



院 是

すべては患者さんのために

家 庭 の 医 学

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

春号

こはるびより

発行
2020年3月

第172号

筋肉量が減少する

サルコペニアとは？

サルコペニアとは、加齢に伴う筋量の低下と筋力（握力）低下、身体能力（歩行速度）が低下することと言われています。筋力が減少すると、歩行や日常生活が大変となり、転倒などの危険性も増えてしまいます。そして最悪の場合は骨折によって寝たきりの生活と



筋力減↓転倒↓介護にならないために

なってしまうこともありま



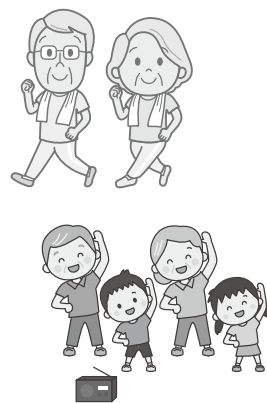
筋力や筋肉量を増やすのは「運動」と「栄養」が大切！

○筋トレと

有酸素運動が重要

筋力や筋肉量を増やし、身体能力を改善するためには筋力トレーニングと散歩やラジオ体操などの有酸素運動（息がわずかに弾む程度の運動）が効果的である

とされ、筋トレは週2回以上行うことで筋力増強や身体能力の向上が期待できます。（週1回の筋トレでは筋力維持といわれています。）



○筋肉・骨の材料となる

「たんぱく質とビタミン」

運動だけではなく筋肉・骨をつくるためにはたんぱく質かビタミン・ミネラルが必要です。

たんぱく質	筋肉の材料になります
カルシウム	骨の材料になります
ビタミンD	骨代謝を改善します。食物からの摂取の他、日光に当たると体内で生成されます

参考…公益財団法人

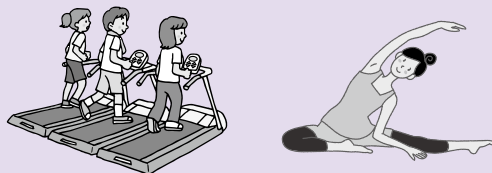
長寿科学振興財団

HP

疾病予防運動施設

メディカルフィットネス さくら

有酸素マシン・ヨガなどのスタジオ・お風呂、サウナ完備
ご利用ご検討ください。



0248-63-7252
(月~土 10:00 ~ 21:00)

今月の目次

④ ページ

外来診察担当医表

③ ページ

メディカルフィットネスさくら通信

② ページ

介護補助ボランティアさん募集中

① ページ

家庭の医学

EVENT

イベントニュース

病棟にて、節分の豆まきが行われました！



古来より季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられ、それを追い払うために行われてきた伝統的な行事が節分です。今年もリアルな赤鬼が、病棟にやってきました。新聞紙にくるんだ患者さん自作の豆を鬼にぶつけ、今年も厄を退治！

節分イベントで気分転換をはかり、これからのリハビリへの意欲につなげて頂けたらと思います。



* 介護補助ボランティアさん 大募集！ *

南東北春日リハビリテーション病院では、ちょっとした時間に簡単な業務をお手伝いして下さるボランティアさん（性別・年齢不問）を募集しています！

＜お手伝い業務例＞ お手伝いはあなたのご都合の良い時間帯・日数でOKです！



シーツ交換

ドライヤー



食事の配膳・下膳

傾聴（お話）
だけでも！

その他、あなたの趣味や特技を活かしたレクリエーションなどもお願いできればと思います。




詳しいお問合せ・お申し込みは、以下までお電話ください。お待ちしております！

南東北春日リハビリテーション病院
ボランティア受付担当 事務 藤田

0248-63-7299 (月～土 8:30～17:00)

