

# 甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

vol.  
51

ご自由にお持ちください Nov 2020

## 骨リボン運動 team

骨粗しょう症を防ぎましょう!

### 特集 骨粗しょう症重症化予防の基礎知識 あなたの骨は大丈夫?



#### contents

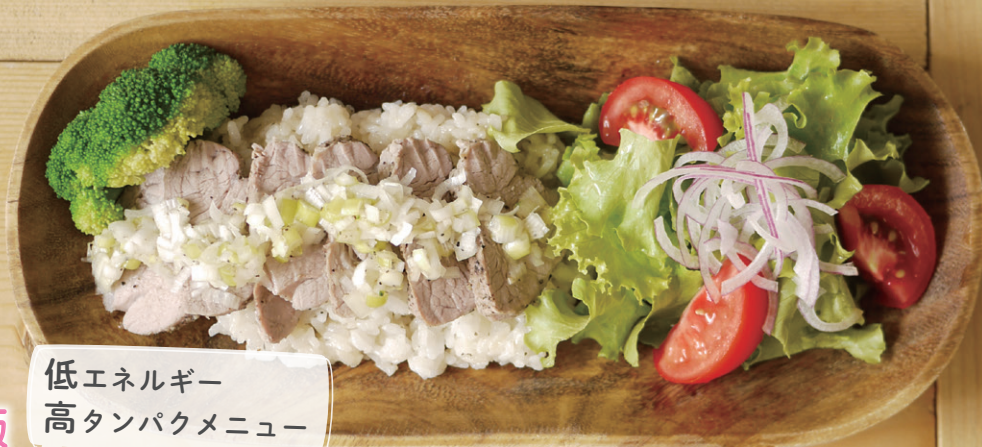
- けいれく 痙縮の症状とボツリヌス療法について
- 換気はどうして大事?
- 口の筋力を鍛えて、食べる力を強化
- 【訪問】作業療法士のしごと
- 院長通信 by 西宮協立脳神経外科病院 院長 辻 雅夫

📷 多職種による甲友会の「骨リボン運動チーム」

かんたんおいしい  
健康レシピ  
管理栄養士がおしえます!

ご飯 150g の場合 ▶たんぱく質 26.2g  
エネルギー 455 kcal  
ご飯 100g の場合 ▶たんぱく質 24.9g  
エネルギー 371 kcal  
塩分 0.7g

低エネルギー  
高タンパクメニュー



炊飯器でかんたんご飯

## 豚ヒレライス ねぎ塩ダレかけ

【材料】 2人分

- 豚ヒレ肉 ..... 230g
- やさしお ..... 1.0g
- 黒こしょう ..... 0.8g
- ご飯 ..... 300g
- リーフタス ..... 40g
- 赤たまねぎ ..... 20g
- ブロッコリー ..... 50g
- トマト ..... 60g

ねぎ塩ダレ

- 白ねぎ ..... 50g
- MCT オイル ..... 9.2g
- やさしお ..... 2.0g
- 黒こしょう ..... 0.6g

MCT オイル (中鎖脂肪酸) は、ふだん私たちが利用している油 (長鎖脂肪酸) と比べて吸収が 4 倍早く、10 時間以内に効率よくエネルギーになるため、栄養が不足している方や運動を行っている方などにおすすめです。ただし、MCT オイル・油はエネルギーが高く、摂り過ぎには注意。お魚の摂取が少ない方は、EPA・DHA の補給を目的にエゴマ油や亜麻仁油で代用するのもおすすめです。

【つくり方】

- 調理3〜9時間前に豚ヒレ肉にやさしおと黒こしょうをふり、ラップでくんで冷蔵庫保管する。
- 炊飯器に米1合、分量よりやや少なめの水を入れ、その上に①の豚ヒレ肉をのせてご飯を炊く。ブロッコリーをゆでしておく。
- 白ねぎは縦に4等分し、みじん切りにする。その他の調味料で味を調え、「ねぎ塩ダレ」を作る。
- ご飯が炊きあがったら、ご飯を150g盛り、豚ヒレ肉は写真のようにスライスしておく。
- お皿にご飯、野菜を盛り、ご飯の上にスライスした豚ヒレ肉をのせる。上から「ねぎ塩ダレ」をかけたら完成です。



