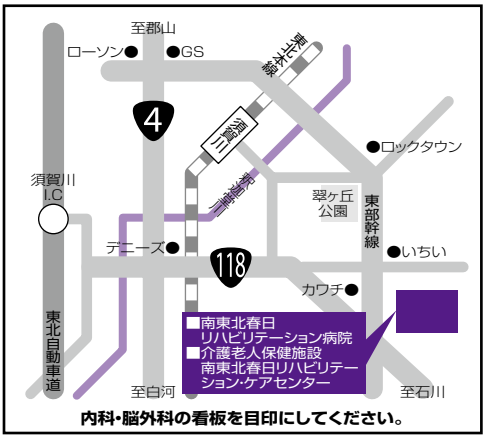
最近、花粉症で悩まされている方が増えているようですね。花粉症の代表的な症状として、目のかゆみ・鼻水・鼻づまり・くしゃみがありますが、実は咳や頭痛、不眠、身体のほてりなども花粉症の症状としてみられるようです。私はこれまで、花粉症とは無縁だと思っていましたが、最近咳が出たり、頭が重かったり…と、花粉症疑惑が出ています(認めたくありませんが…)。また花粉症患者の約8割はスギ花粉が原因とされていますが、そんな方に朗報があります。沖縄や北海道の一部の地域では、スギが生息していないため、花粉症患者はいないという噂があります。花粉でお悩みの方は、旅行に行くとその期間だけは穏やかに過ごせるかもしれませんね。

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。