

限りないQuality Of Lifeを求めて…

令和2年度

第55回 のぞみの会

全仁会が支える新しい生活習慣

～ コロナに打ち勝つために ～



新外来 9月運用開始



新手術室 9月運用開始



新手術室 9月運用開始



新救急室 11月運用開始

新救急棟 9月竣工















全仁会 のぞみの会

(Quality Of Life = よりよい生き方)



令和2年度 第55回 のぞみの会

もくじ

はじめに	2
勉強会	
『新型コロナウイルスに負けない 運動不足によるロコモを防ごう』  YouTube	4
体験発表	16
リラックスタイム  YouTube	20
医師紹介	21
倉敷ニューロモデュレーションセンター	31
新救急棟	32
全仁会のリハビリテーション	34
～コロナに打ち勝つために～	
コロナに打ち勝つための3つのポイント  YouTube	36
全仁会グループの感染症対策	37
感染症対策、新しい生活様式について	38
 転倒予防	39
 病気に打ち勝つ！ 健康体操  YouTube	40
 フレイル予防	41
 運動・睡眠・口腔ケア ー生活習慣を改めようー	42
 免疫力を高めよう ーバランスの良い食事ー  YouTube	42
 コロナに負けるな！ 脳トレーニング	46
 「コロナ疲れ」や「コロナうつ」という言葉をご存じですか？	47
おわりに	48

 **YouTube** のついたコンテンツはYouTube動画でも公開しています。あわせてご覧ください。



第55回のぞみの会を迎えて



全仁会グループ代表 高尾 武男

第55回のぞみの会は、コロナ感染症の影響で、初めて一堂に会する形での開催とはなりませんでした。Web会議、電話処方、遠隔診療など、昨年からは想像できないようなものが一般的になり、思わぬ利便性を経験してはいるものの、直接会って、微笑み、声を掛け合い、他愛もない挨拶を交わすことの重要性も改めて認識させられる日々です。

のぞみの会は、もともと脳卒中の患者家族会として発足したものです。当時の脳卒中患者さんとその家族の孤立を少しでも防ぐことができるならば…との思いで運営され、それが、倉敷平成病院を開院するきっかけとなりました。そこで生まれたご縁や育まれた結束力はかけがえのないものとなり私たちを支えてくれています。

今年は実行委員会が中心となり、新しい生活様式に則った、新しい形の「のぞみの会」をご提案することとなりました。動画と冊子との組み合わせで、皆さんに情報をお届けいたします。

病院の増改築事業は、令和3年夏頃に完了予定とのことでした。この難局を乗り切った後、再び皆さんと、広くなった病院で、お会いする機会が訪れることを祈るばかりです。

2020年11月吉日



第55回のぞみの会によせて



倉敷平成病院 理事長 高尾 聡一郎

昨年に引き続き当院の増改築工事で当初倉敷市民会館での開催を予定しておりましたが、この度の感染症対策のために叶わず、こうして紙面でのご挨拶となりますこと、誠に残念に思います。

今回のテーマは『全仁会が支える新しい生活習慣～コロナに打ち勝つために～』です。未だ猛威を振るう新型コロナウイルス感染症に対し、我々全仁会も医療人として対策に万全を期しているところです。

これからの時代はアフターコロナとして、生活を改める必要があります。今回のぞみの会についても皆さんと直接触れ合える場が設けられず、開催自体の中止も視野にありました。しかしこの状況下だからこそできる企画を職員一丸となって検討し、「コロナに打ち勝つため」形を変えての開催としました。

自粛生活により筋力や抵抗力の低下が心配な方もおられるかと思います。今年はそうした心配を払拭するため、整形外科部長 平川宏之先生に「新型コロナウイルスに負けない 運動不足によるロコモを防ごう」と題し、ロコモ（移動機能の低下）の仕組みや自宅でできるロコモ診断について講演いただきました。また、リハビリスタッフによる運動、管理栄養士によるレシピ紹介などもお届けできるよう、企画しております。

コロナに打ち勝つために、今、全仁会ができることを考え、情報を発信・共有し、皆さんと共に実行していきたいと思います。この度の取り組みが皆さんにとって有益なものとなりますよう、祈念いたします。

2020年11月吉日



勉強会

新型コロナウイルスに負けない 運動不足によるロコモを防ごう



倉敷平成病院 整形外科部長 ひらかわ ひろゆき
平川 宏之

資格・専門医・所属学会

日本整形外科学会専門医

日本整形外科学会認定スポーツ医

日本スポーツ協会公認スポーツドクター

ロコモアドバイザードクター

ロコモアドバイザードクターとは……

ロコモティブシンドロームの正しい知識と予防意識の啓発のための活動を行っている日本整形外科学会所属の専門医

2020.9.10 日本整形外科学会

- ◆ ロコモティブシンドロームの臨床判断値に「ロコモ度3」を新設
- ◆ ロコモパンフレット2020版を発表

日本整形外科学会「ロコモ チャレンジ！推進協議会」
ご承諾いただきありがとうございます。

コロナの流行により外出を自粛されている方も多いと思います。しかし運動する機会が減り体力や抵抗力が落ちてしまえば、コロナに打ち勝つことはできません。

この度、日本整形外科学会が「新型コロナウイルスに負けない！運動不足によるロコモを防ごう」と題し、ロコモパンフレット2020を発表しました。そのパンフレットに基づき、ロコモアドバイザードクターでもある平川医師が、ロコモについてお話いたします。

この講演はYouTubeにて公開しております。どうぞ併せてご覧ください。

動画で解説
しています！



ロコモとは？

「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が
低下している状態のことを
ロコモ(ロコモティブシンドローム)といいます。

どうしてロコモと呼んでいるの？

ロコモティブシンドロームとは、英語で移動することを表す「ロコモーション
(locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ
(locomotive)」からつくった言葉です。またシンドロームは日本語に訳すと
症候群です。移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指しま
す。ロコモとはその略称です。



