



南東北春日リハビリテーションシオン病院
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
2011年6月

第79号

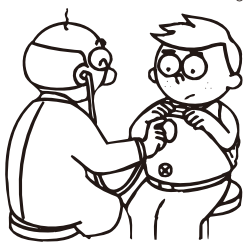
家庭の医学

健診結果から健康を考える

健康維持には、生活習慣を見直して改善していくことが必要です。がん、心疾患、脳血管疾患といった病気は、普段の生活習慣と深いかわりがあります。自覚症状が出にくいものもあり、気づいたときには病状が悪化していることも少なくありません。そのような病気を早期発見するために健康診断の重要性はあります。健診結果からご自身の健康状態を把握し、生活習慣病の予防に役立てましょう。

健診ではどんな検査をするか？

一般的な健診で行われる健診には大きくわけて2種類の検査があります。一つは生体検査。生体検査では体を直接調べます。身体測定、視力・聴力測定のほか、血圧、脈拍、心電図によって体の生理的な機能を測定したり、超音波やレントゲンで胸部や腹部の画像診断をします。また内視鏡では食道、胃・十二指腸、大腸の内部を観察し、病気がないかを調べます。そしてもう一つは検体検査。検体検査では、採取した尿、便、血液、喀痰等から健康状態を調べます。



健診でわかること

検体検査	
脂質検査	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール 「肉類が好き」「寝る前にご飯やおやつを食べる」「間食が多い」など、食生活の偏りや食べすぎの方は、この数値が高いかもしれません。自覚症状はほとんどありませんが、動脈硬化は少しずつ進行します。自覚症状が出てきたころには、心筋梗塞や脳梗塞を起こしかけていたり、実際に起こしていたりというのが多いのです。
肝機能検査	AST(GOT)・ALT(GPT)・α-GTP これは、主に肝臓の働きを見る検査です。ふだんから飲酒量の多い方や、休肝日もなくこの数値が基準よりも高い方は、お酒を飲みすぎている可能性もあります。
血糖検査	血糖値・HbA1c 高い方は糖尿病の疑いがあります。糖尿病は悪化すると失明や手のしびれなどの神経障害や、腎機能障害があらわれます。自覚症状が出る前に早めに発見し、治療することで、改善できる可能性が大いにあります。
血液一般	白血球・赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット 血液の病気や貧血がないかをみます。
尿検査	蛋白・潜血 腎臓病や泌尿器の病気がないかをみます。
便潜血検査	便に血が混じっていないかを調べ、消化管出血がないかをみます。

生体検査	
身長・体重	急減な増減があれば注意が必要です。
BMI	肥満かどうかを判定します。 基準値…18.5～25未満(標準は22) 求め方=体重(㎏)÷身長(m)÷身長(m)
身体測定	腹 囲 内臓脂肪の蓄積の程度を判定します。 基準値…男性:85cm未満、女性:90cm未満
視 力	近視かどうかを調べます。
聴 力	聴力が低下していないかを調べます。
血圧測定	循環器(心臓、血管)の異常のほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。 基準値…最高血圧:90～139mmHg、最低血圧:90mmHg未満
胸部X線	肺の病気の有無や心臓の大きさ、大血管の大きさ等をみます。
心電図	心臓の状態をチェックします。 不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞がないかをみます。
胃部X線内視鏡	食道・胃・十二指腸の病気をみます。
腹部超音波	肝臓・胆のう・すい臓・腎臓などの様子をみます。
眼底検査	目の病気のほか、高血圧・動脈硬化・糖尿病による病変をみます。

定期健診を受けることは、自分の体の変化や異常にいち早く気づき、生活習慣を見直すきっかけにもなります。いまは何の問題もないと思っている人でも、健康で充実した人生を送るために、ぜひ定期的に健康診断を受けることをおすすめします。当院では、人間ドック、特定健診、協会けんぽ健診、各種がん検診、労働安全衛生法に基づく定期健診、雇入れ時健診等を行っております。検査内容やお申し込み方法等、ご不明な点等がありましたら、お気軽にご相談ください。

健康診断
人間ドックのご相談
お申し込み

南東北春日
リハビリテーション病院
健診係
TEL.0248-63-7299

当院ホームページからも
お申し込みが可能です。
ぜひご利用ください!!

