



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

こはるびより

発行
2015年12月

第133号

家庭の医学

歳を重ねても快便

今回は10月に開催されました、樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康講座「歳を重ねても快便」の内容を紹介したいと思います。

大腸には約1千種類、1千兆個の腸内細菌が存在し、糞便の1/3は菌の死骸です。腸内細菌は体に良い働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌、悪玉菌が増えると作用する日和見菌に分けられます。

善玉菌

ビフィズス菌を代表する乳酸菌など。腸内を酸性にし、悪玉菌の増殖を抑えています。免疫の働きにも関わっています。

悪玉菌

O157などの異常大腸菌。腸内をアルカリ性にし、有害物質や発がん物質を作ります。抵抗力を弱め、便秘や下痢を起し

ます。

日和見菌

普段は影響を及ぼさないおとなしい菌です。

便秘とは

明確な基準はありませんが、3日に1回以下の便通が一つの尺度とされています。ところが毎日の排便があるのに、便が大量に残っている「隠れ便秘」の人が増えています。隠れ便秘では腸管感染や食中毒でもないのに、2〜3週間に1度の割合で下痢がみられます。また、感冒時に嘔気・嘔吐・腹痛等の症状が感冒症状にプラスされることがあります。

便秘の原因

- (1) 腸や臓器の病的な異常
- (2) ホルモンなどの全身性疾患
- (3) モルヒネなどの薬剤の使用
- (4) 腸管の運動機能障害

便秘を治すには

一般的に便秘症の方は、善玉菌が悪玉菌に抑え付けられている場合が多いです。まずは整腸剤を3ヶ月程服用し、悪玉菌をやっつけます。それと同時に食物繊維を適度に食することが効果的です。下剤の連用は乳酸菌やビフィズス菌等の善玉菌まで流してしまいうため好ましくありません。

食物繊維

食生活の欧米化と加工食品の増加から日本人の食物繊維摂取量が減り、それと共に大腸が増えてきております。現在の日本人の摂取量は、必要量の1/3〜2/3程度です。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。

水溶性食物繊維

腸内で発酵して酸を生じるため、腸を刺激して便通を促したり、腸内の有害な細菌を減らす作用があります。

干しあんず・オートミール・干しそば・ライ麦パン・納豆・乾燥プルーン・インゲン豆・フランスパン・ごぼう・干し柿・あしたば・とうもろこし・玄米・オーツ麦など。

不溶性食物繊維

それ自体は変化せず、異物として排泄しようとするため、便の量

と回数を増やします。

干し柿・花豆・グリーンピース・ささげ・小豆・インゲン豆・大豆・おから・干し椎茸など。

最近では食物繊維を糖質・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルに次ぐ「第6の栄養素」と呼ぶようになったそうで、重要な栄養素の一つです。

「ヨーグルトの選び方」

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内を酸性に保ち、腸内細菌叢を整える役目をしています。ただし商品によって含まれる乳酸菌が異なるため、自分に合ったヨーグルトを見つける必要があります。ある銘柄のヨーグルトを2週間食べ続け、排便に変化がなければ3週目に違うヨーグルトにかえます。そうして2週間ずつ試験的に食べ続け、やがて体に合うヨーグルトが見つかるかと、排便が劇的に変化し大量の便が排泄されます。

「ヨーグルトはいつ食べる？」

ヨーグルトを空腹時に食べると乳酸菌が胃酸で死滅してしまい腸に届きません。食後の胃酸が薄くなっている時間が適しています。

今月の目次

1 ページ

家庭の医学

2 ページ

イベント／市民健康教室

3 ページ

通所リハビリテーションのご紹介
メディアカルフィットネスから通信
外来診察担当医表

4 ページ

EVENT

イベントニュース

一回復期病棟で健康教室

4階回復期病棟では日曜日、入院患者さんを対象に健康教室を実施しております。

今回のテーマは骨の教室でした。女性は50歳頃（閉経）を機に骨量が減少し骨粗鬆症のリスクが高まります。男性では60歳頃から骨量の減少が始まります。骨粗鬆症になると背中や腰が痛くなったりと日常生活に支障をきたします。また、骨粗鬆症により骨がもろくなっているため、少しの衝撃で骨折してしまう可能性が高く注意が必要です。

転倒による骨折で一番多い場所は自宅の中です。普段からよく使う段差や階段に手すりをつけたり、コードでつまづかないようまとめたりと、自宅の環境を見直し転倒予防を心がけてい



くことが大切です。骨粗鬆症の予防として、日頃の食事に煮干しやチーズ、ひじき、ごまなど意識的に取り入れて行きましょう。また軽い運動を毎日続けることも大切です。定期的にかかりつけ医で骨量を測り自分の骨の健康状態を把握しておきましょう。

