甲友会ナウ

vol. 70
ご自由にお持ちください Aug. 2025

甲友会の〝今〟をお届け　地域の皆さまへのお知らせ　広報誌

オーラルフレイルにご用心

「口腔×食事×リハビリ」で健康のための土台作りを

デイケアほほえみ・第2ほほえみ・訪問リハビリには言語聴覚士が在籍しており、「話す・聴く・食べる」に関わるリハビリを行っています。

だから大切栄養素

リン
PHOSPHORUS

だから大切ポイント
- 骨や歯をつくる
- エネルギー代謝にはたらく
- 細胞の修復をたすける

こんな人は注意！
- 腎臓の働きが弱っている人
- 人工透析を受けている人
- 骨粗しょう症になっている人

含まれる食品
- 肉類
- 魚介類
- 加工食品
- 乳製品

リンはカルシウムに次いで、私たちの体内に多く含まれているミネラルです。カルシウムと共に骨作りを担い、強く丈夫な骨や歯を作っています。筋肉や脳、神経など体内のあらゆる組織に存在しており、細胞膜の成分になったり、エネルギー代謝に関わる物質の成分になったり、私たちの生理機能の多くを担っています。リンはさまざまな食品に含まれているため不足する心配はありません。一方で、清涼飲料水や加工食品に食品添加物として含まれているため、摂り過ぎてしまうことがあります。摂り過ぎにより、カルシウムとリンのバランスが崩れると、骨量が減ったり、副甲状腺の機能が過度に活発化したりする恐れがあります。通常、余分なリンは腎臓から尿に排出されますが、腎臓の働きが弱っている人は上手く排出できないため注意が必要です。また、腎臓の働きが弱っていなくても、肉食に偏った食事の方もリンの摂り過ぎに注意しましょう。

西宮協立リハビリテーション病院
栄養科　水川 佳子

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
- **西宮協立在宅栄養ケアセンター**　西宮市今津山中町 11-1　TEL.0798-30-6080
- **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
- **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

読者アンケート実施中です。
QRコードを読み取って
ご回答ください。
ご意見・ご感想
おまちしております！

2025. 8. 22発行

オーラルフレイルにご用心

〝口腔×食事×リハビリ〟で健康のための土台作りを

記事監修：西宮協立デイケアセンターほほえみ・第2ほほえみ・訪問リハビリ

こんな症状はありませんか？

若い方も気をつけよう！口腔の機能低下

オーラルフレイルはどのように起きる？

年齢を重ねると、歯の本数が減ったり、舌や口のまわりの筋肉が衰えたりして、かむ力や飲み込む力が少しずつ低下していきます。こうした小さな変化が積み重なることで、食べにくさや話しづらさが現れ、「オーラルフレイル」と呼ばれる状態になります。見た目は元気でも、食事の量が減ったり、会話が少なくなったりすると、心と体の健康に影響が出てくることがあります。実はこれは高齢者だけの問題ではありません。若い方でも、やわらかい物ばかり食べる、あまり話さない、ストレスで食欲が落ちる、歯みがきをおろそかにするといった生活習慣が続くことで、口の機能が低下してしまうことがあります。気づいたときにしっかり予防に取り組むことが、将来の健康を守る第一歩になります。

あなたの口腔は大丈夫？

セルフチェックをしてみましょう！

- ☐ 自分の歯が20本以上ない。
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった。
- ☐ お茶や汁物でむせることがある。
- ☐ 口の渇きが気になる。
- ☐ 普段の会話で言葉をはっきり発音できないことがある。

この5つの項目のうち、**2つ以上に該当**する場合は「オーラルフレイル」であると言われています。

参考 一般社団法人日本老年医学会，「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」,https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/info/important_info/pdf/20240401_01_01.pdf（2025.8.1）