レシピ監修 西宮協立脳神経外科病院 管理栄養士 若月 未来



社会医療法人 甲友会

～すべてはみんなの笑顔のために～

西宮協立脳神経外科病院

西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211

西宮協立リハビリテーション病院

西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000

西宮協立訪問看護センター

西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233

西宮協立ケアプランセンター

西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251

西宮協立デイケアセンターほほえみ

西宮市津門呉羽町 10-13 TEL.0798-36-6780

西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ

西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3501

西宮協立認定栄養ケア・ステーション

西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080

有料老人ホームやすらぎ

西宮市津門呉羽町 9-10 ☎ 0120-4165-99

西宮協立訪問介護センターつながり

西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-38-0967

西宮協立介護用品サービス

西宮市津門呉羽町 9-10 TEL.0798-33-3500

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター

西宮市津門呉羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322

法人本部

西宮市津門呉羽町 10-13 3F TEL.0798-32-3251

#### 法人理念

医療と福祉の連携により  
質の高いサービスを提供し、  
地域の人々の健康で  
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

◎編集・発行責任者：法人本部 部長 藤本 昌司  
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F  
TEL:0798-32-3251 (法人本部 / 広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、  
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて [koyukai-now@nk-hospital.or.jp](mailto:koyukai-now@nk-hospital.or.jp)

ホームページ随時更新中!  
スマートフォンからも  
ご覧いただけます。



<https://www.nk-hospital.or.jp/>

## もしかして骨粗しょう症かも？

チェックしてみましょう。50 歳以上の方で、1 つでも当てはまるものがあれば注意が必要です。  
日ごろから「食事・運動・くすり」に気をつけた生活を心がけましょう。



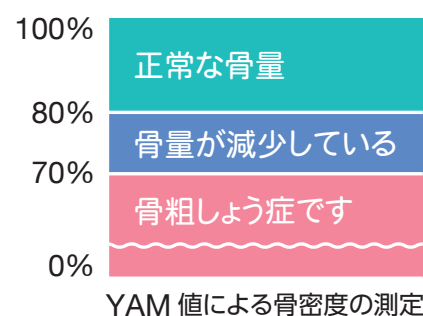
- |                                               |                                              |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 閉経を迎えた               | <input type="checkbox"/> 痩せている               |
| <input type="checkbox"/> 家族に「骨粗しょう症」と診断された人がる | <input type="checkbox"/> 過去 1 年のあいだに転んだことがある |
| <input type="checkbox"/> 最近、背中が曲がってきた         | <input type="checkbox"/> 高いところに手が届かなくなった     |
| <input type="checkbox"/> 背が縮んだと感じる            | <input type="checkbox"/> 歩きにくい               |

## 検査・診断方法



骨密度検査(DEXA 法)

DEXA法とは2種類の異なるX線を照射し、骨と軟部組織の吸収率の差で骨密度を測定する方法です。



当院では、骨中のカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分の量を測定することができます。測定では、骨密度が高いとされる年代の平均を 100%としたときのご自身の値（これを YAM 値と言います）を出すことができます。YAM 値が 70% 未満だと要注意です！ あなたは骨粗しょう症と診断されます。

