

小春日和

こはるびより
発行
2012年3月
第88号

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

院是
すべては患者さんのために

家庭の医学 骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは骨がスカスカになり、もろくなってしまおう病気で、骨粗鬆症になるとちょっとした衝撃でも骨折しやすくなり、高齢者では寝たきりの原因となる場合もあります。

原因
骨は骨代謝といって古い骨を壊し、新しい骨に作り変えています。骨の素になるカルシウムが不足したり、老化により骨を作るためのホルモンが不足してくると、骨を作る量より壊す量のほうが多くなります。そうすると骨からカルシウムが少しずつ減り、骨がスカスカになってしまいます。

症状
● 重いものを持つと背中や腰が痛む。
● 立ち上がる時に背中や腰が痛む。
● 身長が縮んでくる。
● 背中や腰がまがってくる。
このような症状が現れたら骨粗鬆症の可能性大です。



加齢、遺伝的な体質、偏食やダイエット、喫煙、過度の飲酒、運動習慣などが原因として考えられます。また骨粗鬆症は女性に多い病気です。閉経を迎えて女性ホルモンの分泌が少なくなると急激に骨密度が減ってきます。



骨粗鬆症が進んでくると、薬による薬物療法を行います。骨の吸収を抑える薬、骨の形成を促す薬、ビタミン剤、カルシウム剤など。

骨粗鬆症の予防 ~日常生活の改善~

① 食事のポイント

- カルシウムの摂取。(骨粗鬆症と診断されたら1日800mgが目標。) 多く含む食品：牛乳、乳製品、小魚、干しえび、豆腐など。
- ビタミンD、ビタミンKの摂取。 ビタミンD：カルシウムの吸収を助けます。多く含む食品：さけ、さんま、椎茸など。 ビタミンK：骨が作られるのを助けます。多く含む食品：納豆、ほうれん草、小松菜など。
- スナック菓子、インスタント食品を控える。 スナック菓子などに含まれるリンはカルシウムの吸収を悪くします。また、塩分の摂りすぎも要注意です。
- アルコールはほどほどに。 アルコールは利尿作用があるため、飲みすぎるとカルシウムが排出されてしまいます。

② 適度な運動を

ウォーキングなどの運動を続けましょう。運動することにより骨が強くなり、骨を作る働きが活発になります。

③ 転倒を防ぐ

転ばない工夫をすることも大切です。家の中を整理整頓したり、段差をなくす、転びやすい服装を避ける(丈の長いスカートやサンダルなど)など。



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・体操
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ 今月の川柳・編集後記

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!!

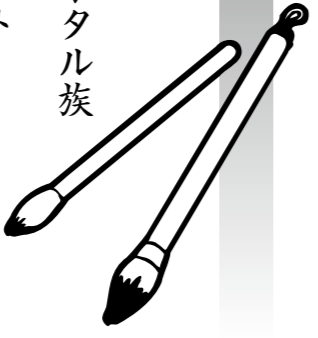
- 応募資格：どなたでも応募できます。
- 応募方法：スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。
- 作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

○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、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

今月の川柳

おめでたが わかった日から ホタル族
バスの中 席を譲られ ダイエット
湯けむりに かすんだ妻が 美女に見え



西名公吉

シクラメン 孫からもらった 優しさも
雪の子が 風と共にね 遊んでる
ふきのとう 春の香りと ほろ苦さ

ピンクのすずらん

■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

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
消化器科/循環器科/呼吸器科	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
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(理学療法作業療法言語聴覚療法)	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
まだまだ寒い日が続くなか、みなさんどのようにお過ごしでしょうか?今年には記録的な大寒波で、日本海側はものすごい大雪でしたね。地球温暖化がすすんで暖かくなっているはずなのにどうして?と思う人も多いはず。実はこれも地球温暖化が原因ではないかと近年の研究でいわれています。どうやら、北極圏の氷と気圧の変化が関係しているようです。昔は、地球温暖化がすすめば、冬も暖かく過ごせるようになるのではないかと思いましたが、全く逆でしたね。夏はますます暑く、冬はもっと寒く。いったいこの先地球はどうなるのでしょうか、気がかりです。(豊田和喜光)

発行/医療法人社団 三成会

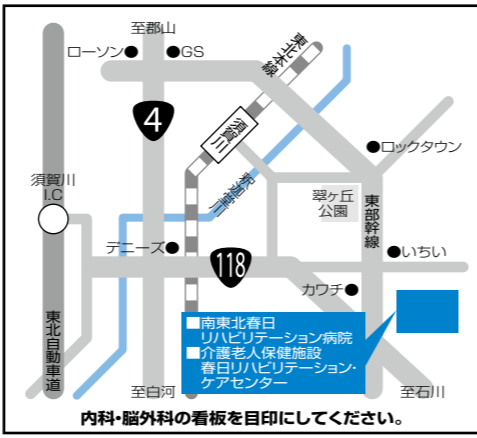
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279

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

通所介護事業所 南東北春日リハビリデイサービス TEL.0247-56-3711

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



介護保険制度について

10回に亘り介護保険制度についてご説明してきましたが今回が最後となります。

介護保険制度は制定されてから日が浅いのですが、内容は多岐に渡っているため必要時は介護支援専門員か居宅介護支援事業所へのご相談をお勧めいたします。

介護保険制度は3年ごとに見直しをする事と成っており、更に6年に1回大規模な見直し時期となっております。そして本年は平成18年の大規模な見直しから6年目となり、利用料金や加算関係の見直しがされています。まだ、正式な決定では有りませんが、訪問介護や、短期入所、通所リハビリ、訪問看護などの利用料金や提供時間の変更などが予定されています。詳細については4月以降に明確になりますので、介護保険サービス