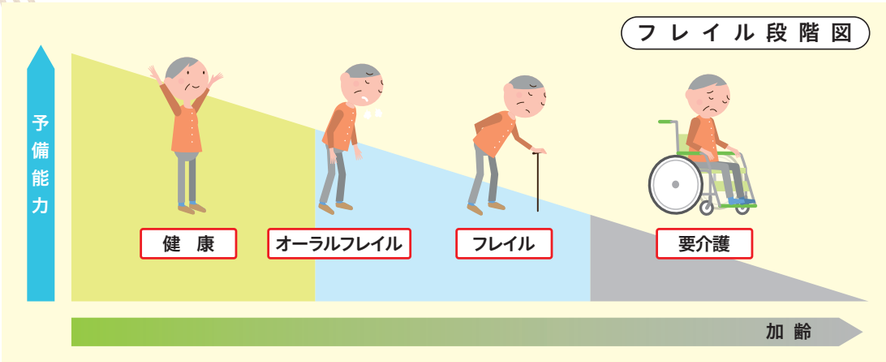
オーラルフレイルを予防し、健康寿命を延ばす

〝口腔×食事×リハビリ〟のバランスが大切です。

オーラルフレイルとは、かむ、飲み込む、話すといった口の機能が年齢や生活習慣の影響で少しずつ衰えていく状態のことをいいます。歯や舌、あごの筋力が弱まることで食事がしにくくなり、食欲や食事量が減ることで、体に必要な栄養が不足している状態を低栄養といいます。

こうして低栄養の状態が続くと、筋力が落ち、疲れやすくなったり、ふらつきや転倒が起こりやすくなります。やがて立ち上がる、歩くなどの動作も難しくなり、日常生活に支障が出てくることになります。こうした身体機能の低下は、介護が必要になる大きな要因のひとつです。

さらに最近の研究で、低栄養の状態が長く続くと、要介護状態になるだけでなく、死亡率上昇にもつながることがわかってきました。



デイケアと訪問リハビリの取り組み

リハビリの効果を最大限に引き出すために

オーラルフレイル予防への一般的な取り組み

オーラルフレイルを防ぐには、日々の口の体操や会話、かみごたえのある食事を意識して取り入れることが大切です。また、飲み込みにくさや食欲の変化に早く気づき、必要に応じて医療や介護の専門職に相談することで、悪化を防ぐことができます。お口の健康を保つことは、全身の健康を守ることにつながります。

デイケアでの取り組み

西宮協立デイケアセンターほほえみ・第2ほほえみでは、言語聴覚士による定期的な口の機能チェックを行っています。その結果に基づいて、口の体操や発声練習などの口腔リハビリを取り入れ、口の機能を保つ支援をしています。また、定期的に評価を行い、状態の変化を見逃さないようにしています。あわせて、管理栄養士による栄養面のサポートと運動リハビリも一緒に行うことで、全身の健康を支えています。

訪問リハビリでの取り組み

訪問リハビリでは、言語聴覚士が口の機能チェックやリハビリ、再評価を定期的に実施しています。特に訪問ならではの特徴は、ご自宅での実際の食事の様子を確認できることです。食事中の姿勢や食べ方、食べる速さなどをその場で確認し、利用者さま、ご家族に合わせた食事内容や食べ方、食事環境の工夫をお伝えしています。普段の生活の中で、より安心して食事が楽しめるよう、家族に寄り添ったサポートを行っています。

医療・介護のあれこれコラム

どうして必要？

ご自宅を訪問して行うリハビリテーション

西宮協立訪問看護センター／理学療法士　桝平 綾

退院直後の生活混乱期をサポートします。

「入院中はスムーズに歩けたのに、退院したら転ぶようになった……」

退院直後は、入院前よりも身体の不自由さや不安を抱えた状態で自宅に帰るケースが多く、環境の変化が大きいことから生活混乱期と呼ばれます。入院中は設備の整った病院でリハビリテーションを続けていたものの、退院するとその環境の変化に適応できず、からだの機能が低下してしまうケースが珍しくありません。

訪問リハビリテーションでは、自宅という場でリハビリテーションを行いながら生活環境を整えていきます。退院は“ゴール”ではなく、これから続いてゆく暮らしの“スタート”です。ご自宅で行うリハビリテーションには、「訪問リハビリテーション」と「訪問看護からのリハビリテーション」があります。よく似た名称ですが、どちらも自立支援・社会参加・QOL 向上（生活の質向上）を目標とし、ご本人・ご家族と共に目的達成のためのプランを立てたリハビリテーションを実施します。目標とするものは同じですが、それぞれ特徴があり、以下の表にまとめています。

