



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 南東北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
2015年2月

第123号

家庭の医学 肺炎について

肺炎とは

細菌やウイルスなどが肺に入り感染し、肺が炎症を起こしている状態を「肺炎」といいます。肺炎は日本人の死亡原因の第4位となっており、肺炎で死亡する人の9割は75歳以上の高齢者です。

肺炎の主な種類

●細菌性肺炎

肺炎球菌、インフルエンザ菌、黄色ブドウ球菌などの細菌が原因で発病します。肺炎の中で最も多いものです。

●マイコプラズマ肺炎

比較的若い人に多く、乾いた咳がみられます。

●ウイルス性肺炎

インフルエンザウイルスや麻疹ウイルスなどウイルスが原因で起こる肺炎です。

肺炎の主な症状

せき、痰、胸痛などの呼吸症状と発熱、倦怠感、食欲低下など全身症状がみられます。重症になると呼吸困難をきたし人工呼吸器を必要とすることもあります。

肺炎の治療

せき止めや解熱剤を使用し症状をやわらげたり、肺炎の原因となった病原微生物を死滅させる抗菌薬を使用する薬物療法が中心です。その他、

自宅では保温して安静にすることがとです。また脱水症状を防ぐために、消化の良い食事と水分を十分に補給しましょう。

《コラム》誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物、胃液などが気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。その時食べ物や唾液に含まれる細菌が肺に入り込んで起こります。高齢者に多く再発を繰り返すことも多い肺炎です。食べるのに時間がかかる、食事中にむせる、常にとどろき、ゴロゴロ鳴っている、飲み込んだ後に声が変わるなどの症状があれば、誤嚥をしている可能性があります。予防としては、口腔内を清潔に保つ、食後すぐに横にならない（食後2時間は座っていることで胃からの逆流を防ぐ）ことなどがあります。

当院では、肺炎球菌ワクチンの予防接種を行っております

●効果と副反応

肺炎球菌ワクチンは、1回の接種で5年以上効果が持続するといわれています。

副反応については、インフルエンザワクチンと同様に安全性は高く重篤な副反応は極めてま

れです。よく見られる副反応には、注射部位のかゆみ、疼痛、発赤、腫脹、軽い発熱、関節痛、筋肉痛などがあります。

◆料金 8,640円

※須賀川市在住で平成26年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方及び平成27年3月31日に100歳以上の方は高齢者肺炎球菌予防接種（定期接種）の対象となり、自己負担が2,000円となります。詳しくは当院または須賀川市役所へお問い合わせください。その他の市町村にお住いの方につきましては、各市町村へお問い合わせください。

※予約制となりますので、ご希望の方は事前にご連絡いただきますようお願い致します。

☎ 0248-16317299



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 通所リハビリテーションのご紹介

4 ページ スタジオレッスン・スクール外来診療担当表

EVENT

イベントニュース

「出前講座を行いました」

1月21日、古殿町公民館シニア学級会員のみなさんを対象に、当院理学療法士の平野を講師に「運動器具を使用したの運動（パワーリハビリについて）」出前講座を開催しました。パワーリハビリ（パワーリハビリテーション）とは、主に運動器具を使用する事で、今まで眠っていた筋肉を呼び戻し、さらにバランス能力や心肺機能を高めて、身体の動かし易さを引き出す手法です。

従来のリハビリテーションと違う所は、理学療法士などの専門職が付き添いながら行う「誰かにやってもらう」手法ではなく、「自分自身が体を動かす」介護予防であるという点です。

普段の生活だけでは、自然に低下する筋力を改善していくことは難しいため、まずは、「なぜ今、パワーリハビリが必要なのか？」について解説をした後、会場内の運動器具を実際に使用して頂きました。