どうしてロコモは重要なのです？

要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器(骨、関節、筋肉、神経)の故障であることはあまり知られていません。将来、寝たきりにならないために予防する必要があります。

要支援・要介護になった原因



※運動器の障害・骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計

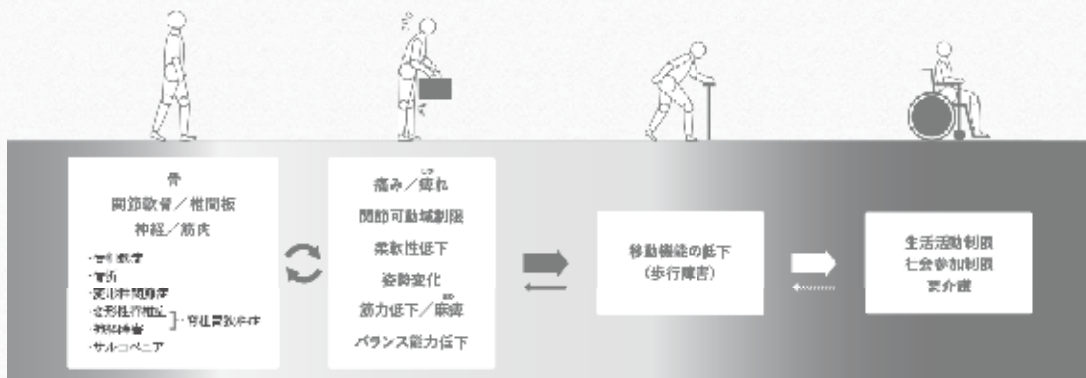
日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020

特に自覚症状がなくても重要

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っ
ても、ロコモになっていた、すでに進行したりしている場合が多くある
ことが分かっています。また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若い頃
からロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。



ロコモの仕組み



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020

運動器とは

運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。

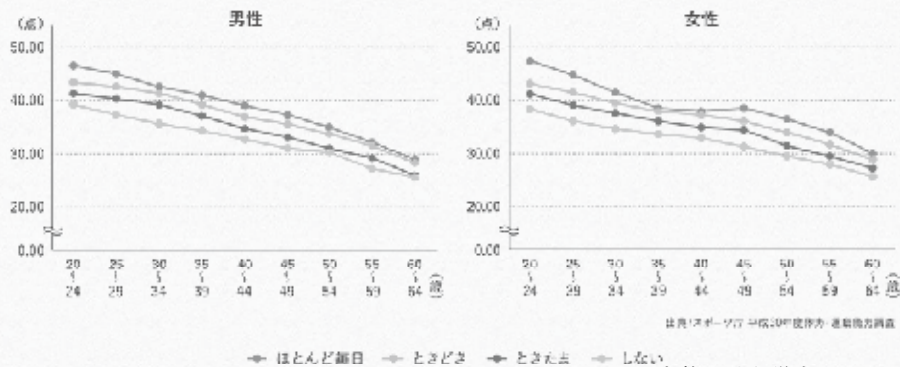
運動器の各パーツの働きが連動して成り立っていて、どれか1つが悪くても、身体はうまく動きません。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020



ロコモと運動習慣



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020

健康寿命を延ばすには



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020



ロコモかどうかはどのようにやって確かめる？

ロコモかどうかは3つのテストで判定します。
これを「ロコモ度テスト」と呼んでいます。

1. 片脚または両脚でどれくらいの高さの台から立ち上がれるかを測る「立ち上がりテスト」
2. できるだけ大股で2歩歩いた距離を測る「2ステップテスト」
3. 運動器の不調に関する25の質問に答える「ロコモ25」

立ち上がりテスト

このテストでは下肢筋力を測ります。

片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。

下肢筋力が弱まると移動機能が低下するため、立ち上がるのに困難がある場合はロコモの可能性ががあります。



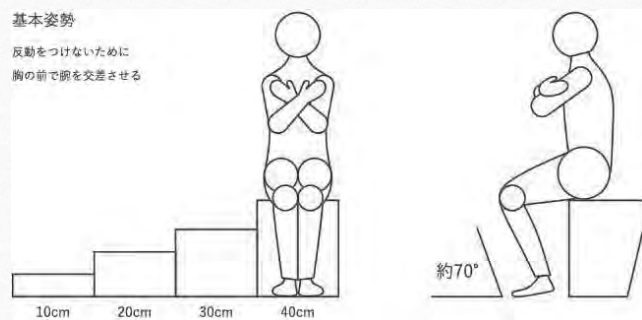
立ち上がりテストの方法

台は

40cm、30cm、20cm、10cmの

4種類の高さがあり、

両脚または片脚で行います。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020

両脚の場合

まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。

このとき両脚は肩幅くらいに広げ、
床に対して脛(すね)がおよそ70度
(40cmの台の場合)になるようにして、
反動をつけずに立ち上がり、
そのまま3秒間保持します。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020

片脚の場合

40cmの台から両脚で立ち上がれたら、
片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、
左右どちらかの脚を上げます。
このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。
反動をつけずに立ち上がり、
そのまま3秒間保持してください。



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020

2ステップテスト

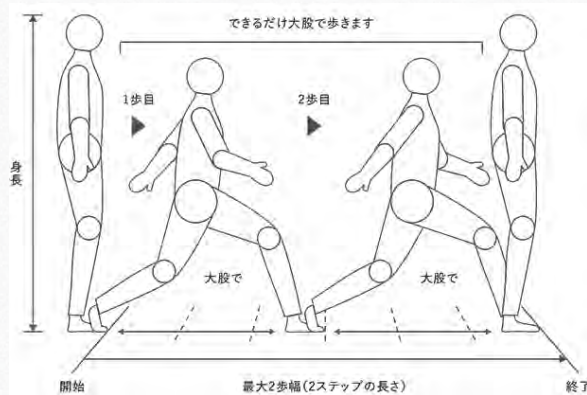
このテストでは歩幅からロコモ度を測定します。
歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩
行能力を総合的に評価します。



2ステップテストの方法

1. スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
2. できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます
(バランスを崩した場合は失敗とし、やり直します。)
3. 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
4. 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
5. 次の計算式で2ステップ値を算出します
歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値

2ステップテストの方法



日本整形外科学会 ロコモパンフレット2020



ロコモ25テスト

このテストでは、身体の状態、生活状況からロコモ度を測定します。

25の質問に全て答えて、あなたのロコモ度を調べます。

例、ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。

ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。

休まずにどれくらい歩き続けることができますか。 など...

