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. 63
ご自由にお持ちください Nov. 2023

屋外リハビリテーションコース「いこいの庭」

※写真はイメージです

西宮協立リハビリテーション病院

旬の食材と栄養素のはなし

旬の野菜「しいたけ」

豊富な栄養素
- ビタミンB群
- ビタミンD
- 食物繊維

オススメ料理
- しいたけの味噌マヨネーズ焼き
- しいたけの肉詰め

しいたけは、西洋のマッシュルーム、東南アジア・中国のフクロダケとともに、世界三大栽培きのこの一つとされています。広葉樹でブナ類の樹（コナラ、ミズナラ、クヌギ、栗、カシ）など、タンニンの多い樹の枯れ木に発生し、味がよいものは傘が肉厚で丸形と言われています。

生しいたけ100gあたりのエネルギーは18キロカロリーと低く、ビタミンB群、特にたんぱく質の分解を助けるビタミンB6が豊富です。また、しいたけの中に含まれるエルゴステロールは太陽に当たるとビタミンDに変わります。このビタミンDは骨の形成に必要なビタミンです。太陽の下で天日干しをした「干ししいたけ」はビタミンD含有量が多く、うまみ成分であるグアニル酸も豊富に含まれています。水で戻したときに出るだしは煮物や汁物に使うほか、炒め物、ちらし寿司等、幅広いレシピで活用できますよ。

西宮協立脳神経外科病院
管理栄養士　山仲 舞

Yasuragi
private residential home
介護付有料老人ホーム
やすらぎ
西宮市津門呉羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

豊かな、いきいきとした人生を
お気軽にお問合せください https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/
お問合せ・資料請求はホームページからも
0120-4165-99（ヨイローゴ）

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　西宮市鷲林寺南町 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
- 西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ　西宮市津門呉羽町 10-13　TEL.0798-36-6780
- 西宮協立認定栄養ケア・ステーション　西宮市津門呉羽町 11-1　TEL.0798-30-6080
- 介護付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 本部長　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

ホームページ更新中！
スマートフォンからも
ご覧いただけます。
https://www.nk-hospital.or.jp/

2023. 11. 24発行

入院生活で大切なこと

日常生活に必要な“活動量”を知る

入院生活では、リハビリテーションの時間以外も自主的に身体を動かすことが重要になります。
今回は身体を動かすことが、どのような良い影響を及ぼすかをお伝えしたいと思います。

監修　西宮協立リハビリテーション病院

1 身体活動を知ろう

身体活動とは安静時よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作を指し、大きく「運動」と「生活活動」の2つに分けられます。活動量を意識することは、適切な身体活動にとって重要です。

運　動

体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動とされています。

生活活動

日常生活活動における労働、家事、通勤・通学など、生活する上で必要な動作を指します。

2 身体活動量の減少が招くリスク

日本において、「身体活動量の減少」は喫煙、高血圧に次いで、疾患による死亡を招く危険因子です。さまざまな疾患の発症リスクに関与することが懸念されており、注意が必要となります。適度な身体活動量の確保は、将来的に生活習慣病などの発症リスク低減に影響します。さらに、適切な身体活動は生活の質を維持・向上させ、その人らしい人生を全うするための健康状態を維持することにつながると考えられています。

性・年代別の全身持久力の基準

年齢	18～39歳	40～59歳	60～69歳
男性	11.0メッツ	10.0メッツ	9.0メッツ
女性	9.5メッツ	8.5メッツ	7.5メッツ

活動量の目安　メッツ

メッツは国際的に使われている単位で、安静時を1とした時と比較し何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したものです。

メッツ	運動の一例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム（バランス運動、ヨガ）
3.0	ボウリング・ピラティス・太極拳
4.0	卓球・ラジオ体操第1
4.3	やや速歩（平地、やや速めに=93m/分）、ゴルフ（クラブを担いで運ぶ）
6.0	ゆっくりとしたジョギング、水泳（のんびり泳ぐ）