## 甲友会の骨リボン運動って何ですか？



骨リボン運動チームメンバー  
医療福祉科 課長 今田 美紗

この3つが大切です！  
\* 骨粗しょう症治療の継続  
\* 再骨折予防  
\* 運動機能の維持

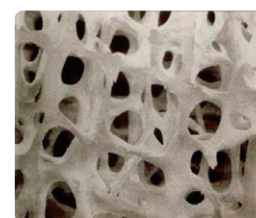
高齢社会において、骨折で要介護状態になる方がとても多いなか、骨折予防や再骨折を予防するための骨粗しょう症治療は活発でありません。甲友会では地域のクリニクとも連携しながら、初発の骨折および再骨折を予防するため、検査や骨粗しょう症治療、骨粗しょう症マネージャーによる追跡調査、啓発活動などに取り組んでいます。それが、**骨リボン (Re-bone) 運動**です。2015年にスタートした骨リボン運動は国際的にも評価されています。2020年には「国際骨粗鬆症財団」より「脆弱性骨折の二次骨折予防の取り組みに対する認定制度」において、最高位である金賞を受賞しました。

## 特集 骨粗しょう症重症化予防の基礎知識

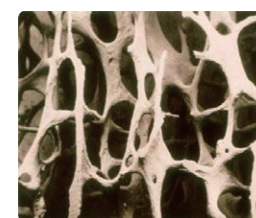
# あなたの骨は大丈夫？

西宮協立脳神経外科病院 副院長 瀧川 直秀（整形外科）

骨粗しょう症とは、かんたんに言うと「骨がスカスカで骨折しやすい状態」のことです。少し専門的に言うと「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが高い状態」となります。骨強度は骨密度（スカスカ度合い）と骨質（骨梁の連結度合い）からなります。



正常な骨



骨粗しょう症

画像出典: NIH Consensus Statement 17(1):1-45, March 27-29 2000

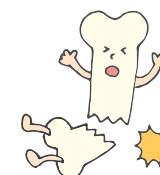
骨密度と骨質が低く  
骨がスカスカな状態



## 骨粗しょう症の原因

骨粗しょう症の原因は、

- ① カルシウム不足
- ② カルシウム調整機能の衰え
- ③ 女性ホルモンの欠乏
- ④ 加齢による骨量減少



とされています。その他に、ステロイド薬の投与や糖尿病、卵巣摘出などが原因で起こることもあります。

骨は骨を壊す細胞（破骨細胞）と骨を作る細胞（骨芽細胞）によって成り立っています。私たちの意識しないところで、骨は「壊す」「作る」を繰り返し、体内のカルシウム濃度を調整するという重要な働きをしているのです。この「壊す」「作る」を調整しているのが女性ホルモン（エストロゲン）。閉経や加齢により女性ホルモンが低下し、バランスが崩れることで骨量は減少します。女性ホルモンが関係するので女性に多い病気ですが、他の原因から男性でもなります。

## 「また骨折した」を防ぐために

骨粗しょう症になると、骨折する確率が高まり、寝たきりになることもあります。一度骨折すると、また骨折するリスクが高まります。食事・運動・くすりでしっかり予防しましょう。この3つはどれも大事です。

### 食事

骨によいとされる食品（カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、果物、野菜、タンパク質）を積極的に摂りつつ、バランスのよい食事を心がけましょう。

### 運動

適度な刺激により、骨量を増やす効果が期待できます。バランス運動やストレッチは、骨折の原因となる転倒のリスク軽減につながります。

### くすり

骨が壊れるのを防ぐ薬、骨を作る薬、骨の栄養を助ける薬があります。薬は飲みつつけることで、骨密度や骨強度の増加が期待できると言われています。どの薬がよいかは医師とご相談ください。

### 運動

どれも大事！

### 食事

### くすり



# ドクターに 聞いてみよう。



西宮協立リハビリテーション病院  
リハビリテーション科  
医師 長谷川 恭子

## けいしゆく 痙縮の症状とボツリヌス療法について

のうこうそく  
痙縮とは、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患や、脳性麻痺、頭部外傷、脊髄損傷などにみられる症状（後遺症）の1つです。筋肉の緊張が異常に高まり、手足が突っ張ってしまうことから、姿勢異常につながる場合があります。脳血管疾患後の姿勢異常として代表的なものは「肘や手が曲がって広がらない」、「足が突っ張ってしまう状態」などです。