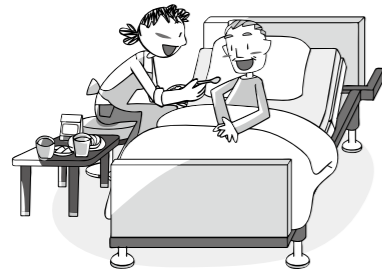
をご利用の方は、担当の介護支援専門員から情報提供があると思います。

さて確定申告の時期ですが、介護保険利用料金も医療保険と同様に申告の対象となる場合があります。利用中の介護サービスの中に「医療系サービス」が含まれる場合、他の「福祉系サービス」の利用料金も含めた金額が控除対象となります。

「医療系サービス」とは、訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリなどのサービスを言います。これらのサービスを利用の方が対象となります。

是非申告の際にご利用下さい。今回を持ちまして介護保険制度のご説明を終了させていただきます。できる限り分かりやすくご説明してきたつもりでは有りますが、ご理解いただけたでしょうか？

ご質問等ございましたら、いつでも個別に対応いたしますので春日居宅介護支援事業所へご相談下さい。ありがとうございました。



イベントニュース



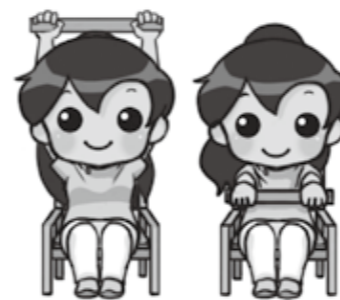
2月15日(水) バレンタインデーならではの手作りチョコレイトケーキを利用者さんと一緒に作りました。
大きなボールにバター、小麦粉、卵、ココアなどの材料を入れてよく混ぜます。混ぜる度にチョコレイトの甘い香りがし、そのまま食べてもおいしそうでした。とろっとした生地を型に流し込み、上にスライスアーモンドをふりかけます。オープン

に入れた後は焼けるのを待つだけです。待ち遠しい時間が過ぎ、部屋が香ばしい香りで広がるとチョコレイトケーキが出来上がりです。生クリームを添えて完成です。皆さんにっこり笑みを浮かべて「甘さ控えめでおいしい」とおっしゃっていました。また一生懸命材料を混ぜていた方は「自分で作るとおいしいね」と満足そうに話していました。手作りケーキを作り、皆さんと一緒にバレンタインを感じることができました。

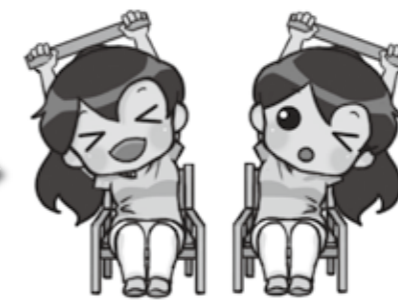


タオル・棒体操

★始めに深呼吸を5回行いましょう★



上下運動



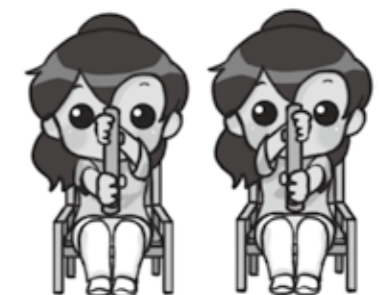
横運動～上 Ver.～



横運動～横 Ver.～



8の字運動



回転運動

各10回
行いましょう
最後に深呼吸

リハビリコーナー

閉じこもり症候群

閉じこもり症候群とは、家の中に閉じこもってしまい、外に出なくなってしまうことで活動性が低下していきます。その結果、刺激のない生活の中でやる気が起きなく、心身の機能低下や、筋肉を使わずにいることで、筋肉の力がよわってしまうなどの状態のこと ※廃用症候群(生活不活発病)を発生させ、さらに心身両面の活動力を失っていき、寝たきりに進行していきます。

「閉じこもり」スクリーニング尺度

あなたは、どのくらいの回数で外出しますか？
(隣近所へ行く、買い物、通院などを含みます。)

- 1.週に1回以上は、外出する
→よく行く場所を教えてください。 → 非「閉じこもり」
(よく行く場所：_____)
- 2.月に1～3回は、外出する
→よく行く場所を教えてください。 } 「閉じこもり」
(よく行く場所：_____)
- 3.ほとんど、または、全く外出しない

(安村誠司、他、厚生労働省科学研究費補助金・長寿科学総合研究、平成12～14年、P131～137)

寝たきりの原因としての閉じこもり症候群をもたらす要因には、身体的、心理的、社会・環境要因の3要因が挙げられており、相互に関連しています。

- ・身体的要因…脳卒中や骨折
- ・心理的要因…活動意欲の低下や障害受容・性格
- ・社会・環境要因…家族や他者との人間関係や自宅の家屋構造

「冬、外は寒く、道が凍っていて滑ると危ない…」、「転びやすくなったので…」、「ちょっとかぜが長引いたので…」、「近所に友人もなく特に外出しなければならないことがない…」などさまざまな理由で外出は控え、自室で生活をしていったことで、気づいたら、寝たきりになっていた、という例があります。

定期的な外出機会を持つということも体を健康に保つポイントだということがわかります。

※廃用症候群(生活不活発病)とは、「廃用(使わないこと)、すなわち不活発な生活や安静でおきる、全身のあらゆる器官・機能に生じる“心身機能の低下”です。

春日訪問看護ステーション 理学療法士 小松 雅也