Miyake Medical Institute Group
一般財団法人三宅医学研究所

広報誌

みやけ通信

vol. 73 2022.4

特集｜ 食生活向上サポート〈セントラルパーククリニック〉
令和4年度新入職員紹介〈法人事務局〉
連載 vol.35 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〉
通所リハビリってどんなトコロ？〈通所事業課〉
在宅高齢者は低栄養が多いことをご存知ですか？〈生活期リハビリテーション課〉

食を変える。
体が変わる。
毎日が変わる。

食生活向上サポート

健康の源となる毎日の食事ですが、バランスよく摂りたいと思っていても、本当にこれでバランスはいいのか、何を食べたらいいのかなど気になったことはありませんか?セントラルパーククリニックでは毎食の写真を送っていただく事で、管理栄養士が適正なエネルギー量か、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスはいいかなどをアドバイスさせていただくオプション検査、「食生活向上サポート」を実施しています。

こんなお悩みはありませんか?

- 体重を減らしたい
- 食事の適量を知りたい
- 生活習慣の改善を勧められた
- 筋肉をつけたい

1ヶ月コースの内容

＜初日＞
血液検査
骨密度測定
体組成測定
栄養カウンセリング

＜2週間後＞
栄養カウンセリング

＜4週間後＞
血液検査
体組成測定
栄養カウンセリング

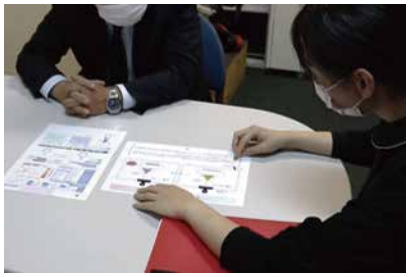
＋

サラマンダー
利用1ヶ月

LINE栄養指導
1ヶ月

血液検査・体組成測定

栄養カウンセリング



運動

かんたん3STEP!

LINEで毎日の食事の写真を記録すると栄養価のグラフとアドバイスが返ってきます

STEP 1
食事の写真を撮る

STEP 2
CPC公式LINEに送信

STEP 3
栄養価とアドバイスが届く

利用者の声

間食に気をつけられるようになり、最近はズボンのお腹まわりに余裕ができました。家族の協力もあり野菜の摂取量が増えたので、今まではごはん茶碗山盛り食べていたところが2/3の量で満足できるようになりました。

厳しい食事制限をしなくても、一人ひとりの身体の状態を確認しながら食事バランスを整えていくことで、サポート終了後には食事の知識が自然と身につきます。自分に合った食事量や食べ方の基本が知りたい、という方にもご利用いただいています。食生活向上サポートを利用して健康な身体づくりを目指してみませんか?

お問合せは
セントラルパーククリニック
TEL:087-863-4560

新入職員紹介

NEW

令和４年４月入職のスタッフです
よろしくお願いします

理学療法士 橿原　圭翔
理学療法士 八木　裕都
理学療法士 田中　将平
理学療法士 松本　ひなた
理学療法士 藤井　なつみ
作業療法士 戸川　裕智
作業療法士 森川　浩輝
作業療法士 福山　栞
作業療法士 井原　青子
作業療法士 岩﨑　愛莉
看護師 西谷　あゆみ
介護福祉士 藤本　紗有
管理栄養士 安戸　梨紗
管理栄養士 池川　明里
管理栄養士 戸島　歩夢
保育士 見村　真澄
事務 山下　雛
事務 吉原　彩華

表紙写真

表紙の写真は令和４年度の新入職員です。今年は、理学療法士５名、作業療法士５名、看護師１名、介護福祉士１名、管理栄養士３名、保育士１名、事務２名の計１８名が入職しました。
フレッシュな新人と共に新たな気持ちで、皆様の健康増進や治療に取り組んでまいります。

健康増進施設サラマンダー

サラマンダー
をのぞいてみよう!