賢く使って快適生活！ 須賀川市独自の在宅福祉サービス

介護保険でのサービスとは別に各市区町村で独自の在宅福祉サービスを「横出しサービス」と呼びます。
須賀川市独自の在宅福祉サービスの一部を紹介します。

主なサービス	サービス内容	対象者	利用料
配食サービス 事業	バランスのとれた栄養の摂取が困難な高齢者宅へ昼食を宅配するとともに、安否確認を行う（月曜日～金曜日）	・ひとり暮らしの高齢者 ・高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯の高齢者	1食 400円 
寝具 クリーニング サービス	年1回訪問し、寝具の丸洗い・乾燥をして届ける。	・65歳以上、寝具の衛生管理が困難なひとり暮らしや、寝たきりの方	無料 
訪問理美容 サービス事業	市が指定した理美容店が自宅を訪問してサービスを提供した際、その出張経費に対して一部助成をする。 ・1人あたり年度4枚を上限に利用券を交付。1枚1,000円の出張経費分。	・65歳以上の要介護3・4・5または身体障害者手帳1・2級の在宅生活者で、外出が困難な方	散髪料は自己負担 
介護用品 支給事業	紙おむつ、尿取りパット等の購入をするための介護用品支給券を交付。 月6,250円まで	・要介護4・5の高齢者等を在宅で介護している方、かつ市民税非課税世帯の方	
ねたきり等 高齢者介護者 激励金	年額30,000円の激励金を支給。 *申請月は7月・2月	・65歳以上の要介護3・4・5の方、または認知症の方を継続して6ヶ月以上在宅で介護している家族	

*その他、はり・きゅう・マッサージ等治療費助成券の給付、緊急通報システム事業など14種類あります。

介護保険サービスのご相談は、南東北春日居宅介護支援事業所まで！

当事業所は、看護師、介護福祉士、理学療法士、精神保健福祉士などの国家資格を持つスタッフが所属しており、専門的な観点から意見交換しながらより良い支援を行うことができるように努力しています。介護に関するご相談がありましたら是非ご連絡下さい。



南東北春日居宅介護支援事業所 ☎0248-63-7297(月～土 8:30～17:00)



太極舞のスタジオレッスンが受けられます

今年1月より太極舞のレッスンが始まりました。太極舞は、太極拳や中国の伝統武術、民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣に溢れた音楽に合わせて行う誰でもが楽しめるエクササイズです。

太極拳の呼吸法と動きを取り入れた心肺トレーニングが中心ですが、低～中強度の筋力トレーニングも入っているので、あらゆる筋肉を鍛えることができます。そして、中国の古典的な雰囲気が漂う音楽を使用するので、心をリラックスさせる効果も期待できます。初めての方やご高齢の方にも楽しく運動していただけるエクササイズとなっていますので、皆さん是非ご参加ください！



◆メディカルフィットネスさくらで運動しましょう◆
生活習慣病予防に…お気軽にお問い合わせください!
< 無料体験・見学随時受付中! >
☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科	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	木村 洋	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 / ※ 脳の健康外来		
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
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 ※予約制 まずはお電話下さい。	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

※脳の健康外来とは、物忘れ(軽度認知症)や頭痛等、脳の健康に関する不安を改善に導く専門外来です。

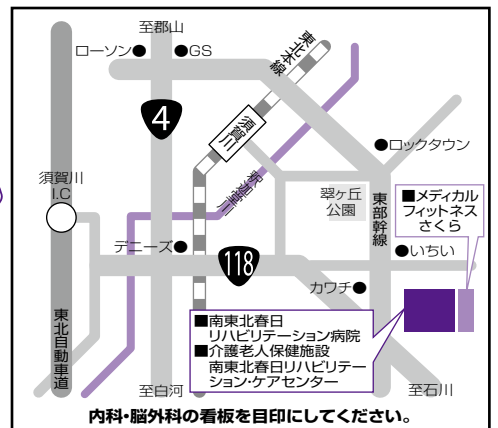
- 健診**
- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
 - 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉
- 健診受付：0248-63-7106

初診のみネット受付を行っています 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 TEL:0248-63-7299(代)
介護老人保健施設 入所受付中! 0248-63-7263

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

http://www.kasuga-rehabili.com



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、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。