メッツ	生活活動の一例
1.8	立位（会話、電話、読書）、皿洗い
3.0	普通歩行（平地、67m/分、犬を連れて）、電動アシスト付き自転車に乗る
3.5	階段を下りる、軽い荷物運び、風呂掃除、子どもと遊ぶ（歩く/走る、中強度）
4.0	自転車に乗る（≒16km/時未満、通勤）、階段を上る（ゆっくり）
5.8	子どもと遊ぶ（歩く/ 走る、活発に）

【抜粋】e健康づくりネット.「身体活動の促進」.厚生労働省.2023. https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_physical/（参照2023-10-1）

毎日の持続した運動を

適切な身体活動は健康的な生活のために重要です。では、具体的にどの程度動かすことが適切なのでしょうか？　2013年に厚生労働省が設けた「健康づくりのための身体活動基準2013」では、65歳以上の方は運動の強度を問わず身体活動を毎日40分間実施することが推奨されています。18歳から64歳の方においては歩くこと、もしくはそれ以上の身体活動を毎日60分間実施することが推奨されています。身体活動では、毎日の持続した運動が重要であることが分かりますね。

西宮協立リハビリテーション病院の取り組み

ふだんの生活でも活動量の向上を目指します。

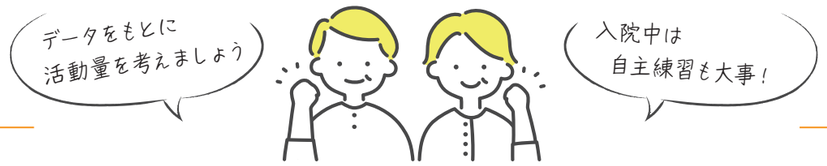
データに基づいたリハビリ

InBody〈体成分分析装置〉

四肢・体幹の筋肉量・体脂肪量・水分量を測定し現在の状態を客観的に評価します。

活動量計

歩行時だけでなく生活活動全般の活動状況を測定します。歩数・運動強度・運動時間などを測定することが可能です。



起立・着座の練習

病室や病棟の廊下など、リハビリテーション以外の時間でもしっかりと運動を行うことで、さらなる機能・能力改善を図ります。

自主練習

担当セラピスト監修のもと、病棟での歩行練習や筋力増強練習などを行います。裏庭での屋外歩行練習も行っています。

生活の中でもリハビリを

当院の取り組み

当院では入院生活中の身体活動を総合的に評価し、それをリハビリテーションに活かす取り組みを行っています。ただ運動をするのではなく、客観的に身体活動を数値化し、患者さんと共有しながら具体的な運動プログラムを計画。患者さんお一人おひとりにとって最適なリハビリテーションを提供すべく、多様な職種が連携しながらサポートします。直接的に関わるセラピストはもちろん、看護師や介護福祉士なども積極的にリハビリテーションに関わりながら、身体活動向上に努めています。

身近なものでリハビリしよう

Let's continue rehabilitation 3

最近、こんな症状はありませんか？

- □運動不足や長時間同じ姿勢でいるとむくみを感じる
- □つま先が引っ掛かり転びそうになった
- □小刻みに歩いたり、すり足で歩いてしまう

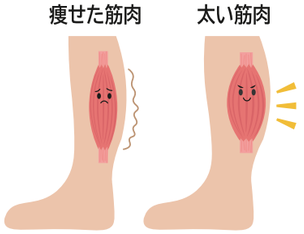
筋力低下やふくらはぎの血液循環が悪くなっている可能性があります

西宮協立デイケアセンターほほえみ
介護福祉士　川﨑 有佳里

デイケアのリハビリならこれを使います

傾斜台

傾斜がついている台の上に乗ってまっすぐに立ち、同じ姿勢を5～10分維持します。傾斜の角度は10～20度ぐらいが適切です。第2の心臓とも言われているふくらはぎのストレッチになり、立つ姿勢の安定に効果があります。



自宅にある新聞やラップの芯、タオルなどで代用できます

■ **新聞や雑誌**

読み終えた新聞や雑誌、ラップの芯、タオルを丸めて代用可能です。立つ姿勢が難しい場合は、座って実施しても効果があります。テレビを見ながらなど、「ながらリハビリ」でも大丈夫です。身近なものを活用してやってみましょう！