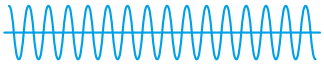
Vol.35

振動マシンのすすめ

2022年2月、サラマンダーは新たに振動トレーニングマシンPowerPlate®を導入しました。振動を用いたトレーニングは加速度トレーニングと呼ばれ、無重力空間で過ごす宇宙飛行士の筋力や骨量の維持、機能改善を目的に開発されましたが、陸上で生活する私たちにとっても様々な効果が期待できると言われています。今回は加速度トレーニングの代表的なマシンであるPowerPlate®の特徴、効果、使用方法についてご紹介します。

01 特 徴

3次元ハーモニック振動®



・規則正しい振動
・安定したスピード

他の振動マシン

・ランダムな振動
・不安定なスピード

人体の反応を引き出すために効果的な1秒間に25～50回という3次元ハーモニック振動®（規則的で安定した速度の振動）より、瞬間的な不安定性を引き起こすことで人間の持つ自然な反射反応を効率的に刺激し、通常のトレーニングと比べてより多くの筋肉をより頻繁に活動させ、神経、骨格筋、循環器系の反応を引き起こします。

02 効 果

10分間乗るだけで筋肉の成長や脂肪分解に関わる成長ホルモンの分泌量を最大460倍にまで増やすことができ、全身の組織の代謝を高め、血液循環の促進につながります。通常の筋力トレーニングと比較して半分～1/3程度の時間で下記のような様々な効果を得ることが可能です。

- 筋力向上 筋肥大作用
- 心肺機能向上
- 痛みの軽減
- 骨密度改善
- 循環促進
- バランス向上
- 柔軟性向上

03 使用方法

筋力向上 / 筋肥大作用　バランス向上

体幹トレーニング▶
時　間：30 秒
周波数：35Hz

柔軟性向上　痛みの軽減

股関節前面のストレッチ▶
時　間：30 秒
周波数：30Hz

YouTube

『サラマンダーで運動しよう!』

動画視聴はコチラから↑

見学・体験からでもOK!!

新規会員募集中!!

087-863-3377

までお気軽にお電話ください。(要予約)

マスク着用　来館時の検温　手洗い　消毒

感染対策実施中

※スタッフもマスク着用・検温・手洗い・消毒等感染対策に取り組んでおります

通所リハビリってどんなトコロ？

ご利用者様向けの講座を定期開催しています

当通所では、ご利用者様の生活を手助けできるよう、ご利用者様向けの講座・説明会を開催しています。今年開催した「福祉用具講座」と「栄養講座」をご紹介します。

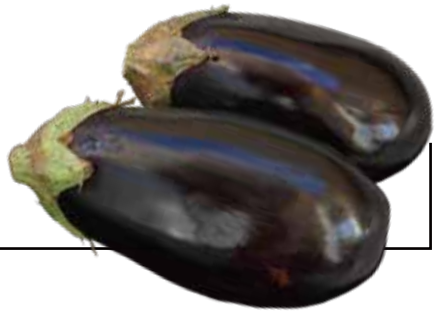
講　師
株式会社トーカイ
髙木様

福祉用具説明会

ご利用者様の生活を福祉用具による環境整備で支援していただいている株式会社トーカイ様にお願いし、置き型手すりの説明会を開催しました。当通所では一人暮らしや老老介護の家庭環境の方が多くご利用されています。転倒予防や本人様・家族様の負担軽減のための福祉用具はとても重宝されています。手すりを有効に使用することでご自宅での転倒予防に繋がります。
ご利用者様から、「自分の家に設置可能か？」「〇〇の時に使用可能か？」など多くの意見があがり、とても興味津々でした。
私たち職員にとっても福祉用具の選定をするうえでとても勉強になりました。

栄養講座

当院の管理栄養士が「野菜・果物を食べましょう！」をテーマに栄養講座を行いました。
ご利用者様の中には、自宅で摂取している野菜や果物の量が適切か分からない方や長時間の料理をすることが困難で主に総菜を摂取されている方など、バランスの良い食生活が行えていない方もいます。ご利用者様は、不足した野菜や果物を摂取できるメニューや短時間で簡単に作れるメニュー等を管理栄養士に相談していました。
毎回違うテーマで講座を行っており、今後は疾患別（糖尿病・腎臓疾患など）での栄養講座を予定しております。



講　師
管理栄養士
橘 加奈子

在宅高齢者は低栄養が多いことをご存じですか?

