

広報誌



Miyake Medical Institute Group

一般財団法人三宅医学研究所

みやけ通信



vol. 64 2020.1

特集 | 年頭のご挨拶

〈一般財団法人三宅医学研究所 代表理事 三宅信一郎〉

連載 vol.26 サラマンダーをのぞいてみよう! 〈健康増進施設サラマンダー〉

通所だより/あなたの喉は大丈夫? 〈通所事業課〉

入院中でも散髪やパーマができます 〈三宅リハビリテーション病院〉

レシピのご紹介 〈栄養管理課〉

お正月太りをリセットしませんか? 〈セントラルパーククリニック〉

冬を健康にのりきりましょう!! 〈訪問看護ステーションみやけ〉

年頭ご挨拶

一般財団法人 三宅医学研究所
代表理事 三宅 信一郎

新年明けましておめでとうございます。
皆様それぞれにいろんな思いを胸に、新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は「平成」が終了し、新たに「令和」がスタートしました。秋にはラグビーワールドカップ 2019日本大会が開催され、世界中から多くの人々が来日し、日本代表の大躍進もあり、日本全体が大いに盛り上がりました。一方で、台風や地震など自然災害が多発し、甚大な被害を各地にもたらしました。行政による政策面、一般生活や医療機関経営においても災害対策や環境への目配りが一層重要になっています。



2020年元旦 屋島

新たな時代に引き継がれたわが国の大きな特色に、超高齢社会の到来があります。人口の減少や過疎地域の拡大、所得や生活環境の格差など、複雑な環境変化が絡み合い社会全体が模索を続ける中で、医療も適切な変容を遂げていかなければなりません。政府は人生100年時代に向けて全世代型社会保障への改革を進め、子どもからお年寄りまで切れ目のない社会保障の構築を目指しております。そのためには、現在の医療を分かりやすく国民に示し、納得の得られる給付と負担に関する国民的合意へと導いていく必要があります。

依然として日本人の死亡原因のトップを占めているがんですが、2006年に「がん対策基本法」が成立し、同法に基づく基本計画が策定、数次にわたり見直され、全国どこでも質の高いがん医療を提供できるよう、がん診療連携拠点病院の整備や多職種連携等が進められてきました。これにより、がんの一人当たりの医療費は、特に後期高齢者において2006年当時より低下しており、対策法の制定による適切な整備の重要性が明らかになりました。当法人では、X線撮影装置を2台最新のものに入れ替え、マンモグラフィを完全デジタル化することで、昨年の健診者数は16,000名を超え、13名のがんを診断いたしました。

現在、介護保険で要介護5と認定される要因の30%は脳卒中後遺症と言われています。脳卒中は超急性期に血栓溶解療法や機械的血栓回収療法を行えば、後遺症の発症を軽減することができますので、早期に対応できる連携システムを整えることができれば、後遺症による長期療養者を減少させることも可能となります。さらに、可能な限り早期に、状態に応じた適切なリハビリをスタートすることが、後遺症の改善につながると言われています。発症直後に何もせず放っておいてしまうと、筋肉がやせてしまったり、関節が硬くなったりするなど二次的な障害につながることがあります。また、片側の手足に麻痺が現れているとしても、動かすことができる部分を上手に使ったり、動かし方を工夫したりすることで、動作を改善させることもリハビリの目的のひとつです。特に、リハビリによって足首や手足が硬くなることを防ぐことは大切です。足首や手足が硬くなってしまうと、立ったときに体重をかけることができず、何かを持とうとしても指が開かない、など日常生活に支障をきたすことがあるからです。これらの二次的な障害を防ぐためにも早期のリハビリは有効といえます。当法人では急性期リハビリから回復期リハビリ、在宅での通所リハビリ、訪問リハビリまで全ての段階においてのリハビリを提供いたしております。今年度は12月までに604名の方が入院リハビリを、463名の方が通所リハビリを利用されており、疾患別では脳血管障害、外傷が大多数を占めております。

当法人は予防・治療・健康増進を3つの柱として活動を続けていますが、すべての分野にも欠けているものがありました。それは栄養管理です。今後、わが国では、在宅での療養者や要介護者が増加し、在宅での栄養ケアサービスの需要が増大することが明らかであると思われます。検診部門でも生活習慣病予防に対する運動療法、食事療法の指導は欠かせないものでありますが十分ではありませんでした。新年度に向けて法人全体で栄養管理体制を構築し新しい事業部門として拡大していきます。リハビリテーション、健康増進を積極的に進めている当法人において栄養管理事業は不可欠なものであると思います。全身の虚弱が進む「フレイル」や、食べ物を飲み込む力が低下する「嚥下障害」などへの対応が求められ、栄養ケアへのニーズは高まってい

