



院 是  
すべては患者さんのために

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

こはるびより

発行  
2012年4月

## 第89号

### 家庭の医学 肥 満

日本は欧米諸国に比べると極端な肥満の人は少ないですが、近年男性の肥満が増えてきています。どの世代でも10年前、20年前と比べ肥満者は増えていますが、特に30代から60代においては肥満者の割合が30%を超えています。



#### 肥満の判定

Body Mass Index (BMI) で計算される数値で肥満かどうか判定されます。

計算式 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
例) 身長155cm・体重55kgであれば、  
55(kg) ÷ 1.55(m) ÷ 1.55(m) = 22.9

#### 《肥満度の判定基準》

低体重(やせ)……18・5未満  
普通体重……18・5以上25未満  
肥 満……25以上

#### 肥満はなぜいけないか

肥満が問題となるのは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になりやすくなることです。

そのほか、腰痛や関節痛、睡眠時無呼吸症候群、心筋梗塞や狭心症、痛風、脂肪肝などが肥満との関りが大きい病気です。



#### エネルギー量を摂り過ぎないことが大切

食事で摂るエネルギー量(カロリー)が消費するエネルギー量(運動量や基礎代謝量)よりも多いと脂肪として蓄積されます。1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう。

1日に必要なエネルギー量(kcal) = 標準体重(kg) × 標準体重1kgに必要なエネルギー量

#### ～肥満を予防するには～

○夕食時間を早くする。夕食後は間食をしない。  
夜食は太るもとです。食べたいものは朝食食べるようにしましょう。

○アルコールはほどほどにする。  
一緒にとるおつまみもカロリーの高いものが多いです。

○間食は菓子よりも果物を。  
菓子類の中でもスナック菓子やチョコレートなどは高カロリー。果物に代えるとカロリーを抑えることができます。

○食事は3食とる(朝食をぬかない)  
不規則な食事は肥満のもと。食事は回数を分けてとるようにします。

○よく噛んでゆっくり食べる。  
腹八分目にする。  
早食いをすると満腹感を感じないまま食べ過ぎてしまいます。一口20回は噛むようにしましょう。

○外食ではラーメン・丼などの単品物より定食を選ぶ。  
ラーメンや丼ものは炭水化物が多く、カロリーも高くなりがち。バランスがとれる定食がおすす

#### 標準体重1kgに必要なエネルギー量

エネルギー量

座っていることが多い人(デスクワーク、主婦など)……「25」～「30」  
立ち仕事が多い人……「30」～「35」  
力仕事の多い人……「35」～「40」

\*標準体重(kg) =

身長(m) × 身長(m) × 22

め。野菜が多いメニューを選ぶのもコツ。

○油濃いものは控えめにする。  
揚げ物は油を多く使うため高カロリー。とんかつよりも生姜焼きの方がカロリーダウン。マヨネーズも使いすぎは要注意。

○体を動かす。  
肥満解消のためにはウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。またエレベーターより階段を使うなど、こまめに体を動かしましょう。



#### 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・ご案内
- 3 ページ 介護教室
- 4 ページ お知らせ・編集後記

# イベントニュース



世間ではホワイトデーでした3月14日に、春日通所リハビリテーションでは、「マジックショー」として慰問のボランティアのイレブン菊池様が来所されました。初めはマジックの仕掛けに観客はポカンとした顔で見えていましたが、段々とイレブン菊池様の楽しいトークに引き込まれ、大笑いの中、次々と出されるマジックの数々に皆さん引き込まれていました。どのようなトリックなのか見ていましたが分からず、そして拍手喝

## 通所リハビリにて 犬マジック展開催!

采の中、閉幕となりました。是非次回も開催して頂きたいと思えます。その時は少しネタばらしをしていただけると。イレブン菊池様お忙しい中有難うございました!



## あつたかお鍋で からだもぽかぽか

### 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。たくさんの方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24年5月25日(金)  
15時~16時00分

テーマ●「放射能について」

講師●放射線技師  
飛田直幸

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。

2月の終わりに、寒い時期には欠かせない寄せ鍋とすき焼きの鍋パーティーを利用者さんと一緒に行いました。白菜とねぎ、大根のぎくぎくと切れる音がみずみずしく、利用者さんも昔のことを思い出し慣れた手つきで準備していきます。久しぶりの食事作りに、利用者さんも笑顔になりました。寄せ鍋には大きなえびが、いい出汁となり食欲をそそき、すき焼きはおいしい。霜降り牛肉を



野菜と一緒に卵で絡めて食べました。箸がどんどん進み、心もからだもぽかぽかあったまりました。一生懸命ねぎを切っていた利用者さんは、「ねぎを切るのは大変だったけど、あつたかくておいしい」と笑顔で話しをされていました。また寄せ鍋のおかげをたくさん笑っていた方は「まだまだ食べるぞ」と笑いながら話していました。あつたかいお鍋を食べて風邪をひかずに、春を迎えたいと思います。



## 平成24年度介護保険改正 介護老人保健施設版

平成24年度4月に3年に1度の介護保険の改正がありました。

今回は介護老人保健施設における入所の改正部分に関してご説明いたします。

今回の改正の大きなポイントとしては、

①在宅復帰に強化した取り組みをしている施設に対する評価の見直し。

(1)在宅復帰率 (2)ベッド回転率 (3)入所者に占める重度要介護者の割合

②介護職員の処遇改善に対する見直し

③老健における医療的対応の充実化

が大きなポイントとして上げられます。

まず①についてですが、3段階で施設体制の評価がなされています。

(1)①在宅復帰率50%以上(退所されて在宅に戻られた方の割合が50%以上) ②ベッド回転率 10%以上(入退所数の割合) ③要介護4・5の割合が入所者の35%以上または経管栄養の方・痰吸引がある方が利用者数10%以上。これら3つを満たす場合在宅復帰に力を入れている施設としての評価がなされます。