判定結果

ロコモ度

1

移動機能の低下が始まっている状態です。

立ち上がりテスト

どちらか一方の脚で40cmの
台から立ち上がれないが、両脚で
20cmの台から立ち上がれる

2ステップテスト

1.1以上1.3未満

ロコモ25

7点以上16点未満

筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ(ロコモーショントレーニング▶P14-15)をはじめとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。



判定結果

ロコモ度
2

移動機能の低下が進行している状態です。

立ち上がりテスト

両脚で20cmの台から
立ち上がれないが、
30cmの台から立ち上がれる

2ステップテスト

0.9以上1.1未満

ロコモ25

16点以上24点未満

自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患を発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

判定結果

ロコモ度
3

移動機能の低下が進行し、
社会参加に支障をきたしている状態です。

要介護の前段階

立ち上がりテスト

両脚で30cmの台から
立ち上がれない

2ステップテスト

0.9未満

ロコモ25

24点以上

自立した生活ができなくなるリスクが非常に高くなっています。何らかの運動器疾患の治療が必要になっている可能性がありますので、整形外科専門医による診療をお勧めします。



ロコモ度テストを受けたいのですが...

当院では、「ロコモ度テスト」を調べて生活に活用することができます。

✓ 病院外来に通院の方

整形外科を受診していただき、リハビリ室で計測します。

✓ 通所リハビリ 予防リハビリを利用の方

リハビリスタッフにお尋ねください。

ロコモを詳しく知るには



体験発表

病を患うことは誰も思いがけなく、辛いものです。病気によっては完全に克服するというよりはむしろ、それを受容し、共に生きていくという方も多くおられます。そういった方々の病に向き合う心構え、姿勢や治療法等の体験談は、私たちに多大な知恵と勇気を与えてくれます。

今回お話を伺ったのは、整形外科部長 高田逸朗医師が主治医を務めるYさん（60代女性）。3年前に突然右肩に痛みを覚え日常生活もままならない状況となり、手術で元の生活に戻れるのか不安を抱えていた当時を思い出しながら、発生から手術、術後の経過、現在のご様子をお話いただきました。

（2020年8月末 のぞみの会実行委員インタビュー）

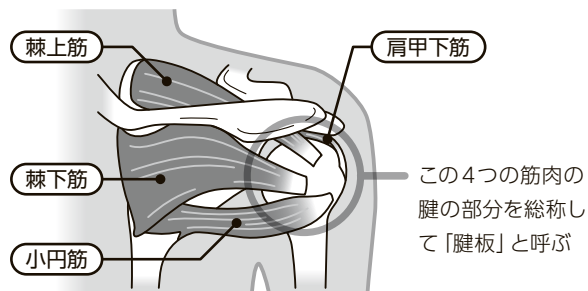
Yさんプロフィール

- 2017年11月～ 右肩が上らなくなる。
他院にて鍼灸・電気治療を行っていたが痛みがあった。
- 2018年6月～ 当院整形外科（平川宏之医師）を受診。「右肩腱板断裂」の診断を受ける。
注射やリハビリでの治療。
- 2019年7月 平川医師より高田医師へ院内紹介され手術。
以降リハビリに通院。
- 2020年8月 通院終了。



肩腱板断裂とは

肩と腕を繋いでいる腱が切れてしまう状態です。転倒して手をついたり肩を強打した時に多く発生するほか、50～60代では筋肉の使いすぎにより自然に腱板（肩関節を安定させる4つの筋肉の総称）がすり切れたり、老化で腱が弱くなり切れたりして肩が痛み出す場合があります。



Question いつ頃から、どのような症状に悩まれていましたか？

Answer

2017年11月頃、普段通りに朝起きて歯を磨こうとしたら急に腕が上がらなくなり、着替えをするのも車を運転するのも痛くて、その日は仕事を休み近くの整形外科へ行きました。

五十肩と言われ注射とお薬をもらいましたが痛みはひきませんでした。痛み止めを飲みながら仕事を続けていましたが、痛みから吐き気を催すほど辛かったです。

右手が使えないので運転中はウインカーを出すのも左手で行い、テーブルを拭く動作やお風呂掃除が辛く、食事も一苦勞でした。夜はなかなか寝付けず眠った後も寝返りのたびに痛みで目が覚めるほど。家事を娘に手伝ってもらったり、洗濯物を干す位置を下げたりといろいろと工夫しながら何とか日常生活を続けていました。



Question 今まで手術以外ではどんな治療法を試されましたか？

Answer

近所の整形外科や鍼灸、整体院でリハビリや電気治療を受けましたが一向によくならず、友達の紹介で倉敷平成病院を受診しました。

診察のたびに痛み止めの注射とリハビリを受け、少しずつ改善がみられていましたが、通院でのリハビリが終了した頃に痛みが悪化しました。MRIを撮ったところ腱板断裂と診断を受け、先生から手術を勧められました。

Question 手術に対して不安や迷いはありませんでしたか？
あれば教えてください。

Answer

今まで他の病気で何度も手術を受けたことがあるので、手術自体に不安はなかったです。肩が元通りに動くようになるのかが心配で何か月も迷いましたが、高田先生に相談をさせてもらいながら、手術を受けることを決めました。

