



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  
2009年4月

第53号

## 家庭の医学

高齢者に多い整形疾患①

### 大腿骨頸部骨折

大腿骨頸部骨折は高齢者、特に女性に多く95%は転倒によって起こっています。日本では年間約10万人の人が受傷しており、今後、高齢化が進むにつれ増えていくことが予想されます。転倒後、足の付け根の痛みや腫れがあり、歩くことができなくな

ります。骨折の程度によっては痛みが少なく、歩くことが出来る場合もあり、気が付かないうちに骨折していたというケースもあります。大腿骨頸部骨折には骨折した形によって名称や術式が異なります。まず大きく分けて

- ① 大腿骨頸部内側骨折と
- ② 大腿骨頸部外側骨折の2つがあります。



①と②は関節の中の骨折か、外の骨折かの違いです。

内側骨折は骨粗鬆症を有する高齢者に多発し、治癒がたいと言われています。その理由としては内側の血流は乏しく、折れてしまった部分を治す再生能力が弱い、骨がつきにくいからです。骨折のタイプによって術式も変わってきます。完全に骨折した場合は人工骨頭置換術、不完全な場合はγネール等の術式が選択されます。

前述した人工骨頭置換術は、股関節が外れてしまう『脱臼肢位』があります。それは手術にて骨頭を人口のモノに変える際、皮膚・筋肉を切り離し股関節を脱臼させるため、その周囲の軟部組織が弱くなり、関節が外れやすくなるのです。術式によって多少異なりますが、一般的に股関節の屈曲・内転・内旋が脱臼肢位と言われます。簡単に言うと正座や横座りは術後禁忌となり、和式生活から洋式生活にしていくな必要があります。

リハビリでのポイントとして転倒しない体と生活づくりが大切になってきます。転倒の原因には加齢・病気・薬の副作用・住環境があります。リハビリでは体力・筋力をつけ、活動機会を趣味や役割を持つて増やすだけでなく、住環境の調整も必要となります。

※リハビリの進み具合は、個人差が大きく、本人の意欲・痛みの程度、合併症、認知症の有無によっても変わります。

住み慣れた住宅でも転倒の危険性は潜んでいます。やみくもに手すりをつけたり、段差を解消すればいいというものでもありません。病気や障害によって注意点は異なりますので、担当のリハビリスタッフやケアマネージャー、福祉用具相談員等の専門のスタッフに相談してください。

## 転倒予防 住環境の整備

運動機能が低下すると、以前はつまづかなかったわずかな段差でもつまづくようになる等の問題の無かった場所が転倒しやすい場所へと変わります。住み慣れた住宅に転倒の危険性が潜んでいるとは気付きにくいですが、ここではどのような場所に注意が必要か、いくつかの例をあげていきます。

### ■浴室

脱衣所との境につまずく・浴槽の出入でバランスを崩す等の声が聞かれています。可能であれば段差を解消したり、手すりを設置、シャワーチェア等の福祉用具の利用を検討。

### ■居間

めくれたカーペットや電気コード、散らかった雑誌や座布団で転ぶことがよくあります。床や畳に物が散乱しないようにする事を検討。

### ■寝室

夜中にトイレに行こうとして、暗い中で転倒がよくあり

ます。目が覚めたときにすぐ明かりがつけられるように電気コードを長くしたり、リモコンで操作できるものにする、人の動きを感知して点灯する照明器具等を検討。

### ■階段

手すりの設置の他、滑りにくい素材のカーペットを固定、足下を照らす照明を設置することを検討。

### ■トイレ

出入する際に、つまづかないよう段差を解消します。ドアの開き方を変更したり、マットを滑りにくい、すれにくいものに変更することを検討。

## 今月の目次

④ ページ 栄養だより

③ ページ 介助方法

② ページ イベント・コース

① ページ 家庭の医学

# イベントニュース

## 回復期病棟雛祭り

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる機会が多くなってきました。春日回復期リハでは3月4日に雛祭りレクリエーションを行いました。まず、雛祭りの起源を患者さんに聞いてもらいました。日本での起源は、流し雛(祓い人形と同様に身の汚れを水に流して清める意味の民俗事例として、現在も各地で行われている)と呼ばれるものが起源となつているようです。次に漢字のクイズを行い頭の体操をして、最後に花の咲いていない梅の木に梅の花を咲かせるゲームを行