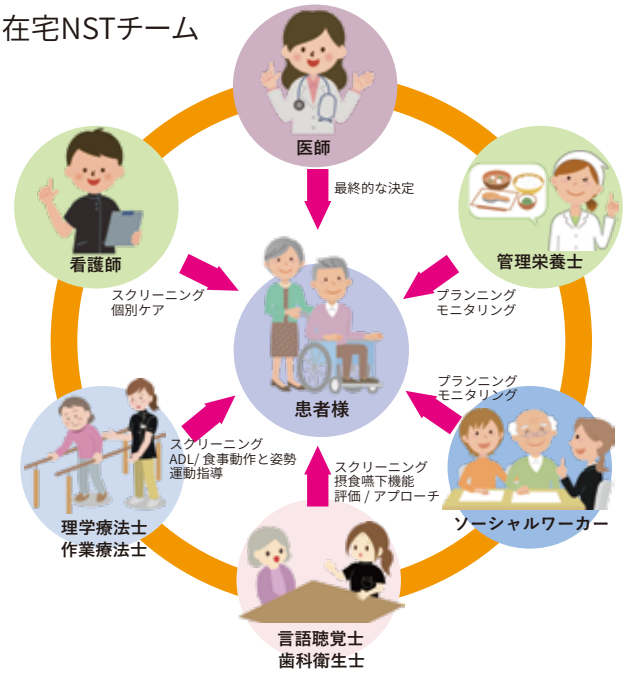
生活期リハビリテーション課　在宅NSTチーム　理学療法士　山田　絢香

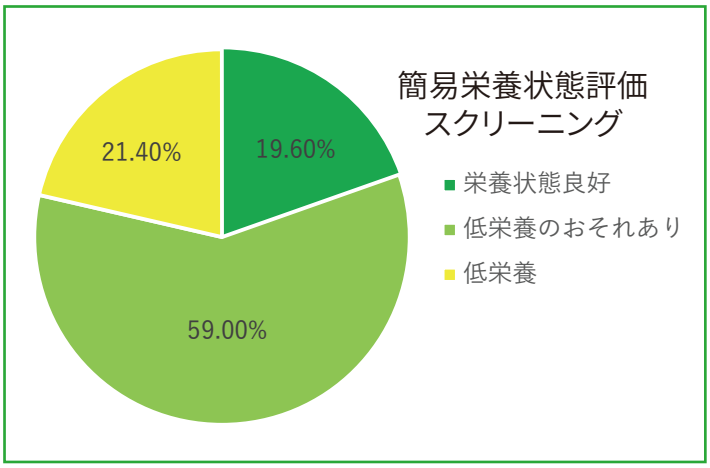
65歳以上の在宅療養者を対象にした研究では、簡易栄養状態評価表(Mini Nutritional Assessment-Short Form:MNA®-SF)を用いて評価をした結果、低栄養の人は36.1%、低栄養のおそれのある人は44.8%であったという報告があります(※国立長寿医療研究センター、平成24年老人保健健康増進等事業、在宅療養患者の摂食状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書:国立長寿医療研究センター;2013より引用)。また、在宅療養者は加齢に伴い体重が減っていくのは「年相応」として受け入れている患者様やご家族様が多く、低栄養や低体重に対する課題意識が乏しく、必要な支援につながりにくいと言われています。

当訪問リハビリでは利用者様に対して3カ月ごとの簡易栄養状態評価(MNA®-SF)と体重測定を行い、定期的なスクリーニングを行っています。また、MNA®-SF、体重以外の指標として、サルコペニアの診断基準の一部である①下腿周径②握力③5回立ち上がりテストの定期評価を行い、筋力や身体機能においても定期スクリーニングをかけています。その結果を各利用者様やご家族様へ説明、また各事業所へ報告書として提供し、情報共有をしています。在宅療養者には栄養障害の方が多いため、その早期発見は理学療法士の重要な役割だと考えます。

そのような現状を踏まえ、当院では「在宅NST(栄養サポートチーム)」を設置し、医師、管理栄養士、リハビリ専門職、看護師、ケアマネージャーで定期的な会議を開催しています。

在宅NSTチーム





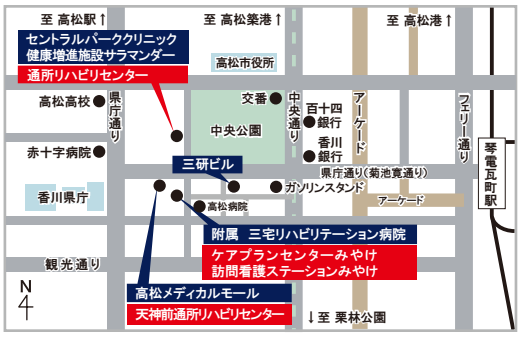
次号では、上述のように「低栄養」と判定された方に対して、管理栄養士の同行訪問の様子をお知らせいたします。
また、当事業所では令和4年4月1日より、営業日及びサービス提供地域を変更することといたしました。

営　業　日　：月～金曜日 → 月～土曜日
サービス提供地域：旧高松市内 → 高松市内

お問い合わせ：訪問リハビリテーション
TEL087-831-2103(内線1205)

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　病院 facebook　セントラル facebook　てふてふ facebook

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

https://www.miyake.or.jp