みなさんとても真剣に聞き入っており、質問もたくさん出ていました。

メディカルフィットネスさくら					
スタジオレッスンの時間に変更になりました！					
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
チェアエクササイズ 10:30~11:00	チェアロ 10:30~11:00	ブルーエクササイズ 10:30~10:50	チェアサーキット 10:30~11:00	集団体操 10:30~11:00	ランランエアロ 11:00~11:40
シェイプアップ 11:10~11:50	ランランエアロ 11:10~11:50	肩こりピラティス 11:00~11:40	サーキット 11:10~11:50	チェアロ 11:10~11:40	リフレッシュ 11:50~12:10
ブルーエクササイズ 13:30~13:50	チェアサーキット 13:30~14:00	ブルーエクササイズ 13:30~13:50	チェアロ 13:30~14:00	チェアエクササイズ 13:30~14:00	チェアロ 13:30~14:00
シェイプアップ 14:00~14:40	ステップエアロ 14:10~14:50	はじめてピラティス 14:00~14:40	シェイプアップ 14:10~14:50	はじめてエアロ 14:10~14:40	はじめてピラティス 14:10~14:50
サーキット 14:50~15:30	リフレッシュ 15:00~15:20	ボクササイズ 14:50~15:30	ランランエアロ 15:00~15:40	リフレッシュ 14:50~15:10	サーキット 15:00~15:40
ピラティスフリー 18:30~19:10	シェイプアップ 18:30~19:10	HIIT 18:30~18:50	サーキット 18:30~19:10	シェイプアップ 18:30~19:10	はじめてピラティス 18:30~19:10
ランランエアロ 19:20~20:00	ボクササイズ 19:20~20:10	ランランエアロ 19:00~19:40	ボクササイズ 19:20~20:10	ステップエアロ 19:20~20:00	はじめてエアロ 19:20~19:50
		リフレッシュ 19:50~20:10			

詳しい内容・入会など ☎ 0248-63-7252 までお気軽にお問い合わせください。

通所リハビリテーションのご紹介

通所リハビリテーション芋煮会



10月22日、病院通所リハビリテーションで毎年恒例の芋煮会を行いました。
大根や白菜など、旬の野菜をたっぷり使い、美味しい豚汁が出来上がりました。利用者さんは慣れた手つきで野菜を切ったり、炒めたり。少し肌寒かったのですが、外で大鍋いっぱいにくつぐつと煮込みました。
今回は男性利用者さんにも手伝っていたいただき、普段見られない一面を発見したりと、楽しいひと時を過ごすことができました。

リハビリコーナー

「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは、「運動器の障害のために、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態」と、2007年に日本整形外科学会の中村耕三理事長により提唱されました。すなわち、加齢に伴う運動器の脆弱化を示す概念で、一般向けに平たく言うと「年を取って足腰が弱くなり、放っておくと寝たきりや要介護になってしまうよ」という状態のことです。

【ロコモに気付くためのロコモーション自己チェック】

加齢に伴う筋力やバランスの低下はゆっくり静かに進行するので、気が付きにくいものであるし、気が付いても年のせいだと考えて放置してしまうこともあります。そこで、足腰が弱ってきた状態を放置せず、積極的に察知して対処しようということが重要で、その具体的な察知方法がロコモチェックです。

ロコモチェックは・・・

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上するのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kgくらいのものを持って歩くのが困難
- ⑦掃除機や布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難

の7項目からなり、これらの7項目の中で1つでも当てはまるものがあれば、ロコモと判断されます。



ロコモチェックで当てはまった方は・・・

- ①片足立ち(左右1分間ずつ立つ)
→片足立ちが不安定な場合は、両手もしくは片手を机などの支えについて行いましょう。
- ②スクワット(1回に10~12秒かけて、5~6回行う。1日2~3セット)
→立位が不安定な場合・立てない場合は、机に手をつけて行ったり、椅子から立ち上がろうとするだけでも構いません。

以上の片足立ちとスクワット以外にも、ウォーキングや水中歩行など、様々な運動がロコモの予防・改善に良いと考えられています。運動することにより、運動機能が向上することはよく知られた事実です。いかに継続的に行えるかが大切で、テニスやグランドゴルフ、太極拳などグループで楽しめる運動は、継続しやすいという点では効果が高いと言われています。

まずは、自分のペースで無理なく運動を始めてみましょう。



秋のワンコインイベント実施しました

10月1日から11月14日にかけて、秋のワンコインイベントを実施しました。

今回のイベントは課題が書いてある落ち葉を集めます。「ランニング3km」「ウォーキング20分」「自転車3km」「スタジオ1回」など課題があり、それをクリアするごとに、その分の落ち葉を色鉛筆で染めていきます。

参加料は500円で、述べ42名の方が参加されました。

今回のイベントは少々きつめでしたが、目標ができることでたくさんの方が日々運動に取り組み、健康な身体づくりに力を入れていました。

12月からスタジオのメニューが変わります。時間帯も利用者さんの意見に合わせて調整し、より多くの方がスタジオを利用できるように配慮致しました。見学や体験も随時行っておりますので、この機会ぜひお越しください。



※年末年始…12月31日～1月3日はお休みです。

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

■外来診察担当医表 整形外科はしばらく休診となりました。ご了承ください。

※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					

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〉

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

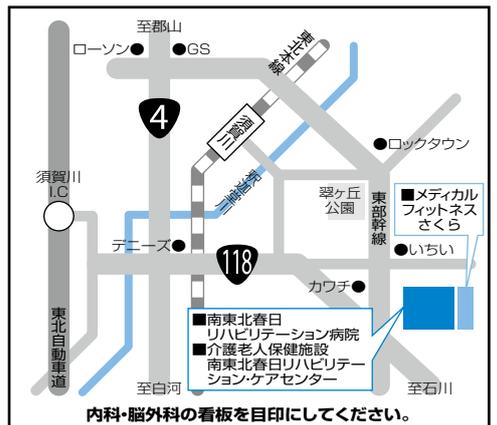
http://www.kasuga-rehabili.com

■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。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「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。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。