イベントニュース

回復期病棟で ミニ運動会を行いました



5月18日(水)に回復期病棟でミニ運動会を行いました。開始時間前には患者さんが集まっております、この日を楽しみにしていたように見受けられました。

内容は

- ① みんなで体操
 - ② 東西対抗玉入れ
 - ③ みんなで「青い山脈」合唱
- 体操では上肢、手指、下肢とそれぞれ動かすように考えられています。体操が終わるといよいよ東西対抗の玉入れです。玉入れに入ると俄然やる気を出す患者さん!!やはり勝敗が決まる勝負事は力が入りますね。



激しい玉入れ合戦が終わりますます気分を変えて「青い山脈」を合唱しました。みんなで大きな声をだして唄を歌うのは気持ちがいいですね。

最後に5月から回復期に入った職員の紹介をして終わりました。これからも楽しいレクリエーションを企画したいと思います!!



歌手 砂川恵里歌さん 慰問



5月9日(月)に当院回復期病棟にて、歌手の砂川恵里歌さんが慰問に来てくださいました。砂川さんは沖縄県出身でデビュー前は老人福祉施設にて介護リハビリ助手をしていたそうです。(なにか縁がありそうですね。)

今回当院に慰問に来ていただいたのは入院中の患者さんが砂川さんのブログにメールを送ったのがきっかけです。患者さんは歌が好きの方が多く、慰問の始まる時間前には大勢の患者さんで、始まるのを楽しみにしている様子でした。

始まると、さすが歌手!!という歌唱力と歌詞の説得力が伝わってきました。1曲目から患者さんからアンコールがあるという珍しいこともあり、大盛り上がりでした。沖縄に帰る時間もある中でアンコールにも快く答えていただきありがとうございます。患者さんや施設の利用者さんの大喜びの唄の慰問になりました。

沖縄で活躍ということなかなか福島に来ていただくことが難しいと思いますが、また慰問に来ていただけたら幸いです。砂川さんをはじめスタッフの皆さん、本当にありがとうございます。

市民健康教室のお知らせ



地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

日時●平成23年7月23日(土)
午後2時~3時30分

テーマ●「サプリメント・健康食品について」

講師●管理栄養士 有我 三千代

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。

介護保険制度での自立と 介護支援専門員について

介護保険法第2条には

介護保険法第2条

- 1～被保険者の要介護状態又は要支援状態に関し、必要な保険給付を行うものとする。
- 2～要介護状態又は要支援状態の軽減又は悪化の予防に資するよう行われるとともに、医療との連携に十分配慮して行われなければならない。
- 3第1項の保険給付は～被保険者の選択に基づき、

これを支える包括的理念が「自立支援」といえます。では「自立」とは何を指すのでしょうか。「自立」には立ったり、歩いたり、排泄を自分で行ったりという日常活動動作に関わる「身体的自立」、収入や所得に関わる「経済的自立」、自分の事を自分で決めるという自己決定、自己選択にかかる「精神的・人格的自立」などがあります。この中でも「精神的・人格的自立」がもっとも大切な物といえるでしょう。要介護者が尊厳ある生活を送る為にはその人の主体性が尊重される必要があります。たとえ、身体的、精神的な障害が有っても、可能な限りその人が持つ人生観や価値観に即した生活が送れるようにすることが、サービス提供の基本といえます。

つまり「自立支援」の理念とは、「高齢者自身の自立に向けての主体的行為を社会的に支援する」ことです。

次に介護支援専門員と関わるときの視点についてお伝えします。

介護支援専門員は利用者が実現したい目標に沿って総合的で効率的にサービスが提供されるように「計画」を立てます。サービス提供事業所はその「計画」を前提としてサービスを

適切な保健医療サービス及び福祉サービスが、多様な事業者又は施設から、総合的かつ効率的に提供されるよう配慮して～

- 4～可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう配慮されなければならない。

提供していきます。居宅でのサービス提供を受けるときには「居宅サービス計画」が必要となります。施設においては「施設サービス計画」に基づいた介護を提供することになります。この計画は計画書に沿った介護サービスが提供されるわけですから「利用者の計画」であることと、「全般的な計画」であることが必要となります。「全般的な計画」であるという意味は個別のサービスで何を行うかだけの計画ではなく、その人がどのように生活して行くのかを基本的に組み立てられた計画であり、その内容には単に介護サービスのみではなく、介護保険以外のサービスや社会資源の活用も含まれた計画である必要があります。介護保険制度ではこのような意味を持つ「介護の全体的計画」を明確に位置づけ、そして、その計画作成を行う専門職として介護支援専門員を置いたのです。重要な「全体計画」を作成する者は、一定の実務経験を持ち、一定の能力を実証した「実務研修受講試験」に合格した上で所定の研修を終了した介護支援専門員でなければなりませんとされています。