高田先生が詳しくゆっくり時間をかけて説明してくださったので、安心して手術を受けることができました。

Question 手術後のリハビリの内容やアフターフォローはいかがでしたか？

Answer

痛くなってから長い間、右肩や腕をかばっていたので変な癖がついてしまい、リハビリの皆様には大変ご苦勞をかけたと思っています。本当によくしていただいて、感謝の気持ちでいっぱいです。入院中、退院後のリハビリでだんだんと痛みが取れて、動くようになっていくのがとても嬉しくて頑張ることができました。退院後約4週間は寝る時も装具で固定をして動きの制限もありましたが、装具が外れてからは熟睡できるようになりました。

手術を受ける前の痛みを10とすると、今は0か1位で、嘘みたいに腕は上がるし、ぐるぐる回せるので生活する上で何ら支障がありません。

手術を受けて数ヶ月後に、腕を動かすと「ぐりぐり」と変な音がするので先生に相談すると、CTの結果アンカーが飛び出していることが分かり、それを取り除く手術を受けました。その時も高田先生が丁寧に説明してくださったので特に不安はありませんでした。記念に抜き取ったアンカーを頂いて帰りました（笑）。



体験発表

Question

今の趣味や健康維持のために
していることがあれば教えてください。

Answer

元々読書が趣味で年間260冊読むほど好きなので、本を読んでいる時が一番楽しいです。今はコロナの影響もあり外出するのが怖いので家で過ごす時間が多くなりました。リハビリで教えて頂いた肩甲骨をほぐすような運動は今でも毎日続けています。

Question

同じ悩みを持たれている方に
メッセージ等あれば教えてください。

Answer

我慢せずに早く手術されることをお勧めします。1年半以上痛みを我慢していたのは馬鹿みたいだったとつくづく思いました。早い方が絶対いいです。

高田先生はとても丁寧に、詳しく話をしてくださるので、今後も不調を感じる事があれば先生にお願いしたいと思っています。今年の3月に友達も私と同じ腱板断裂になったので、高田先生の診察を受けてみたら、と勧めました。受診をして、手術も受けて痛みが取れたとのことで、友達もとても喜んでいました。





主治医のひとこと

整形外科部長 高田 逸朗

Yさんがうけた手術について教えてください。

関節鏡を使って切れた腱を縫いつける手術です。傷は1 cm程度のものが4～5か所できます。手術時間は程度にもよりますが、数時間ほどです。術後は骨と腱が繋がるまで（約4～6週間）は患部にストレスがかからないようリハビリを行います。腱と筋肉がくっつけば、制限は特にありません。スポーツもできるようになります。

Yさんに手術のお話をされた時のことを教えてください。

Yさんが痛みを発症してからしばらくはリハビリを頑張っておられました。そのおかげで一時的に良かったものの、また痛みが再燃してきた状態で、当時の主治医である平川先生から手術を勧められて診察にいられました。

僕自身は、腱板断裂があるからと言ってすぐに手術を薦めることはまれです。まずは投薬や注射で保存加療を行っていきます。それでも十分な効果が得られず、その痛みと付き合いそうにないなら手術をするべきだと説明しています。Yさんは当時すでに痛みにかなり弱っている様子でしたので、ならばと手術の方向でお話を進めました。



Yさんへのメッセージをお願いします。

Yさんはご自分の症状を落ち着いて上手に伝えてくれて、またこちらの話もじっくり聞いてくれました。リハビリ・注意事項も必ず守ってもらえてましたね。

なので診療方針が立てやすく、手術後のトラブルに対しても、冷静にご納得いただけるお話し合いができ、早く対処する事ができました。

ご趣味の読書では年間の読了冊数に驚きました。コロナ自粛で皆さん運動する機会が減っていますが、Yさんは今もリハビリでお伝えした運動を続けていただいているようで嬉しく思います。



担当／のぞみの会実行委員会



リラックスタイム

自主トレーニングメニュー

予防リハビリでは、自宅でできる自主トレーニングメニューをご利用の方へ提供しています。今回は一部ですが、ご紹介します。

動画で解説
しています!

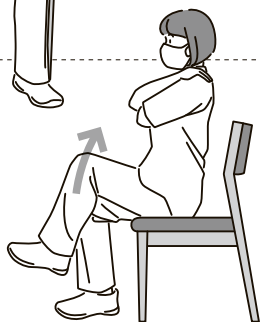


ストレッチ



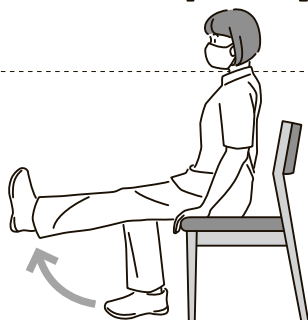
両手を組んで、体を左右へと傾けていきます。
わき腹が気持ちよく伸びているを感じながら
20秒ずつ実施しましょう。
左右2～3セットが目安です。

足上げで 腹筋と足の筋トレ



椅子の背もたれから背中を離して座ります。
体が後ろへ倒れないよう気を付けながら、
太ももをお腹に近づけるよう持ち上げて
10秒止めましょう。
左右交互に20回が目安です。

足伸ばしで 膝の筋トレ



片脚ずつ膝を伸ばします。
膝や太ももに力が入っているか確認しながら
10秒間伸ばしたまま止めましょう。
左右20回が目安です。

予防リハビリでは介護予防に特化した通所リハビリテーションとして、主に要支援認定を受けられている方にトレーニングを提供しています。一人ひとりに合わせた「個別リハビリ」や、体操、エアロビクスといった「集団プログラム」などを取り揃えています。

興味をお持ちの方は、随時見学も受け付けておりますのでお気軽にご連絡ください。

TEL 086-427-1128 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ おおだん【担当】大段

個別リハビリ



口腔訓練



栄養相談



担当/予防リハビリ



医師紹介コーナー

倉敷平成病院の常勤医師が一堂に会し、ご来場の皆さんに笑顔のご挨拶……が例年ののぞみの会で人気の『医師紹介コーナー』ですが、今年はその舞台が紙面上ということで、各医師から直筆でのご挨拶です。