ます。病院給食も時間はかかりましたが、満足できるものものをご提供できるようになり、選択メニューや月一度のバイキングも患者様からは好評をいただいています。しかし、入院中はまだまだ十分ではありませんが管理ができて、退院後は全く把握できていないのが現状です。栄養管理が不十分では、リハビリ・健康増進もできません。在宅高齢者に対する栄養ケアの重要性が指摘されているにもかかわらず、管理栄養士による栄養管理が十分に実施されていないのが現状であります。この要因にはいくつか考えられますが、そのひとつに管理栄養士の実施する体制や在宅高齢者の摂食状況、栄養状況の把握方法が確立していないという点があげられます。そのため、栄養ケア・マネジメントにもとづく栄養管理を実践しようとしても十分なケアプランを示すことができず、在宅高齢者や家族と連携する医師、看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、ケアマネジャー等にその有効性が十分に認知されていません。さらに、在宅訪問栄養食事指導に関わる管理栄養士の数も確保されておらず、栄養ケア・マネジメントを実践する管理栄養士自身も、摂食状況や栄養状況を把握できていない状況です。そのため、効果的な栄養介入のタイミングや介入が十分ではなく、その有用性についても十分に認識されていません。管理栄養士が地域連携を強化し居宅療養管理指導でのサービスの方法を確立する必要があると思われます。しかし、そういった在宅療養者に対し、在宅訪問栄養食事指導を提供できる管理栄養士はまだ少ない状況にあります。

高齢化社会を迎え健康寿命の維持、すなわち歳をとっても元気に体を動かし、いきいきとした生活を送ることを誰しも望むようになりました。しかし、せっかく長生きをしても、自立生活能力の低下から介護が必要な人が増えているのも事実です。介護・福祉の現場も含め、これからも微力ながら救急・地域医療を充実させ、高齢化社会を支えていけるよう努力をしていきたいと考えています。

今後も法人職員ひとりひとりの能力を十分に発揮し、他の医療機関と連携を図りながらその責任を自覚し、地域医療を支えるため、またより質の高い医療サービスを提供するために努めてまいります。今年が皆様にとって健康で明るい年であることを御祈念して年頭のご挨拶とさせていただきます。



2020年1月6日 富士山

お正月太りをリセットしませんか？

新年あけましておめでとうございます。
本年も、より一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

ところでお正月…ついつい食べすぎてしまいますよね。
お正月太りを今年度中にリセットしませんか？

当院では、健康診断を受けていただいたあとも、
保健師・管理栄養士・健康運動指導士など、多様な職種のスタッフがサポートいたします。
まずは、ご自身の健康状態を把握するためにも健康診断を受けましょう。

1月から3月にかけては比較的待ち時間が少なく、スムーズにご受診いただくことが可能です。
さらに、個人でお申込みされる方には、お得なコースをご用意いたしておりますので、詳しくはお電話にてお問合せください。
2019年度、まだ健康診断を受診されてない方は、是非この機会にご検討されてみてはいかがでしょうか？

皆様のご来院をスタッフ一同よりお待ち申し上げます。



セントラルパーククリニック
TEL 087-863-4560
電話受付時間(平日) 8:00~16:00



表紙写真

表紙の写真は院内保育所でふてふのお正月遊びの風景です。かるた遊びで、子供たちは札を取ろうと一生懸命です。ほかにも、福笑いやコマ回し、凧を作って凧あげなどもします。