### 痙縮の症状があると

痙縮の症状があると、筋肉の緊張が異常に高まり手足が突っ張ってしまうことから、生活に支障をきたす場合があります。たとえば、「服を着替えるときに袖が引っかかる」「立ち上がりや歩く時に、かかとが床につきず不安定になり歩きにくくなる」といったケースです。

痙縮により関節の運動が妨げられた状態が持続すると、関節の可動域が制限されます。この状態を拘縮（こうしゆく）と言います。拘縮になると、手が洗いにくくなるなど、介護側にとっても介助のしにくさにつながってしまいます。



### ボツリヌス療法とは？

主な治療法としては、内服薬やストレッチ、ボツリヌス療法などがあります。当院のリハビリテーション科では、このボツリヌス療法を行っております。

具体的に、ボツリヌス療法とはボツリヌス菌が産生する成分を薬剤としてごく少量、異常な突っ張りを示す筋肉に直接注射することで、注射した筋肉の緊張が和らぐというものです。2015年に作成された脳卒中治療ガイドラインにおいて、手足の痙縮にたいするボツリヌス療法は推奨グレードAとなっています。



### 不安なことは専門医に

痙縮があってもとくに日常生活に問題がないなら、必ずしも治療の必要性がない場合もあります。また、患者さんによっては、薬剤を使用できないケースもあります。

もちろん、ご自身やご家族では判断なさらず、不安なことなどは、リハビリテーション科の専門医を受診いただくことをおすすめします。



理学療法士  
**暮らしの相談室**  
✦ 換気はどうして大事？  
西宮協立訪問看護センター  
理学療法士 福井 亜希子

空気が乾燥している冬場は特に、ウイルス性の感染症が流行しやすく「感染予防の一つとして室内の換気が必要」と言われています。ここでいう「換気」とは、外部から新しい空気を取り入れ、内部の空気を排出することです。換気的重要性について、詳しくみていきましょう。



### Q 何故換気が必要なの？

A 人やペットが室内で生活していると、湿気や二酸化炭素が排出され、汚れた空気が滞留してしまいます。空気が滞留すると、深刻な健康被害を引き起こす場合がありますので注意が必要です。

#### Point

換気を行うことで室内の湿った空気を排出し、外の新鮮な空気を取り込むことができます。定期的な換気により、乾燥した空気を取り込むことができ、カビの発生を予防したり、結露防止の効果も期待できます。

### Q 効率のよい換気は？

A 正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切。窓を対角線上で開ける方法がおすすめです。窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を開けて、換気扇で強制的に排気すると効率よく換気を行う事ができます。

#### Point

2003年に建築基準法が改正され、24時間換気が可能な機械換気設備が義務付けられました。マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとともに、戸建ての場合も吸気口が各部屋に設置されています。そうした吸気口をタンスや本棚等で塞がないよう注意しましょう。

## 自宅でできる！ かんたんエクササイズ



### 口の筋力を鍛えて 食べる力を強化

口の健康は全身の健康につながるといわれ、口腔機能に関する関心が高まっています。口腔機能とは「表情を作ったり、話す、食べるにかかわる機能」です。口腔機能の低下は、食欲の低下や低栄養、筋力低下につながってしまうことがあります。これらを予防するためにも、日々のトレーニングが大切です。