個性あふれる熱いメッセージをご覧ください。

今回は笑顔で皆さんとお会いできることを、医師、職員一同楽しみにしております。



名 前：高尾 聡一郎

診療科：脳神経外科

趣味・特技：ゴルフ、靴磨き

休日の過ごし方など：
子どもと犬の世話

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

全仁会をもっと好きになってもらうために、全仁会の事をよく知ってもらいたいと思います。「のぞみの会」はその大切な役割を果たしています。今後もいろいろ工夫しながら継続していきたいと思ひます。



名 前：高尾 武男

診療科：脳神経内科

趣味・特技：囲碁（自称6段）

休日の過ごし方など：
愛犬と猫たちと共に

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

55回を迎えるのぞみの会が、新旧の患者さんや、若い職員の力の集結で続いていることに、感銘を受けます。時代が代わっても、変わらぬものがある……と嬉しく思ひます。



医師紹介



名 前：高尾 芳樹

診療科：脳神経内科

趣味・特技：
江戸時代の古地図巡り

休日の過ごし方など：家庭菜園

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

新型コロナウイルス感染症が間近に迫っておりますが、当院では入館時の検温をはじめ感染対策を努めております。また、改修工事中であり、安全にも最善の注意をして取り組んでおります。皆様の健康をお守りするため最善を尽くして参ります。ご迷惑をお掛け致しますがご協力をお願い致します。



名 前：篠山 英道

診療科：脳神経外科

趣味・特技：
温泉めぐり、ドライブなど

休日の過ごし方など：
お天気なら散歩など

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

人生100年時代です。
健康寿命をのほすために。
御高令の人でも、体に優
しい手術が出来ます。
お気軽に受診して
ください。(脳神経外科・篠山)



名 前：青山 雅

診療科：倉敷生活習慣病センター

趣味・特技：映画、日本舞踊

休日の過ごし方など：
洗濯、掃除、中国ドラマ・
韓国ドラマを見る

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

食事の量を減らす
食後に運動をする
健康を長生きしたいと
願うことが大事だと思います。



名 前：池田 健二

診療科：リハビリテーション科

趣味・特技：アウトドア、旅行

休日の過ごし方など：
アウトドア

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

様々なご病気による『活動の制限』『後遺症』『障害』を、専門診療科と連携しながら診療しています。

日本リハビリテーション医学会専門医2名体制で、障害診断、痙縮治療、義肢・装具外来など専門的なリハビリテーション評価・治療を行っています。





名 前：石口 奈世理

診療科：眼科

趣味・特技：読書

休日の過ごし方など：
家事、子どもと遊ぶ

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

「一生ちゃんと見える」ことは
当たり前ではありません。
見える自を守るために
40才を過ぎたら 眼科検診を
お勧めします。見えにいいかな、と
思ったら、放っておかず、早めに
ご相談下さいね。



名 前：岩崎 孝一郎

診療科：循環器科

趣味・特技：読書、レコード鑑賞

休日の過ごし方など：
レコードを聴きながら読書、
映画鑑賞

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

心筋梗塞や脳卒中は動脈硬化が
原因です。現在では自覚に動脈硬化が
ありかどうかわかり、超音波検査やカルシウム
CT検査での検出、簡単にわかりません。
循環器科では動脈硬化を早期に見
つけるために、これらの検査を積極的に
行っています。



名 前：江原 英樹

診療科：脳ドックセンター

趣味・特技：体を動かすこと

休日の過ごし方など：
仲間とフットサルやテニスをして
楽しんでます

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

脳ドックセンターでは、病気の予防や
早期発見に力を入れています。
人間ドックや健康診断を受けて
頂くことで、普段の生活に偏りが
みられるようでしたら、偏った部分の
見直しやふり返りを一緒に行って
います。
ピンピンコロリをめざし、すこやかな
毎日を過ごして参ります！



名 前：太田 郁子

診療科：婦人科

趣味・特技：水泳

休日の過ごし方など：
お掃除

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

いつもありがとうございます。
皆様から、逆に
元気をいただいています。
毎日です。
コロナに負けず
元気でいて下さい。
太田郁子 拜



医師紹介



名 前：大根 祐子
 診療科：リハビリテーション科
 趣味・特技：読書、音楽鑑賞、猫
 休日の過ごし方など：
 家族で酒津公園に散歩に行きます。

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

昨年第二子が生まれ、育児に奮闘しておりました。
 今年から仕事に復帰し、リハビリ診療に精進したいと思います。
 患者さまの生活復帰、社会復帰の支えになれるようがんばります。



名 前：大橋 勝彦
 診療科：脳ドックセンター
 趣味・特技：レコード鑑賞
 休日の過ごし方など：
 庭の手入れ

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

小生 生まれて82歳の現在まで脳梗塞から腸閉塞、前立腺肥大による尿閉、気管転倒による顔面、四肢の挫傷、鼻骨骨折、そして最近では腰椎の圧迫骨折など数々の切迫的な病気を患いました。幸い医療の進歩により現在まで脳ドックセンターで勤めさせて頂いています。周りのスタッフの励みと感謝しております。脳ドックセンターが皆様お病気の早期発見に少しでもお役に立てれば幸いです。



名 前：大浜 栄作
 診療科：倉敷老健
 趣味・特技：読書、スポーツ観戦
 休日の過ごし方など：
 本屋さん巡り、ウォーキング

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

倉敷老健は入所定員150人、通所リハビリ定員180人で、岡山県下最大の老健です。入所できる方は65歳以上で要介護1以上の方です。通所リハビリは要支援1、2の方でも利用できます。
 老健では、入所の方をいかに必要医療を提供すると同時に、リハビリを集中的に行ない、1日でも早い在宅復帰を目指すと共に、在宅生活が1日でも長く継続できるように全力で支援します。