いました。患者さんに「春に関するもの」をたくさん言ってもらいスタンプが花に書いて梅の木に貼りました。とても楽しそうでした。これから春になり、花見のシーズンとなるので、春日回復期リハでも花見を予定しています。皆さんお楽しみに。



## 出前講座を行いました

3月9日(月)、須賀川市の藤沼湖自然公園内にある藤沼温泉「やまゆり荘」にて出前講座を行いました。今回は「腰痛を予防するために」をテーマに平野雄三氏(理学療法士)が講演いたしました。

腰痛の原因と予防についてのお話の後には、ご自宅でもできる簡単なストレッチングや筋力トレーニングを行い、腰痛を抱えてる参加者の方には大変喜んでいただけたようです。ご家庭でもぜひ続けていただき、症状改善のお役に立てれば幸いです。

当施設では、須賀川市・岩瀬郡、

石川郡管内の公民館や集会所に出かけて行う「出前講座」を行っております。講演者は当施設の医師、リハビリスタッフ、管理栄養士、介護支援専門員等の専門職員があたっております。料金は無料です。医療や介護・栄養相談・健康相談なども行います。人数や場所に関係なく出前講座を行いますのでご希望の方はご連絡ください。お待ちしております!!



## 防火優良認定を取得しました

当施設は3月5日(木)に実施された消防立入検査の結果、消防法第8条の2の3第3項の規定に基づく防火対象物に係る特例施設として認定され、防火優良認定証を取得しました。

### 防火優良認定の要件

消防長又は消防署長は検査の結果、消防法令の遵守状況が優良な場合、点検報告の義務を免除する防火対象物として認定します。

### 【認定要件】

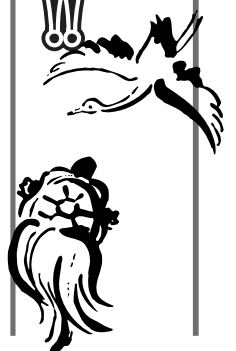
消防機関は、消防法令に定められている次のような要件に該当するかを検査します。

- 管理を開始してから3年以上経過していること。
- 過去3年以内に消防法令違反をしたことによる命を受けていないこと。
- 過去3年以内に防火対象物点検報告が一年ごとにされていること。
- 防火管理者の選任及び消防計画の作成の届出がされていること。
- 消火訓練及び避難訓練を年2回以上実施し、あらかじめ消防機関に通知していること。
- 消防用設備等点検報告がされていること。

## 100歳の お祝いをしました!!

3月18日(水)、介護老人保健施設に入所中の増賀タカさん(須賀川市)が100歳を迎えられ、知事賀寿贈呈式が行われました。贈呈式では、津田正美県中保健福祉事務所副所長が知事賀寿と会津塗りの木杯を贈り、橋本克也市長、西間木セツ子市社会福祉協議会会長らが敬老祝い金などを増賀さんへ手渡ししました。また、後藤院長とかわいいひ孫さんからお祝いの花束が手渡されると嬉し

そうに微笑まれておりました。ご家族のほか一緒に入所されている利用者さん、職員からも盛大な拍手とお祝いの言葉がかけられ大変喜ばれていました。長生きの秘訣は「くよくよせず前向きに生活すること」とおっしゃっていました。これからも元気ですます長生きして下さい。本当におめでとうございます!!