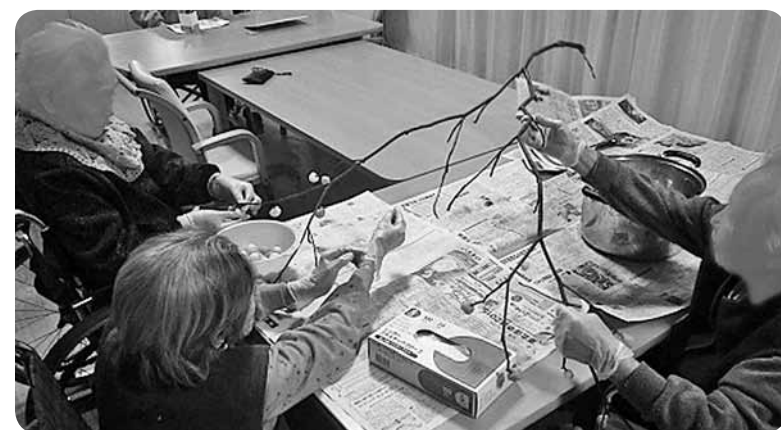
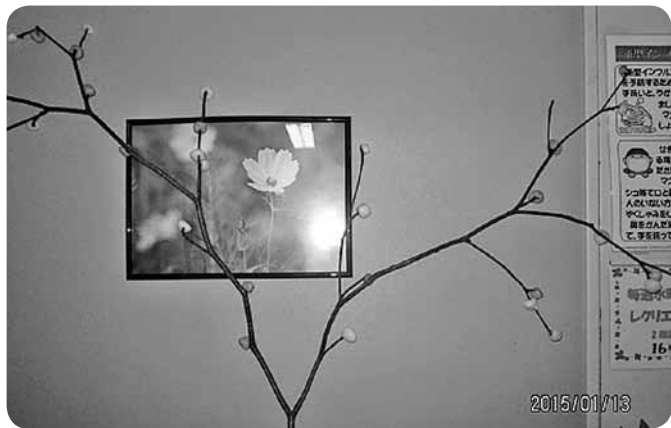
みなさん、普段はできない器具を使用した運動を行い、気持ちの良い汗を流していました。



「老健で団子さしを行いました」

1月15日は小正月ということで老健3階西ユニットにて団子さしを行いました。

前々から団子の作り方などを利用者様から教えて頂き準備をしていると「何時やるんだ？」「手伝ってあげる」と積極的な声が聞かれました。当日の団子作りは「こうやるんだよ！」と手際よく粉に水を入れ団子を練り、細かく分けると1つ1つきれいに丸めて頂きました。丸めた団子を5分程度茹で氷水で冷やし、団



子を枝に刺していきました。利用者様からは「今は売っているのを使うから久しぶりに作った！」「綺麗にできたね」と歓声が聞こえていました。

季節の行事では地域によって方法が違ったりする為、話しも弾み楽しい時間を過ごすことができました。今年も利用者さん職員ともに健康でいられますように。

通所リハビリテーションのご紹介

病院通所にて慰問が行われました

まずは国分由紀様をはじめ、5名様によるヴァイオリンの演奏が行われました。

つづいて、鈴木ハル子様ほか2名様による、南京玉すだれの披露が行われ、3人の息の合った技に会場も大盛り上がりしました。

さらには、皿回しの披露も行われ当施設のスタッフも参加しました。

最後のクイズタイムでは、正解者にバルーンのプレゼントも行われ、大盛り上がりの中、あっという間の終了となりました。



みなさん、またのお越しをお待ちしております。ありがとうございました。

リハビリコーナー

ストレスとリラクゼーションについて

ストレスによる持続した緊張は、さまざまな疾患や症状の原因となります。その背景に、持続した交感神経の緊張状態が認められます。ストレスに対する対処として、注目されているのがリラクゼーションです。

リラクゼーションとは、心身ともに緊張した状態から弛緩した状態に導く方法です。その方法の1つに体幹関節機能の改善があります。体幹機能の正常化により、交感神経の過度な緊張を抑制することが可能となります。