名 前：小川 敏英
 診療科：神経放射線センター
 趣味・特技：ドライブ、旅行
 休日の過ごし方など：
 妻とドライブ

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

放射線診療という線の下の方持りの役割を通じて、質の高い医療サービスを提供したいと思っています。





名 前：甄 立学
 診療科：和漢・鍼灸院
 趣味・特技：読書、気功、料理
 休日の過ごし方など：
 読書、煉功、料理

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

いつも和漢診療、鍼灸院のご利用、ありがとうございます。現代医学と古代医学の知識を合せて最高の治療を提供できるように日々努力しています。



名 前：重松 秀明
 診療科：脳神経外科
 趣味・特技：トライアスロン
 休日の過ごし方など：
 ジョギング、サイクリング
 何かしら体を動かしています

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

人間足は、歩くと言います。毎日、お程度の距離を歩くと、平均的に体の健康にします。皆さん、歩く習慣を持ちましょう。



名 前：芝崎 謙作
 診療科：脳卒中内科
 趣味・特技：釣り、水泳
 休日の過ごし方など：
 釣り、家庭菜園、犬の散歩

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

脳卒中の症状で特に多いのは、どちらかの手足の麻痺、顔の麻痺、言語障害です。脳卒中？と思ったら、直ちに病院を受診するようにしてください。



名 前：清水 光春
 診療科：放射線科
 趣味・特技：クラシック音楽鑑賞
 休日の過ごし方など：
 家でテレビを見たり
 病院に来て仕事をしたり

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

CTやMRIなどの画像診断を通じて皆様の健康増進に役立ちたいと思っております。



医師紹介



名 前：鈴木 健二

診療科：脳神経外科

趣味・特技：吟

休日の過ごし方など：
畑仕事

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

今年も残暑です
これからお過ごし!!



名 前：高尾 公子

診療科：内科

趣味・特技：〇〇歳からの手習いで、これから…

休日の過ごし方など：
激かわ動物のTV特集(ビデオ)を見たり…

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

今年のコロナ禍、私自身も免疫弱者なので、
新型コロナウイルスの情報にアレナをめぐら
しています。
各々が、個人としても、社会全体としてお
かしのいい対応・努力で、まずはこの波を
のり越えましょう。
2020年は、後年、記憶に残る年にな
りそうです。良い記憶を積みた
ものですね。



名 前：高田 逸朗

診療科：整形外科

趣味・特技：サッカー、
フットサル、カープの応援

休日の過ごし方など：
川原でひとり、もくもくと
ボールを蹴る

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

肩肘-手を専門に扱っています。
リモートワークでPC作業、スマホ時間が
増えたと肘や手に負担が増えます。
テニス肘(上腕骨外側上顆炎)、手根管症候群
腱鞘炎、四十肩五十肩、肩胛板断裂で
お困りの際のご相談下さい。



名 前：玉田 二郎

診療科：平成南町クリニック
内科・呼吸器科

趣味・特技：物の修理、模型作り
(ラジコン飛行機など)、車中泊

休日の過ごし方など：
診療書類作製やその他の残務、
自宅の修理・片付け、模型作り

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

「明けぬい夜」はありません。
過度に恐れることなく、
感染予防の基本を守って
過ごしましょう。
日々の思いを、
福岡「倉敷平成病院」に
書いています。
(持ち帰るのは若い時の作業気配模型)





名 前：都築 昌之
 診療科：内科
 趣味・特技：
 Singer songwriter
 休日の過ごし方など：
 GuitarやUkuleleを弾いたり、映画を見たり

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

のぞみの会を御支援いただき、
 11月も平成病院をたまりに
 いただき
 ありがとうございます。



名 前：西尾 祐美
 診療科：形成外科
 趣味・特技：
 旅行、体を動かす事
 休日の過ごし方など：旅行

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

形成外科では
 ・眼瞼下垂(瞼が重く視野が悪い)
 ・皮膚腫瘍(悪性か気になる・しこりが気になる)
 ・瘢痕修正(傷跡が気になる・目立たない)
 ・足潰瘍・褥瘡(なかなか治らない傷・床ずれ)
 ・熱傷(やけどの治療・植皮)
 ・事故や転倒などの外傷の治療・縫合
 などを行っております。
 気になる症状などあればお気軽に
 お越し下さい。



名 前：華山 博美
 診療科：美容外科・形成外科
 趣味・特技：
 食器コレクション、料理
 休日の過ごし方など：
 自宅に友人を招いて
 楽しめます

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

今年もコロナ禍で、皆様にお会い
 できず残念です。
 平成病院は 万全の感染対策を
 行ったうえで 患者様をお迎え
 してまいります。 平和と暖かさ、
 いろいろな事も “相談下さい”



名 前：菱川 望
 診療科：脳神経内科
 趣味・特技：
 絵画(模写)、読書、Yoga
 休日の過ごし方など：
 カメラを持って散歩、
 文房具・本屋さん巡り

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

近年、共生(とくいそ ともせい)という言葉と、
 良く身に着けようという言葉を、この言葉を考える
 ようになりました。今回は、コロナウイルス感染症
 拡大防止のための皆様と直接お会いできない
 ので、感染症を始め、様々な環境変化に
 対応・共生していかねば、互に良い関係を築いてい
 けるのではと、何かと努力をしております。



医師紹介



名 前：平川 訓己

診療科：整形外科

趣味・特技：ゴルフ、野菜作り

休日の過ごし方など：
福山市の実家で田舎暮らし

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

新型コロナの蔓延で楽しみしていた
のぞみの会も中止になりました。
新しい生活様式を守りながら
不自由な毎日を耐え、皆様に
安心してお会いできる日が
早く来よう祈っております。