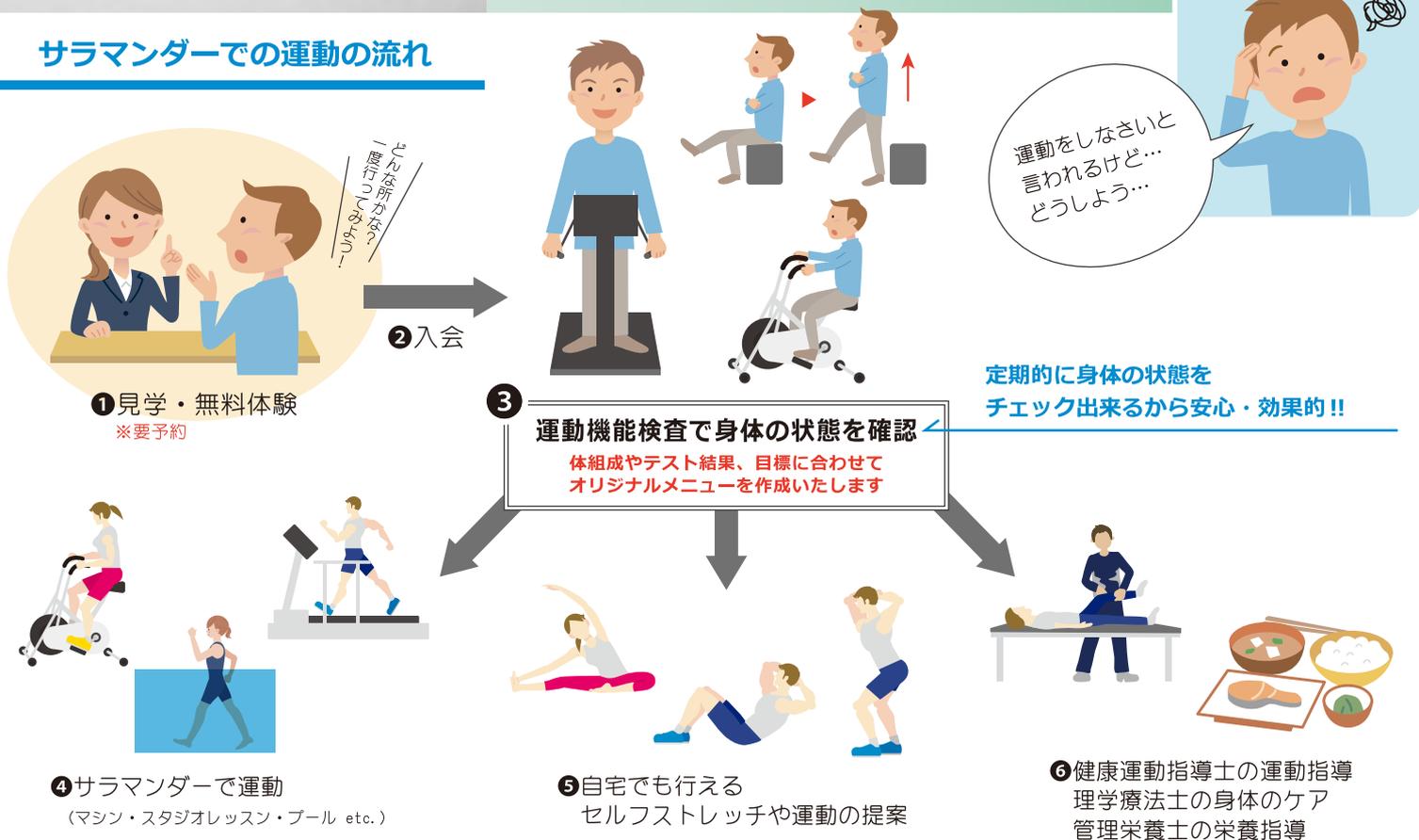
運動のす・す・め

新年明けましておめでとうございます。サラマンダーをいつもご利用頂きありがとうございます。

東京で2回目のオリンピックが開催される2020年は、日本にとって大きな節目となります。今後も皆様と明るい話題を共有できるよう、スタッフ一丸となって取り組んで参りたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新年初めの『サラマンダーをのぞいてみよう！』は、サラマンダーをもっとよく知ってもらうため、ご利用の流れをご紹介します。新年から運動を始めたいけど迷っている方、私たちと一緒にスタートしてみませんか？

サラマンダーでの運動の流れ



各専門家が運動のポイントや痛みの治療、栄養管理についてサポートします！



要望に応じて、その都度、運動メニューも変更可能
定期的な体組成の測定で目標達成度や身体の変化を確認

また、医師の診断を基に、血液データ改善や痛み予防、減量に取り組む3ヵ月間の『メディカルフィットネス』コースがございます。集中して疾病を予防・改善させたい、安心安全に運動をしたい、定期的なアドバイスを希望される方にお勧めのコースです。

