



院 是

すべては患者さんのために

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

こはるひより

発行
2014年11月

第120号

家庭の医学

高齢者の転倒予防

高齢者(60歳以上)が自宅で転倒した場所は室内がほとんどです。年代が上がるにつれ、骨と筋肉が衰えてくるのでちよつとのことので転んだり、転んで骨折したりすることが多く寝たきりに繋がる可能性もあります。特に女性は筋肉量が少なく、筋力が弱いことや骨粗鬆症になりやすいこと等から、男性に比べ、転倒・骨折の危険がより高くなります。

①筋力やバランスを強化すること

高齢になると身体機能の低下が現れます。転倒しにくい体を作るためには筋力

やバランスを強化する運動を行いましょう。

②内服薬の見直し

薬によっては眠気やふらつき、めまい等がおこったり、注意力が低下したりします。このような副作用がある場合は医師へ相談しましょう。

③転倒しにくい環境にすること

転倒を防ぐためには、転倒しにくい体を作るだけでなく、つまづきの原因となる障害物や床の状態などの自宅の環境を整備することも大切です。

住環境の整備

玄関

- ・上がりかまちが高い場合は踏み台をつける。
- ・玄関マットを敷く場合は必ず止め付きのものを敷く。
- ・手すりをつける。
- ・靴を履く時の椅子を置く。

廊下

- ・手すりをつける。
- ・スロープなどで敷居の段差をなくす。
- ・廊下に物をおかない。
- ・足元に照明をつける。

階段

- ・すべり止めをつける。
- ・手すりをつける。
- ・足元に照明をつける。

居間

- ・整理整頓し新聞や服など足元に置かない。
- ・電気コードは壁に寄せて固定する。じゅうたんの下を通す。
- ・スロープなどで敷居の段差をなくす。

- ・床マットやふちがめくれている
- ・じゅうたんなどもつまづきやすい



浴室

- ・ためテープなどで固定する。
- ・脱衣所に椅子を置き、椅子に腰かけて衣服を着脱する。
- ・床にすべり止めマットを敷く。
- ・すべりにくい床材にする。
- ・手すりをつける。動作に合ったL字型の手すりをつける。

トイレ

- ・和式から洋式トイレにする。
- ・ドアを引き戸にする。
- ・L字型の手すりをつける。
- ・トイレの座面までの高さを高くする。

その他

- ・外出時には・・・
- ・サンダル・スリッパはやめる。薬に脱いだり履いたりできる靴を選ぶ。
- ・長いスカートなどすそがからまりやすい服を避ける。
- ・両手の空くりュックを活用する。

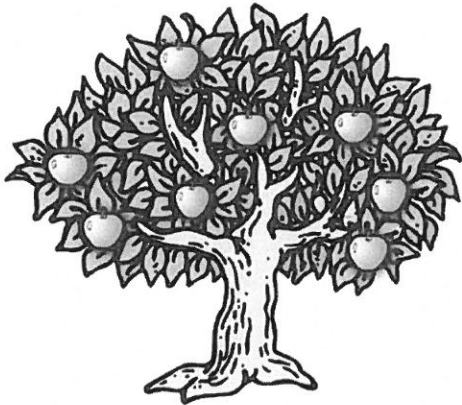
今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベント情報・お知らせ
- ③ ページ 湧井ハビテーションリハビリ科
- ④ ページ 今月の川柳外来診察担当医

イベントニュース

老健施設でりんご狩りに行ってきました！

食欲の秋ということで10月8日に鏡石のナガダンフルーツガーデンさんにお邪魔し、りんご狩りを行いました。10月ということで台風も心配されましたが、当日は晴天に恵まれお出かけ日和でした。ふじりんごには少し時期は早くまだ実つてはませんでしたが、そこでしか作っていない種類のりんごがちょうど食べ頃らしく、利用者様は思い思いにりんごを取りスタッフ



に剥いてもらおうと「おいしい、あまいな」と美味しそうに召し上がっていました。農家だった利用者様は畑が懐かしくなったようで「この木は何年ものだい？」と話をしたり、とても楽しそうに過ごされていました。帰って来てからも「楽しかった」と話され余韻を楽しんでいた様子で、いい気分転換ができた充実した一日になりました。

10月の病棟レクリエーション

10月8日（水）回復期病棟にて毎月恒例のリハビリレクリエーションを行いました。水戸黄門の歌に合わせて体操しながら、東病棟と西病棟に分かれてシーツバレーをしました。みなさん息を合わせて、回数多く弾ませられるよう頑張っていました。勝負の結果は引き分けでしたが、普段は見られない患者さんの表情を見ることができました。最後に10月の歌「夕焼けこやけ」を合唱し、病棟には患者さんの歌声が響きました。また来月のレクリエーションが楽しみです！



市民健康教室のお知らせ

12月の市民健康教室のお知らせです。講座後には、健康チェックも行っております。予約も必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

●日時●
平成26年12月11日(木)
午後3時～4時

●テーマ●
メタボリックシンドローム

●講師●
総合診療科 樋口健弥 医師

●場所●
南東北春日リハビリテーション病院
5階会議室

●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。

通所リハビリテーションのご紹介

血管の健康チェック行いました

血液は、からだの各細胞に酸素と栄養を運んでいきます。この血液の流れが悪い状態が続くと生活習慣病をはじめとする病気の引き金となってしまいます。

この機械は、指先を乗せると、末梢血液循環を測定することができます。

実施された方は、「良い結果でほっとした。現状維持できるように頑張る」「もっと良くなるように少し歩いてくる！」などの感想が聞かれました。

自分の血管の状態を知ること、生活や運動習慣を見直す機会となったようです。



外来からの お知らせ

11月10日(月)より
整形外科の診療が始まりました。

診察日

毎月第2・4月曜日

時間

午前9:30～12:30

担当医師

小林 利男

(泉崎南東北診療所 所長)

ご不明な点はお問い合わせください。

リハビリコーナー

脳をすっきり目覚めさせよう!