西宮協立デイケアセンター  
言語聴覚士 田山 幸子

1 口の開閉  
大きく開けて、しっかりと口を閉じてください

お体の調子に合わせて10回程度行ってください。

「あ」の口 → 「ん」の口

2 ほほをふくらまし、へこませる  
口から息が漏れないように気を付けましょう

（ ） → （ ）

#### ポイント

口やほほを動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。また、食事前に行うと効果的です。



# 院長通信

Message from Director

西宮協立脳神経外科病院  
院長 辻 雅夫

## 生涯勉強

こんにちは。今回は三宅病院長の「恕」という人を思いやる心がけの意味が書かれていました。今回は医師として立派な心がけを続けておられる A 先生のお話をします。

今から 30 年以上前、私は広島市内のとある脳外科病院に赴任した際、その A 先生が院長でした。仕事熱心で学術活動にも積極的でしたので、着任早々より日々勉強するお姿を見せてもらいました。「勉強せん奴はだめじゃろ（広島弁：勉強しない医者だめだ）」が A 先生の口癖で、学会発表、論文作成など、広島赴任時代は宿題に追われる毎日でしたが、おかげで医学に向かう心がけを教えていただき、今では良い経験が出来た事を感謝しています。

A 先生は 80 歳を超え、ますます向学心に火がついた

ようで、ありがたいことに次々に執筆された本が手元に届きます。「毎日勉強」どころか「生涯勉強」を実践しつづける尊敬すべき医師です。さて私はといえば還暦を迎え、自身の記憶力低下は否めませんが、脳に刺激を与えるため、時間があれば本屋などに出向き、なるべく活字を読むようにしています。



これからいろいろなことに興味を持ちながら新しい知識を取り入れるよう何歳になっても勉強する姿勢を心がけたいものです。余談ですが今年初めてスマホ買いました。iPhone です。勉強中です。



## 甲友会からのお知らせ

KOYUKAI INFORMATION

### 西宮協立脳神経外科病院

#### 午後外来の開始時刻が変わりました

2020 年 8 月から午後外来の受付および診療の開始時刻が変更されました。

|    |               |   |               |
|----|---------------|---|---------------|
| 受付 | 12:15 ~ 16:30 | ➡ | 13:00 ~ 16:30 |
| 診療 | 13:30 ~ 17:00 | ➡ | 14:00 ~ 17:00 |



## 有料老人ホーム やすらぎ

〒663-8245 西宮市津門呉羽町9番10号



介護・リハビリ・医療 が充実した  
やすらぎの場を提供します

まずは、  
ご相談ください。

【受付 9:00 ~ 17:00】

0120-4165-99

詳細な情報は ➡ <http://k-medis.co.jp/>

やすらぎ 西宮 検索

協立  
看護

甲友会  
スタッフ・インタビュー

6

訪問

## 作業療法士の しごと

西宮協立訪問看護センター  
作業療法士 永野 薫子  
好きな休日の過ごし方：海釣り

私たち作業療法士は、日常生活動作の他に調理や手工芸等のあらゆる作業活動を通して、身体と心のリハビリテーションを行う専門職。「利用者さまの暮らし」に合った具体的な動きに対し、アプローチを行っています。例えば「家族が好きな肉じゃがを作りたい」という希望があった場合、ご自宅での活動範囲を評価し、必要な関節可動域訓練や筋力増強、動作練習、自主練習の指導を行います。「肉じゃがを完成させる」ためにもさまざまな動作が求められるのです。

この他にも、ご家族向けの介助動作指導や、介護負担等の確認を実施。必要に応じてケアマネジャーと相談し、他のサビストとの連携をはかります。利用者さまお一人おひとりの充実した日々のために、多職種がチームとなり支援しています。

個々の充実した日々を  
チームで支援

たくさんの「笑顔」を増やしたい

個人的な話ですが、今年育児休暇から復職し、ママで作業療法士となりました。

妊娠がわかってからは身体に負担をかけないようにと、移動手段の変更や担当ケースの交代をしていただきました。復職する際にも、しっかりと育児ができるよう、他のスタッフからのサポートがあり助めることができました。

育児と仕事で自分自身の時間が取れない時もありますが、たくさんの方の「ありがとう」に出



会えるこの仕事にやりがいを感じています。これからも利用者さまと「一緒に」「できること」を増やし、たくさんの「笑顔」を増やしていけるよう、一生懸命頑張ります！