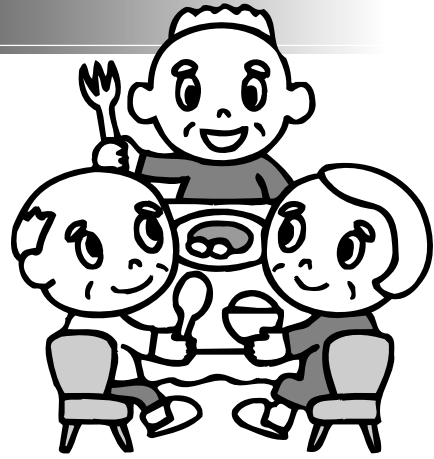
# 介助方法

今回より、いろんな場面での介助方法について紹介をしていきたいと思います。

まず、第1回目として、身近な食事のケアです。姿勢や介助の方法について見直せると、楽しい食事につながっていくことでしょう。

## 食事を摂取する場所

出来るだけ寝る場所と食事する場所は別々にすることが好ましいです。部屋の広さや、ご家族の都合によっては仕方がないことですが、座った姿勢が可能で介助する側の時間がある限り、寝る場所から離れて食事することをおすすめします。目や耳から入ってくる情報や刺激に加え、場所を変えたことでの気分転換にもつながります。



## 食べるための準備と介助

- 可能であれば、寝床から離れて食卓で座って食事を摂れるようにする。
- 寝床から離れられない場合は、食べ慣れた姿勢を保つようにする。
- 寝床から離れられなくて、麻痺がある場合、麻痺側の肩の部分に枕などをあて、健側（けんそく：動かせる方）をやや下にして、健側から介助をする。
- 食欲を見ながら、必要な量がなかなか摂れない場合は、出来るだけ栄養分のある食物をすすめる。  
（今まで口にしたことのないものでも、食べられることがあるので、いろんなものを試してみるのもおすすめです）
- 1回に口に入れる量は、多すぎないようにして、時折水分を摂るようにして介助する。
- 口の中にいつまでも食物があるような場合は、のどに詰まらせてしまう危険もあるので、食事をいったん休憩して様子を伺ってみる。あまりにも長い時間飲み込まれないような場合は、食物を口から出すよう促す。
- 視覚に障害がある場合は、どの方向に何の食物があるのか、どんな食材で出来ているかなどの説明をしながら介助をする。



## 平成21年度市民健康教室予定表

南東北春日リハビリテーション病院  
(時間:14時～15時30分 場所:当院5階会議室)

| 開催日時              | 内 容                                         | 講 師                          |
|-------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| 4月25日(土)          | 内視鏡検査について(健康チェック)                           | 医師／大越 透                      |
| 5月23日(土)          | 地域で楽しく生活する<br>●介護保険について ●社会資源の活用(健康チェック)    | 介護支援専門員／佐藤 澄江<br>社会福祉士／星 真理子 |
| 6月27日(土)          | 関節痛について(健康チェック)                             | 理学療法士／平野 雄三                  |
| 7月25日(土)          | 私の生きがい ボランティア活動(健康チェック)                     | 南東北ボランティア<br>コーディネーター／都築 芳子  |
| 9月26日(土)          | 最新がん医療<br>●がんの早期発見・PET健診 ●陽子線治療について(健康チェック) | (財)脳神経疾患研究所<br>PET事業部        |
| 10月24日(土)         | 脳卒中について(健康チェック)                             | 院長／後藤 恒夫                     |
| 11月28日(土)         | 健診結果からみる食生活の問題点(健康チェック)                     | 管理栄養士／有我 三千代                 |
| 平成22年<br>1月23日(土) | 認知症予防について(健康チェック)                           | 作業療法士                        |
| 2月27日(土)          | 未 定(健康チェック)                                 | 未定                           |
| 3月27日(土)          | 未 定(健康チェック)                                 | 未定                           |