今回は、リラクゼーションの運動を紹介します。

膝かかえ運動

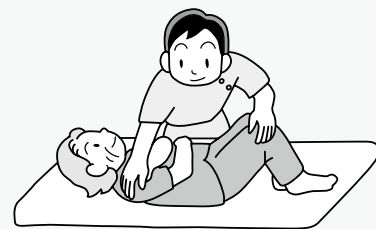
- 1) あおむけにて、片方のあしを胸にかかえ込み、頭を膝に近づけます
- 2) あおむけにて、両方のあしを胸にかかえ込み、頭を膝に近づけます

体幹回旋運動

- 1) 横向きから、両手を前に伸ばし、その状態から体を開き天井を向きます
- 2) あおむけで両膝を立てた状態から、両あしを左右に倒します

注意点

- 1) 運動も息を吐きながら実施してください
- 2) 痛みのあるときは実施しないでください
- 3) 運動に集中することが重要です



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

スタジオレッスンスケジュール表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
チェアロ(初級) 11:00~11:30	ランランエアロ 11:00~11:40	ピラティス 猫背・肩こり予防 11:00~11:40	集団筋トレ 11:00~11:30	チェアロ(中級) 11:00~11:30	集団体操 10:30~11:00
リフレッシュ 11:40~12:00	集団筋トレ 14:00~14:30	シェイプアップ 14:00~14:40	ボクササイズ 14:00~14:50	シェイプアップ 14:00~14:40	シェイプアップ 11:10~11:50
シェイプアップ 14:00~14:40	チェアロ(初級) 14:40~15:10	ランランエアロ 14:50~15:30	チェアロ(初級) 15:00~15:30	サーキット 14:50~15:30	集団筋トレ 14:00~14:30
サーキット 14:50~15:30	リフレッシュ 14:50~15:10	サーキット 18:30~19:10	シェイプアップ 18:30~19:10	ランランエアロ 18:30~19:10	ランランエアロ 14:40~15:20
集団筋トレ 18:30~19:00	はじめてピラティス 18:30~19:10	リフレッシュ 19:20~19:40	ボクササイズ 19:20~20:10	サーキット 19:20~20:00	リフレッシュ 14:50~15:10
ランランエアロ 19:10~19:50	ボクササイズ 19:20~20:10				ピラティス腰痛予防 18:30~19:10
					リフレッシュ 19:20~19:40

プログラム名	時間	難易度	内 容
チェアロ(初級)	30分	★☆☆	椅子に座りながら行う有酸素運動。一人で運動が不安な方、立ち姿勢に自信のない方にオススメ。
チェアロ(中級)	30分	★★☆	音楽に合わせてながら、さまざまな動きをつけて全身を動かすクラス。
ピラティス(猫背肩こり予防)	40分	★★☆	筋肉の強化と柔軟性を増し、自分の身体の不具合を緩和。自分の姿勢に不安のある方、肩こりに悩むの方にオススメ。
ピラティス(腰痛予防)	40分	★★☆	筋力強化と柔軟性を向上。日常生活で同じ姿勢が多い方にオススメ。

■外来診察担当医表 整形外科の診療日は毎月第2・第4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					
整形外科	午前9:30~12:30	小林 利男					

- 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〉

禁煙治療を行っています 

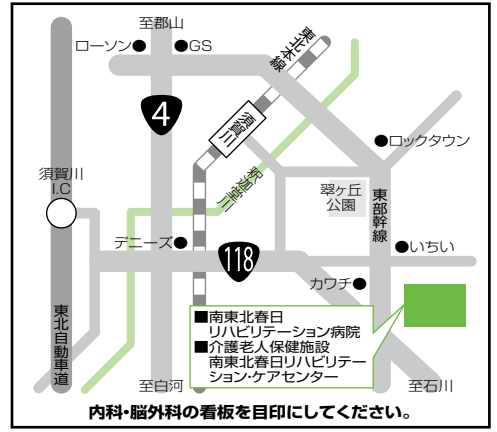
皮膚科の診療を行っています 

■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 南東北春日リハビリ石川 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。