～通所だより～

あなたの のど 喉 大丈夫？

食事中にむせたり
していませんか？

嚥下能力 低下の 影響

- ・食べ物をうまく飲み込むことができない
- ・食事に苦勞がつきまとい、食べる楽しみが減る
- ・食事をうまく摂取できないため低栄養や脱水状態に陥り、全身状態が悪化
- ・食べ物が誤って、気管に入る「誤嚥」の危険性が高まる



嚥下能力 低下の 原因

- ・加齢による咀嚼する力や飲み込むために必要な筋力の低下
- ・脳卒中等の疾患による運動麻痺や認知機能の低下

「食べる」基本の行動



見つける



口に入れる



噛む



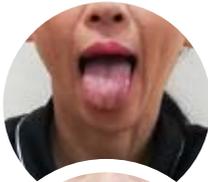
飲み込む(嚥下) えんげ

通所リハビリテーションでも
予防のために行っています！

えんげ 嚥下体操

舌の体操

口を大きく開け、
舌をできるだけ
長く出す



上唇を舐める



口の両端も舐める

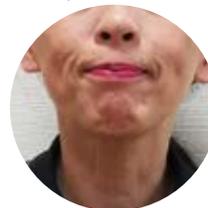


あご 顎の体操

口をゆっくり
大きく開ける



しっかり口を閉じて
奥歯をかみしめ、舌を
上顎に押し付ける



唇の体操

口をとがらせる



唇を横に引いて
上下の歯を出す



新年ご挨拶

謹んで新年のお慶び申し上げます。旧年中はご利用者様方および、ご関係者様には格別のご支援とご厚情を贈り、厚く御礼を申し上げます。

「子年」の本年も職員一丸、皆様方にご満足いただけるサービス提供を心掛けるのももちろんのこと、ご利用者様の目標達成に向けて、お手伝いさせていただく所存でございますので、より一層のご支援ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。皆様の益々の御発展をお祈り申し上げ、年始のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。





冬を健康にのりきりましょう!!

本格的な冬が到来し、日に日に寒さが厳しくなってきました。その寒さにより、体調を崩しやすい季節です。今回は冬場のご自宅での注意点と、またそれを予防するために利用者様が行われている対策や工夫についてご紹介いたします。

ヒートショックは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することで、心臓に強い負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などを発症する可能性があります。



暖かい部屋

血圧が安定



寒い脱衣所・浴室

血管が縮んで血圧上昇 血管が広がり血圧低下



熱いお風呂

[対策]温度の変化を減らすことが大切です

- ①脱衣所に暖房器具を設置して室内を暖める(写真①②)
- ②湯張り後、風呂のふたを開けて湯気で浴室を暖める
- ③お湯の温度を少し低め(41℃以下)に設定する

*注意事項：暖房器具の点けばなしによる火災や火傷、在宅酸素療法を使用している方はホースが火気に近づかないようご注意ください



写真①



写真②

脱水は寒い冬でも起こす可能性があります。冬の外気は乾燥が強く、また暖房器具により更に空気が乾燥することで不感蒸泄（発汗以外の呼吸および皮膚からの水分が喪失すること）が増加し、気がつかないうちに脱水に陥りやすい環境となります。

[対策]定期的に水分を摂取し、室内の湿度を50~60%に保つことが大切です

- ①ベッドサイドに飲料水を設置する(写真③)
- ②室内の乾燥を防ぐため、室内に洗濯物を干す(写真④)
- ③加湿器を積極的に使用する



写真③



写真④

この他にも、冬の乾燥した空気はインフルエンザやノロウイルスなどの感染リスクを高めます。そのため、今回紹介した対策以外に外出時のマスクの着用や帰宅時のうがい・手洗いといった基本的な感染症対策を忘れずに行ってください。冬の寒さに負けず、健康で元気に過ごせるように対策をしていきましょう。

【問い合わせ先】
訪問看護ステーションみやけ
TEL:087-812-5550



Miyake Medical Institute Group

みやけ通信

企画・発行

一般財団法人 三宅医学研究所 広報委員会

〒760-0018 高松市天神前5-5

TEL:087-831-2101 FAX:087-835-1886

MAIL: zaidan@miyake.or.jp



home page



facebook



“いいね”をお待ちしています!

一般財団法人三宅医学研究所

- 三宅リハビリテーション病院
- セントラルパーククリニック
- 健康増進施設サラマンダー
- ケアプランセンターみやけ
- 訪問看護ステーションみやけ
- M M I パーキング

<https://www.miyake.or.jp>