名 前：平川 宏之

診療科：整形外科

趣味・特技：ゴルフ、旅行

休日の過ごし方など：
家でじっとすることは
できません

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

コロナで大変な状況ですが、
早くコロナが収束し、
マスクをつけずに皆様と
笑顔でお話しできる日を
心待ちにしております。



名 前：藤田 麻里子

診療科：歯科

趣味・特技：旅行

休日の過ごし方など：
映画鑑賞

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

みなさん こんにちは。
みなさんは 歯科の定期検診は
受けられていますでしょうか？
お口の中は、痛みがでてから受診
されると、治療の回数が増えかか
ってしまうことがあります。
定期的な歯科受診をしていただき、
早期発見・早期治療をすることで、
みなさんが少しでも長く、健康な
お口の状態を保てるようサポート
させていただけたらと思っています！



名 前：増田 勝巳

診療科：耳鼻咽喉科

趣味・特技：スポーツ観戦
(TVの前ですが…)

休日の過ごし方など：

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

みなさん、お口の健康を守るには
ぜひ一度受診してみてください
Shuji





名 前：松尾 真二
 診療科：整形外科
 趣味・特技：スポーツ観戦、
 アイススケート
 休日の過ごし方など：
 テレビ・ビデオ観賞

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

昨年は 腰痛の話や骨粗鬆症の
 お話しを講演させて頂きました。
 健康寿命を長持ちさせるため
 にも、腰痛体操を行ったり散歩
 等で骨を強く保つ事も大事で、
 腰痛等でお困りの際は、外巻区
 を訪して下さい。
 松尾



名 前：光井 行輝
 診療科：脳ドックセンター
 趣味・特技：子どもの頃から
 大の鉄道ファンです
 休日の過ごし方など：
 コロナでどこも行けないので、
 鉄道模型をいじって遊んでいます

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

婦人科検診にまだ従事して
 います。普段皆様とは
 なまり接点がないのが
 残念です。
 当院にはこんな医者も
 いるということによって
 よろしく
 お願いいたします



名 前：牟礼 英生
 診療科：倉敷ニューロモデュレーション
 センター(脳神経外科)
 趣味・特技：
 低山トレッキング、キャンプ
 休日の過ごし方など：
 ジョギング、読書

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

はじめまして。ニューロモデュレーションセンター
 の牟礼英生です。ニューロモデュレーション
 とは脳や脊髄を電気刺激又は
 凝固による神経の働きを調節
 する先端的な治療です。
 パーキンソン病や本態性振戦(ふるえ)
 ジストニア、難治性疼痛などの神経
 難病に効果を示します。上記疾患で
 お困りの方は、御気軽に御相談下さい。



名 前：矢木 真一
 診療科：呼吸器内科
 趣味・特技：
 休日の過ごし方など：

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

気管支、肺、胸膜の病気や異常に関する診
 療科です。
 主な疾患は呼吸器感染症(肺炎、下気道感
 染症、肺結核など)、肺結核の接触者健診、
 肺がん、気管支喘息、COPD(肺気腫、
 慢性気管支炎など)、じん肺症、睡眠時無
 呼吸症候群など。
 禁煙でお悩みの方もご相談ください。



医師紹介



名 前：涌谷 陽介
 診療科：脳神経内科・
 認知症疾患医療センター
 趣味・特技：歌を歌う、
 トレイルランニング
 休日の過ごし方など：

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

コロナ禍の中にも
 脳の健康を守るため
 栄養・運動・交流を
 維持しましょう！
 コロナは避けたいと
 いりませんが
 「親密」はこれほど以上に
 大切です～



名 前：和田 聡
 診療科：麻酔科
 趣味・特技：ドライブ
 休日の過ごし方など：
 実家に帰る

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

生きろ!!!
 コロナに負けるな!!!



名 前：角田 慶一郎
 診療科：脳神経内科
 趣味・特技：旅行
 休日の過ごし方など：
 寝る、買い物に行く

— のぞみの会に来られた方、患者さんへメッセージ —

今年はコロナで大変な状況になっていま
 が、健康第一ですので、今後も体調管理を
 心がけてください。

えがおで会いましょう!!



担当／のぞみの会実行委員会



倉敷ニューロモデュレーションセンター

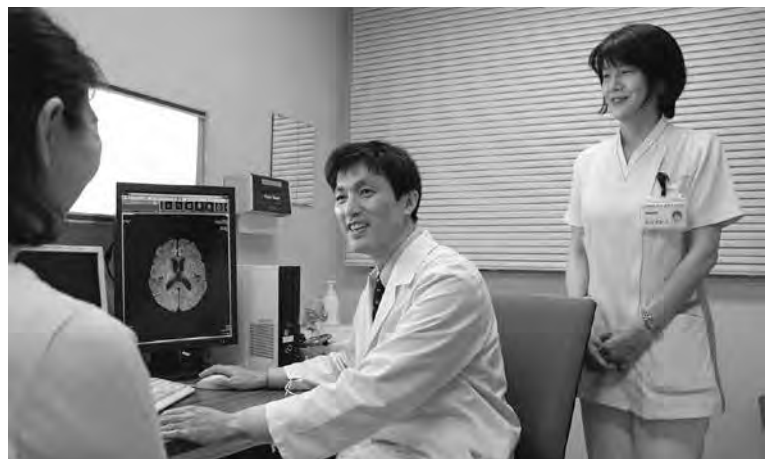


倉敷ニューロモデュレーションセンターでは、パーキンソン病や本態性振戦（ふるえ）、ジストニアなどの不随意運動症の主な治療として脳深部刺激療法（DBS）を、脊椎手術後の神経障害性疼痛、脳卒中後の神経性疼痛などの治療として脊髄刺激療法（SCS）を行っています。

10月より着任した牟礼センター長を中心に医師、コーディネーター、看護師、臨床工学技士、リハビリスタッフ（PT・OT・ST・CP）、薬剤師、管理栄養士、診療放射線技師、メディカルソーシャルワーカーなどが多職種でのチーム医療を行っています。



倉敷ニューロモデュレーションセンター
センター長 牟礼 英生



担当／のぞみの会実行委員会

“全仁会が支える新しい生活習慣 ～コロナに打ち勝つために～”