■ **ラップの芯**

■ **タオル**

⚠注意点

立ったままリハビリするときは要注意。壁にもたれるなど工夫しながら、後ろに倒れないように注意しましょう。また、むりをせずに痛みが出ない範囲で行いましょう。

ドクターに聞いてみよう。

西宮協立脳神経外科病院
内科
医長　藤村 一樹

便秘と下剤による治療について

慢性便秘症とは

便秘症とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義づけされています。便秘は若い女性に多く見られますが、男女とも加齢によって患者さんが増加し、高齢では男女差がなくなると言われています。日本人の高齢化や生活習慣病の広がりにより患者さんの数は増えています。

便秘の原因と症状

大腸の形に問題がない場合は、原因として排便に必要な括約筋や腹筋などの筋力の低下、食物繊維の摂取不足や運動不足など食事生活習慣の乱れ、腸の運動を弱める薬の内服、ホルモンの影響、ストレスなどがあります。また、大腸の形に異常がある場合としては、大腸がんなど大腸の内部が狭くなる病気や、大腸が異常に拡張する巨大結腸症などがあります。

便秘の症状としては腹部膨満感や腹痛、排便困難感や過度の排便時のいきみ、残便感などがあります。がんなどの病気がなくても、便秘がひどい場合は腸閉塞や腸管穿孔となる可能性もあります。

便秘症の治療について

便秘症と診断された場合、大腸がんなどの病気が原因であるケースを除き、まずは食事、生活、排便習慣の改善が重要です。それでも改善しない場合は下剤などの薬物が使用されます。

下剤には大きく分けて「非刺激性下剤」と「刺激性下剤」があります。さまざまな種類の下剤がありますが、安定した排便回数や便の硬さを保つため、時にはそれらを組み合わせて内服します。一般的には非刺激性下剤を毎日適量服用し、刺激性下剤は頓服で使用するのが望ましいです。刺激性下剤は多く連用することにより薬剤に耐性ができてしまい、効果が減弱。十分な効果が得られないというケースも少なくありません。それにより、刺激性下剤の服用回数が多くなってしまうという悪循環に陥る方は多くいらっしゃいます。

刺激性下剤の長期服用による副作用の代表的なものに、大腸の粘膜に色素が沈着し黒くなる大腸メラノーシスという状態があります。センナ、大黄、アロエなどを含む下剤を長期によって飲み続けた結果、単に大腸粘膜が黒くなるだけでなく腸の運動機能が低下し、より下剤が効きにくくなります。原因薬剤を中止すれば1年ほどで正常な粘膜に戻りますが、下剤が効きにくくなった状態なので、いきなりすべて中止するのは難しいことも多いです。

暮らしの相談室

認知症になっても家で暮らしたい

西宮協立訪問看護センター
訪問看護師　寒者 弘美・宮本 めぐみ

2025年、日本は国民の約3人に1人が65歳以上、約5人に1人が75歳以上となる超高齢社会を迎えようとしており、その中でも認知症を患う方は700万人を超えると推測されています。つまり、65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症と診断される時代が来ます。訪問看護では、認知症を患っても住み慣れたご自宅で生活が続けられるよう支援を行っています。

Q そもそも認知症とは？

さまざまな原因によって記憶や判断などを行う脳の機能が低下することで、日常生活や仕事に支障をきたすようになった状態のことです。記憶はしているが思い出すのに時間がかかる老化とは異なり、脳の神経細胞の変化が影響します。年齢とともに物忘れが増えると、「認知症では？」と心配になることもありますが、「加齢による物忘れ」と「認知症による記憶障害」は原因が異なります。

Point
心配な方は早めにかかりつけ医を受診しましょう。早期発見であれば、進行を遅らせることが可能な病気もあります。

Q 認知症の1人暮らしは大丈夫？

ケアマネジャーが作成するケアプランのもと、さまざまなサービスを利用しながら生活されています。訪問看護では、特に体調管理や薬の管理、生活上困っていることに対してのリハビリなど実施しています。