※参加費は無料です。ふるってご参加ください。※健康チェックは血管年齢、骨密度、血圧、体脂肪の測定を行います。

※8月、12月はお休みさせていただきます。

※健康教室についてのお問い合わせは南東北春日リハビリテーション病院 TEL 0248-63-7299



## 栄養だより

## 病院や老健の食事のご紹介

先月に引き続き、今月も施設で提供しているおやつを紹介します。

今回は3月に実施した『かぼちゃ羊羹』です。

当施設では月に1回栄養強化献立として、さまざまな栄養素を強化した献立を紹介しています。3月は「食物繊維たっぷり膳」。羊羹に使用した寒天は水溶性の食物繊維を含みます。食物繊維には食後の血糖上昇を抑えたり、コレステロール値を減少させる働きがあります。

### かぼちゃ羊羹



料理作成:日清医療食品

### ～材料(8人分)～

冷凍かぼちゃ(皮を除く) 250g  
砂糖……………75g  
水……………100cc  
粉寒天……………3.5g  
ゆであずき……………適量



### 作り方

- ①かぼちゃはレンジにかけ、やわらかくなったら皮をとり、熱いうちにマッシュ状につぶす。
- ②鍋に砂糖と水、寒天を入れ火にかけ、寒天を煮溶かす。
- ③②の寒天液が熱いうちに①のかぼちゃに加え、木べらで手早く混ぜ合わせる。
- ④水でぬらした流し缶やバットに流し入れ表面を平らにならす。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める。固まったら取り出して切り分け、あずきをかける。

栄養管理科 有我 三千代

## ■ 外来診療担当医表

| 診療科                          | 診療時間         | 月      | 火    | 水     | 木     | 金     | 土     |
|------------------------------|--------------|--------|------|-------|-------|-------|-------|
| 内科                           | 午前9:00～12:30 | 大越 透   | 大越 透 | 大越 透  | 大越 透  | 佐藤 哲夫 | 大越 透  |
|                              | 午後1:30～ 5:00 | 大越 透   | 大越 透 | 大越 透  | 樋口 健弥 | 大越 透  |       |
| 脳神経外科                        | 午前9:00～12:30 | 後藤 恒夫  |      | 後藤 恒夫 |       | 後藤 恒夫 |       |
|                              | 午後1:30～ 5:00 |        |      |       |       |       | 後藤 恒夫 |
| 眼科                           | 午後1:30～ 4:00 | 小林 奈美江 |      |       |       |       |       |
| 形成外科                         | 午後1:30～ 4:30 |        |      | 塚原 真吾 |       |       |       |
| リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法) | 午前9:00～12:30 | 後藤 恒夫  |      | 後藤 恒夫 |       | 後藤 恒夫 |       |

## ニコチン依存症管理を行っております。

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

## 編集後記

春といえば、まずお花見ですね。

桜の開花が早まっているようです。やはり、暖冬のせいでしょう。

須賀川での私の一番好きなスポットは、約2kmにわたり約350本の桜並木が並んでいる釈迦堂川です。昼間は、散歩がてら桜を眺められ、夜にはライトアップもされとても綺麗です。これから暖かくなるので、なまった体を少しでも動かして心も体もリフレッシュしたいですね!! (蜜柑)

## ■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

春日居宅介護支援事業所  
TEL.0248-63-7297

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  
TEL.0248-63-7279

春日訪問看護ステーション  
TEL.0248-63-7278

所在地:福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>



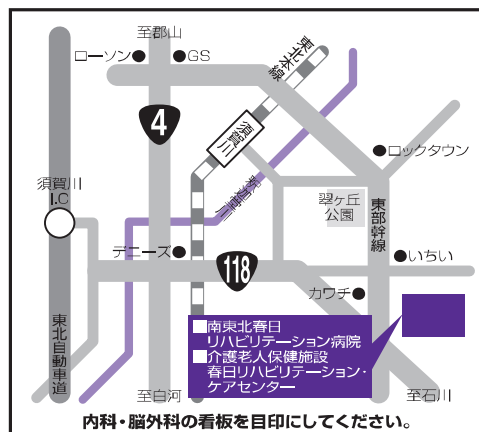
## ■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

CLICK

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。