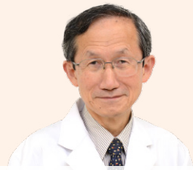
特 徴	訪問リハビリテーション	訪問看護からのリハビリテーション
所 属	訪問リハビリテーション事業所（医療機関が運営することも多い）	訪問看護ステーション
リハビリの指示をする医師	本体施設である医療機関や老人保健施設、介護医療院に所属する医師	かかりつけ医
看護師の常駐	なし	あり

甲友会のとりくみ

当法人では、「訪問リハビリテーション」は**西宮協立リハビリテーション病院**と**西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ**がその役割を担い、「訪問看護からのリハビリテーション」は**西宮協立訪問看護センター**が担っています。

退院後も住み慣れた場所で暮らしていくことができるよう、「訪問リハビリテーション」ではご本人・ご家族を、リハビリテーションを通して支援します。退院時に医師・社会福祉士・ケアマネジャーらと相談し、一人ひとりの心身の状態や生活環境に応じた最適な支援を選択していきます。また、自宅での生活において、進行性疾患や内科系疾患、加齢などの影響により、筋力や体力、バランス能力などの低下が生じ、日常生活動作に不安を抱える方も少なくありません。そうした場合は、食事や排せつなどの生活リズムを把握し、担当看護師と相談しながら、看護師の視点も加えた支援を重点的に実施する「訪問看護からのリハビリテーション」を活用されることが多いです。

ドクターに聞いてみよう。



西宮協立脳神経外科病院
脳神経内科
名誉院長　立花 久大

知っておきたい認知症の基礎知識

早期発見で可能性は広がる

超高齢社会を迎え必然的に増加している認知症。もはや認知症は特別な病気ではなくなりました。現代の医療では認知症を完全に治すことは難しいですが、進行を穏やかにしたり、ご家族の対応や介護保険の使い方をアドバイスするなどして、患者さんとご家族がスムーズに日常生活を送れるようサポートすることは可能です。認知症は早く受診するほど、さまざまな手立てを考えることができます。

認知症の定義

一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害により持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態が認知症と定義されます。ただし、若い頃は認知機能が正常であることが前提なので、子どもの頃から脳に障害があった場合は除かれます。また、うつ病などの精神疾患とも区別されます。認知症を来す疾患はたくさんあり、まず鑑別診断することが重要です。認知症を来す疾患のうち圧倒的に多いのは、アルツハイマー病）で、次いで血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症です。この4疾患で認知症の約85％を占めています。

MCI（軽度認知障害）とは

MCIは正常と認知症の中間の状態です。記憶力が低下し、本人またはご家族による物忘れの訴えがあるものの、日常生活への影響はないか、あっても軽度のものです。MCIが必ずしも認知症に移行するとは限りませんが、1年に5～15％の方が認知症に移行すると報告されています。一方、16～41％の方がMCIから認知機能が正常に回復するとも報告されています。したがってMCIと早期に判断し、リスク要因（生活習慣病など）を特定した上で、適切な介入（薬物、運動、認知トレーニング）をすることで、認知機能が維持改善する可能性があると考えられます。

新しいアルツハイマー型認知症の治療薬

近頃、2種（レカネマブ、ドナネマブ）の抗アミロイド抗体薬が、アルツハイマー型認知症によるMCIと軽度認知症の方に有用な薬として認可され、使用が始まっています。病気の原因とされているアミロイドβを除去する薬です。病気の早い段階から治療を行うことで病気の進行を遅らせ認知機能の低下をゆるやかにすると考えられています。この薬の使用については一定の基準があるため、担当医師とよく相談することが大切です。

認知症の原因はたくさんある

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症
- 脳腫瘍
- 慢性硬膜下血腫
- 特発性正常圧水頭症
- パーキンソン病　……など