Point
1人で過ごされる時間がある場合、キーボックスを活用することで、緊急時でもご家族や協力者がご自宅の鍵を開けられる環境にできます。

Q 忘れずに薬がきちんと飲めるか心配

主治医や薬剤師と相談して、薬の量や一包化などを調整したり、「お薬カレンダー」を利用するなど、服薬状況を管理しやすいよう工夫しています。また、ご本人の管理だと、飲み忘れや飲みすぎてしまうことがある場合は、ケアマネジャーと相談して服薬介助のサービス調整を行うこともあります。

Point
薬の一包化は、医師の指示のもと、1回の服薬分を1つの袋にまとめるだけでなく、名前や日付、服薬する時間帯を印字することもできる有料のサービスです。

Q 家で暮らしたい！でも家族に迷惑はかけたくない……

訪問系サービスの他、デイケアやデイサービスなどの通所系サービス、ショートステイやレスパイト入院といった宿泊系サービスなど、ケアマネジャーと相談しながら多様なサービスを組み合わせることで、ご本人・ご家族の支援を行っています。介護保険サービスを利用されている方は、ケアマネジャーや担当の看護師・セラピストに相談してみましょう。

Point
一定時間の使用がなければ登録者に通知される冷蔵庫や、GPSでの見守りサポートなど、ITサービスの活用例もありますよ。

ドクター通信

Message From Doctor

西宮協立脳神経外科病院
脳神経内科　名誉院長　立花 久大

投げられたところで起きる小法師かな

私の好きな句に“投げられたところで起きる小法師かな”というのがあります。起き上がり小法師とは達磨（ダルマ）さんのことです。ダルマさんは何処に放り出されても文句なしにそこでコロリと起き上がります。丁度そのように、私たちの人生の処し方も、いついかなる状態に投げ出されても、そこを正念場とし、逃げず、追わず、文句をいわず、腰を据えて取り組んでいきたいものです。私たちは調子の良いときはにこにこと頑張れますが、いったん不遇な環境に身を置くことになりますと、自分の不運を嘆き、その環境から逃げ出すことを考えてしまいます。私たちはとかく、“もし別の仕事をしていればもっとうまくいったのに”、“こんな所にいるはずではなかった。これでは将来がない”などと思いがちです。このように今やっていることに全力をあげず、別の所にもっと良い人生があるはずだ、あるいはあるはずだったと考えがちになるものです。その様なとき、むしろ大手をひろげてようこそと受けて立ち、“この仕事をしたおかげでこんな生き方ができた”、“こんな人生の展開ができた”というような生き方がしたいものです。こういう生き方を教えているのが七転八起の縁起達磨かと思います。ちなみに、私が“投げられた”のは35歳の時で、東京から西宮（兵庫医科大学）への転勤でした。

医師着任しました

西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科
髙井 聡（たかい さとし）
川崎医科大学 卒
好きな食べ物：カニ
好きな言葉：臥薪嘗胆

西宮協立脳神経外科病院
麻酔科
吉川 武樹（よしかわ たけき）
愛媛大学 卒
好きなキャラクター：カナヘイの小動物
好きな言葉：自分にできることを精一杯やる

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
岡 佑樹（おか ゆうき）
滋賀医科大学 卒
好きなスポーツ：テニス
好きな言葉：一期一会

西宮協立脳神経外科病院

「優良給食施設」として兵庫県知事表彰受賞

「給食の管理運営が特に優秀であり、他の模範とすべき給食施設であって、求められる要件を満たす施設」として2023年5月に受賞しました。

西宮協立認定栄養ケア・ステーション

「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」に認定されました

栄養ケア・ステーションは、地域の皆さんが栄養ケアの支援・指導を受けることのできる拠点として、設置されています。2023年9月1日付けで、西宮協立認定栄養ケア・ステーションは、より複雑困難な栄養管理などを担うことができる「機能強化型認定栄養ケア・ステーション」に認定されました。今後も、食を通じて健康で幸せな暮らしに貢献できるよう取り組んでまいります。