年をとると誰でも睡眠のリズムや質が変わってくるのが知られています。

高齢になると熟睡感が得られにくくなり、朝の目覚めが悪いと感じる人も多くなってきます。脳も体もすっきりと目覚められると、一日を気持ちよくスタートできます。そのためには、「日中は光を浴びて、適度に体を動かす」「夕方の昼寝をやめる」など、睡眠のリズムを崩さない生活を心がけることが大切です。そして、お勧めしたいのが「朝、布団の中で行うストレッチ」です。

睡眠中は体を動かさないで、筋肉や関節は硬くなっています。そこで、目覚めると共に意識して筋肉を動かしたりするのです。すると、体がほぐれて動かしやすくなると同時に、血液の流れがよくなるので、脳の動きも活発になります。つまり、朝のストレッチは「今から活動を始めるぞ」という脳と体への合図になり、一日を健やかに過ごす為の準備体操と言えるのです。

【布団でのストレッチ】

- ・両手、両足を大きく伸ばす
- ・手の指を閉じたり、開いたりする
- ・腕や脚を曲げたり伸ばしたりする
- ・首を左右に傾けたり、ひねったりする

といった動きをしてみましょう。急に動くとき心臓に負担がかかるので、大きく呼吸しながら動作はゆっくり行るのがポイントです。

引用文献：きょうの健康 2012.11

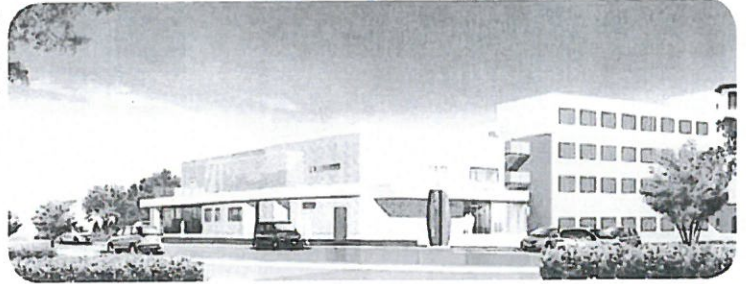


オープン
予定!

12月
月上旬

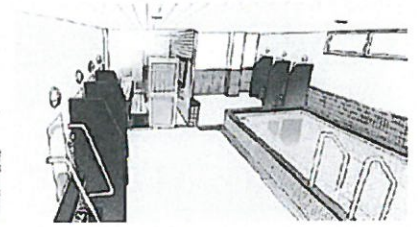
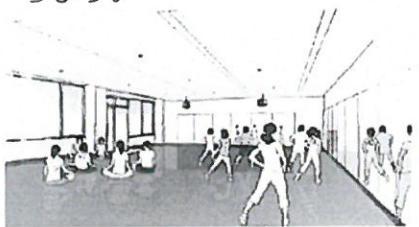
メディカルフィットネス

生活習慣病にならないように、またはすでに病気になってしまった方がその先の重大な病気にまで発展しないように予防していこうという考え方から、メディカルフィットネスは始まりました。



【特徴】

- 運動前に健康チェックを行い、個人に合わせた運動プログラムを健康運動指導士が提案致します。
- 健常な方だけでなく、生活習慣病をお持ちの方、介護予防目的のご高齢の方も、どなたでもご利用できます。
- 生活習慣病をお持ちの方は医師の診断の上、利用料に医療費控除が適用されます。一般とフィットネスクラブに通うよりは料金がお安くなります。



■外来診察担当医表 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く) ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	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8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来 ※	専門外来/ 脳健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

緊急告知! **メディカルフィットネスさくら**
まもなくオープン!!

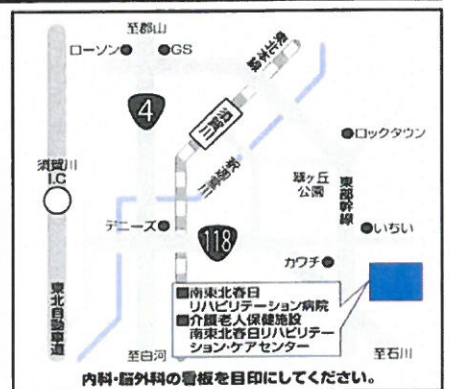
オープン日や詳細は決まりました、ホームページに掲載いたします。

■発行/医療法人社団 三成会

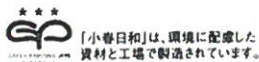
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

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。



「小春日和」は、責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