介護支援専門員 佐藤澄江

次回から、いよいよ実際に介護サービスを利用する方法やサービス内容についてお伝えします。

※ここまでの参考文献:財団法人長寿社会開発センター発行:介護支援専門員実務研修テキスト四訂

HONDAとの歩行アシスト装置の共同研究について

当院リハビリテーション科では、現在HONDAとの共同研究を行っています。

リハビリが必要な患者様にとって、歩行の自立は日常生活活動全体の自立に大きく影響し、歩行練習はリハビリプログラムにおいて重要な課題と言えます。

とりわけ、脳血管疾患やパーキンソン病、大腿骨骨折などによる歩行障害では、歩幅の短縮や歩調(足どり)の左右不均衡などをきたし、その結果、歩くことに疲労を感じたり、実用的な歩行が獲得しづらいなどの問題がよく見られます。現在HONDAでは、歩行アシスト装置の開発を進めており、現場に

て患者様への実用研究を当院で進めている最中であります。

今までの研究で、この装置が筋肉に与える刺激の有効性、エネルギー消費の抑制効果が期待できることがわかってきました。また昨年度実施した共同研究の結果から、装着中の歩き方が変化し、歩行速度・距離が増える事例も確認されました。

今回の研究では、歩行アシスト装置を使ったリハビリプログラムの効果を確かめることを目的とし、身体の機能を評価・測定します。研究で得られる結果により、今後多くの歩行障害を有する患者様の歩行練習を支援することが期待できます。

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。
●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。
作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

雨降りに アジサイ変化 風情あり
ラジオ聴き 一人でないよ 仲間知り

西名公吉

五月晴れ 真鯉緋鯉に 舞踊る
家の孫 兜鎧に 権成なり

おじやまむし

おやすみと 孫がほつべに キスしてく
がんばれと 声かけてよね これからも

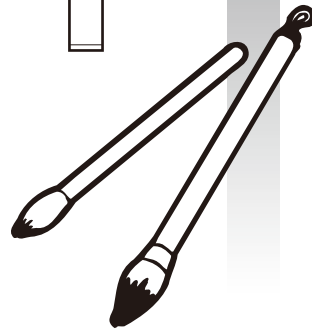
ピンクのすざらん

生きている 今日の幸せ 奇跡かも
菜園の 花咲く庭で ご満悦

石川目多母

リハビリに 友の瞳が 光ってる
真昼間の カラオケ平和な 日本です

和田道の住人



○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員 「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

■ 外来診察担当医表 (予定)

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00				北原 正樹		
リハビリテーション科 <small>(理学療法 作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

禁煙治療を行っています **皮膚科の診療を行っています** **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>

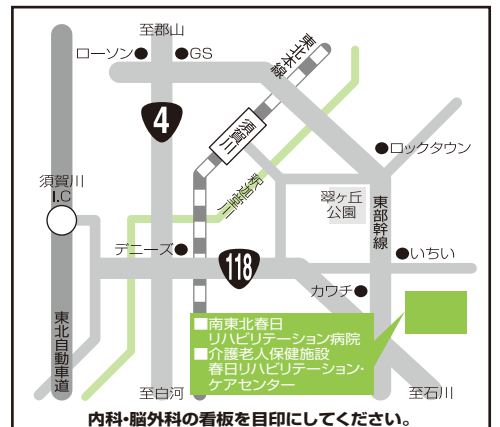
編集後記
6月は雨の多い時期で、梅雨(つゆ、ばい雨)といわれるのはみなさんご存知ですよね。梅雨の語源としては、梅の実が熟す頃であるという説や、湿度が高くカビが生えやすいことから「微雨(ばい雨)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたという説など、様々あるようです。梅雨時期はジメジメした日が続く、気分も晴れませんが、室内での上手な過ごし方考えてみるのもいいかもしれません。私もゴロゴロしてばかりでなく、室内でできるダイエットなど始めてみようかと思えます。カビや食中毒が発生しやすい時期なので、十分注意していきましょう!

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 春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297	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わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>

印刷/石井電算印刷株式会社



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。