(2)①在宅復帰率30%以上(退所されている方の割合が30%以上) ②ベッド回転率5%以上(入退所数の割合)

(3)上記以外の場合

といった形での3段階での施設体制評価が加わりました。

(1)の場合平均で単位数が30単位程度加算・(2)の場合21単位加算・(3)の場合加算算定はなしといった形となっています。

次に②の項目ですがメディアでも報道されていますが、介護職員の賃金面等での処遇改善を図る為、今回の改正からサービスの提供形態によって加算率が変化する、介護職員処遇改善加算が盛り込まれています。

介護老人保健施設の場合 1.5%+加算 12単位が新たに加算されています。

最期に③の項目についてですが、介護老人保健施設内で肺炎・尿路感染症・带状疱疹等について投薬・検査・処置・治療を行った場合に所定疾患施設療養費(300単位)が新たに算定されています

今回の改正に関しては、本来介護老人保健施設にあるべき在宅重視の考えが強くなってきており、在宅復帰・在宅支援施設への機能転化が求められています。

もしくは施設での看取り看護や治療の場としての永住型施設の役割という両極化を図る動きが今後の改正で考えられます。

## リハビリコーナー

リハビリと副交感神経  
病気知らずの体に誰でもなれる方法

## [交感神経と副交感神経]

病気になりやすい人、なりづらい人、実は自律神経系(交感神経・副交感神経)が関係しています。交感神経は主に日中の活発に起きているとき、副交感神経は寝ているときに働く神経ですが、この2つの神経は健康との結びつけがあります。

人が病気になりやすいときは交感神経が働き副交感神経が活動していないときです。これは感情ストレスとも関係しており、不安・焦り・怒りの感情の時には交感神経が優位に働き、疲れやすい体をつくり免疫力の低下を招きます。逆に副交感神経優位に働いているときには安心・安らぎといった感情が優位となり脈拍数が安定し免疫力も向上し病気になりにくい体を作ることができます。

## [副交感神経のリハビリ]

副交感神経のリハビリは簡単です。日頃から「ゆっ

くり」を意識しゆっくり呼吸し、ゆっくり歩き、ゆっくり生きることです。日本人は世界の中でも労働時間が長く睡眠時間が短い人種です。これは交感神経優位の生活スタイルとなってしまうので普段から副交感神経のリハビリを意識することが大切です。「ゆっくり」を意識することによって確実に人生の質が変わります。

## [副交感神経を鍛える生活習慣]

最近暖かくなってきましたが体温が一度下がると免疫力は30%低下します。逆に体温が一度上がると免疫力は500~600%アップします。飲み物は水を温めた白湯が一番良いと言われています。普段から出来るだけ冷たいものは飲まず温かい飲み物を飲みましょう。温かい中でもおススメなのが白湯です。不純物が入っていない白湯は水以上に体に優しい飲み物と言えます。



南東北春日リハデイ石川

ホームページのご紹介

今年1月に石川町にオープンしました、通所介護事業所「南東北春日リハデイ石川」のホームページを紹介します。

「特徴」「ご利用の流れ」「サービス概要」の他にスタッフブログもあります。当施設でどのようなことを行っているか等の情報も掲載しておりますので是非ご覧ください。

また、南東北春日リハビリテーション病院のホームページはリハビリに関する情報が満載のリハビリ広場がございます。主な内容は「症状別のリハビリ」「基礎知識」「リハビリの特徴」等々、介護予防体操なども掲載しております。当院ホームページもご覧ください。



南東北春日リハデイ石川

<http://www.rehaday-ishikawa.jp/>

リハデイ石川

検索

南東北春日リハビリテーション病院

<http://www.kasuga-rehabili.com/>

南東北春日

検索

■ 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 消化器科/循環器科/呼吸器科	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
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

少しずつ春の陽気となってきましたね。今まで冬の寒さで硬くなっていた体も新芽のようにのびのびとしてくるような気がしますね。そして、何となく眠くなる季節でもありますよね。眠気を追い払う為にガムを噛んだり、コーヒーを飲んだり、体を動かしたりと対策はさまざまありますが、どうしても眠気に勝てそうにない時には、いっそ眠ってしまうことも一つです。私はそうすることがほとんどです。意外と5~10分眠るだけですっきり目覚める事ができます。皆さんも、仕事や運転中の眠気には十分気をつけて、この春をお過ごしください。

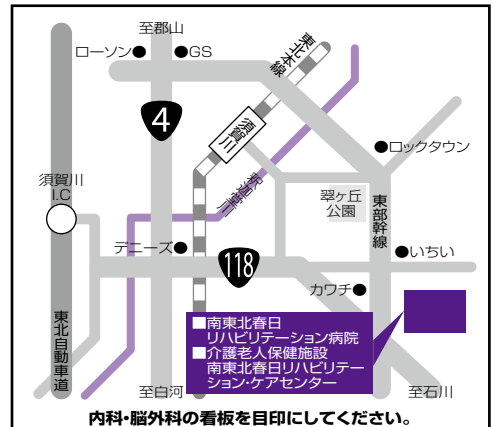
■発行/医療法人社団 三成会

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

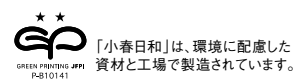
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711

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わりました** <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



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、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。