ドクター通信

Message From Doctor

西宮協立リハビリテーション病院
医師　岡　佑樹

入院生活をサポートするために心がけていること

はじめまして。2023年10月より西宮協立リハビリテーション病院に勤務させていただいております岡佑樹と申します。当院は脳卒中や交通外傷(脳血管疾患)、骨折(整形外科疾患)、長期の安静で身体機能が落ちてしまった状態(廃用症候群)とさまざまな疾患を背景とする方々に入院いただいております。原因疾患により出現する症状もアプローチ方法もさまざまですので、病状説明の際には患者さん･ご家族にできるだけ分かりやすい言葉で説明させていただくように心がけています。退院する場所が自宅なのか施設なのか、自宅の場合も住宅の環境や同居されている方の有無などによって、必要になる退院時の能力や入院期間も変わってきます。至らぬ点もあるかと存じますが、それぞれの患者さん･ご家族にとってベストと思える選択ができるように職種間で連携を図りながら入院生活をサポートして参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

甲友会からのおしらせ

KOYUKAI INFORMATION

西宮協立脳神経外科病院

クイック脳ドック・クイック脊椎ドックのご案内

寝たきりや要介護状態の原因になり得る、脳梗塞や脳出血などの脳疾患と脊椎の疾患。これらを未然に防ぐには、健診による病態の早期発見･治療が大切です。クイック脳健診・クイック脊椎健診では MRI 装置を用いて、放射線を照射することなく脳や頚椎(くび)の状態を評価します。西宮協立脳神経外科病院では、画像診断を専門とする放射線診断専門医が脳外科医と整形外科医の読影に加わり、ダブルチェックの体制をとることで、精度の高い画像診断を実施しています。

健診までの流れ

予約 ▶ 当日会計 当日受付 ▶ MRI検査 ▶ 終了 ▶ 結果郵送

採血検査や医師の診察を行わないため、検査実施後すぐにご帰宅可能です。

料金　22,000 円（税込）

※クイック脳ドック・クイック脊椎ドックとも同料金

注意事項

下記に該当する方はご予約の際にお伝えください(状況に応じてお受けできない場合がございます)。

心臓ペースメーカーのある方／埋め込み型除細動器(ICD)／可変式バルブシャント(V-P　C-V　など)／人工内耳、神経刺激装置など体内電子装置／刺青･アートメイク／妊娠中、妊娠の可能性のある方

ご予約

下記にお電話、
または総合受付にてお申込みください。

西宮協立脳神経外科病院　地域医療課
TEL：0798-32-3218（平日9時～17時）

地域のなかの甲友会

西宮協立リハビリテーション病院 編

甲友会は西宮市に根差した法人として、さまざまな地域活動に取り組んでいます。
今回は西宮協立リハビリテーション病院の理学療法士による小学校での出前授業についてご紹介します。

西宮市内の小学校で出前授業を実施

2023年度より、兵庫県理学療法士会阪神南(西宮･芦屋)支部の活動の一環として、学校保健事業に携わっており、児童･生徒たちの健やかな成長につなげるために運動指導を実施しています。昨年は小学5年生108名を対象に、「走るための身体作り」をテーマに指導をしました。身体作りには柔軟性が重要であるため、身体を大きく動かす運動やストレッチなどをお伝えしました。児童･生徒たちからは、「身体が軽くなった」と喜んでいる姿も多く見受けられました。児童･生徒たちが運動効果を実感し、今後の成長に少しでも良い影響になることを願い活動しています。

運動が得意な子も苦手な子も健やかな成長を

理学療法士は病気や怪我で受傷された患者さんと関わることが主となります。学校保健事業では、業務上関わりの少ない児童･生徒たちの健康に携わることができる貴重な機会です。私自身、幼少期から運動が苦手であり、運動には消極的でした。理学療法士として身体づくりにおける運動の必要性を伝えることで、運動に対して得意･不得意に関わらず、良いイメージを持ってもらえればと思います。活動を通して幼少期から身体づくりに興味を持ってもらうことで、健やかな成長につながり、地域の皆さまの健康に今後も寄与して参りたいと考えています。

理学療法士のアドバイス

負担のかかりにくいランドセルの背負い方

活動では、保護者にも身体作りの重要性をお伝えしています。今回はその一部「ランドセルの背負い方」についてご紹介します。

○ 正しい背負い方

耳･肩･くるぶしが一直線になっている姿勢は、筋肉活動も少なく、効率的な姿勢です。

× 間違った背負い方

このような間違った背負い方は、姿勢が前方へ崩れてしまうため、注意しましょう。

監修:西宮協立リハビリテーション病院 理学療法士　庄司 和行