新救急棟



2019年

3月24日 病院増改築 安全祈願祭

8月10日 新ロータリー使用開始

10月 杭打ち工事



2020年

1月 基礎工事

2月 鉄筋工事

6月 内装・配線工事

8月31日 増築棟引き渡し

9月 各部門移転

9月23日 外来運用開始

9月25日 新手術室稼働

11月 新救急室・内視鏡室稼働

以降も随時進行予定（患者さん用トイレなど）



2021年

夏 改築完了予定



救急室 より一層アクティブな救急医療を目指して



格段に広がった新救急室は、複数の患者さんを診療する場合でもソーシャルディスタンスを確保できます。

より一層アクティブな救急医療を実践し、地域医療に貢献しますので、今後とも宜しくお願い致します。

救急部長（副院長 脳神経外科）
篠山 英道

外来 これまで以上の安心を

このたび救急棟が完成し、外来診察室が新しい場所に移りました。清潔感のある、明るい空間となっています。

一部工事中のところもあり、ご不便をおかけしていますが、これまで以上、安心して診療を受けていただけるよう、スタッフ一同笑顔で頑張りたいと思います。

外来看護師長
本田 俊江



手術室 常に最先端の手術を行うために、将来の環境・運用の変化にフレキシブルに対応



手術室は室数を増やし、2部屋は整形外科・脳神経外科等の大型医療機器を扱う手術室となっています。主な手術として、人工関節手術や脳動脈クリッピング手術、ニューロモデュレーション手術などを予定しています。

面積も十分な広さを確保しています。その他、婦人科や形成外科など、女性に配慮した和やかな手術室も設けました。

手術室や救急・病棟にて使用する器材の洗浄・滅菌、また、法人内で使用する医療消耗品の管理と払い出しを行う中央材料室も新しくなりました。手術室同様、拡張され、滅菌装置の増加や新たな装置も数多く導入したことで、今後手術件数増加や新しい手術にも対応することが可能です。

手術室運営委員会委員長（麻酔科部長）
和田 聡



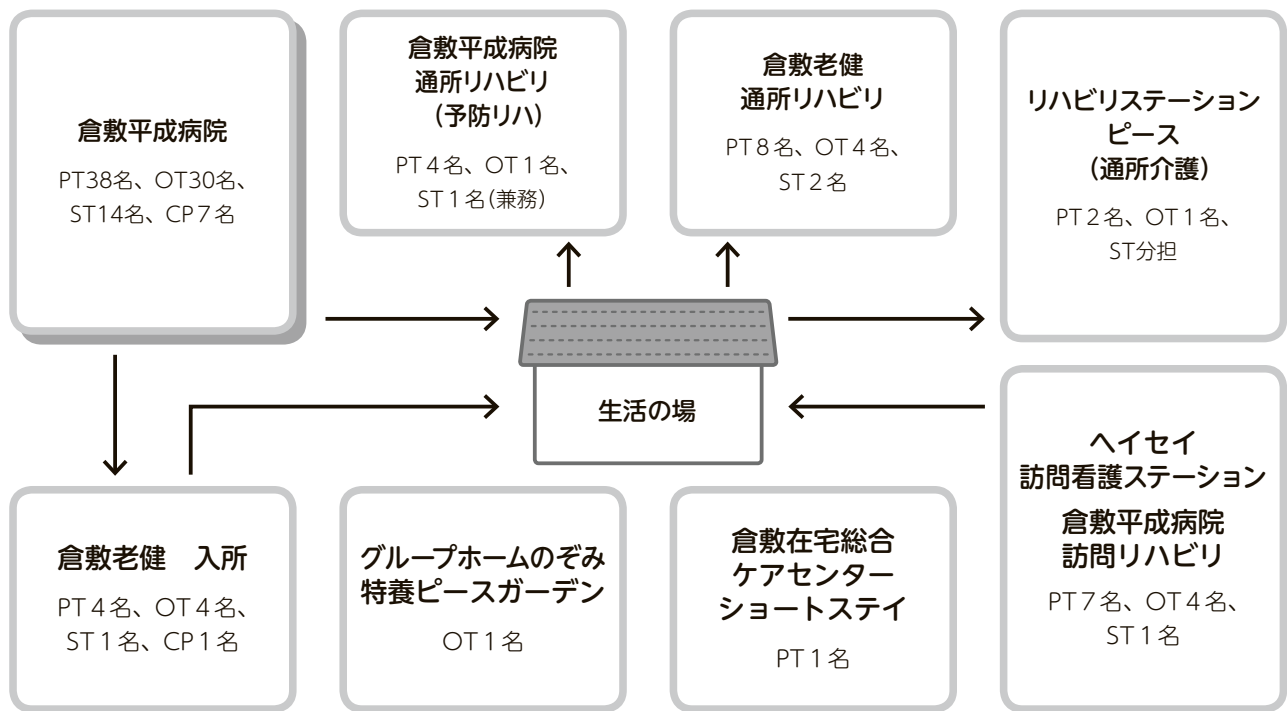
担当／のぞみの会実行委員会



全仁会のリハビリテーション

救急から在宅まで、全仁会グループの様々な場所で、総勢138名のリハビリスタッフが働いています。

医師の指示のもと、倉敷平成病院や倉敷老健では生活の場に戻るために必要な治療介入を行い、生活の場に戻ってからは（通所リハビリやショートステイなどでは）、身体機能や認知機能を維持・向上させ、ご本人・ご家族が安心・安楽に生活できるための練習を、個人個人の目標にむけて行っています。



理学療法とは

ケガや病気などで身体に障害が生じた方に対して、基本動作能力（起きる、立つ、歩くなど）の回復や維持、障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気等の物理的手段）などを用いて、自立した生活が送れるよう支援させていただいています。



作業療法とは

ケガや病気などで身体に障害が生じた方に対して、麻痺がある手の動きを引き出す練習、実際のトイレや更衣動作などの練習、物を持って歩く練習などを行い、日常生活動作、家事動作、仕事などの再獲得にむけ、支援させていただいています。



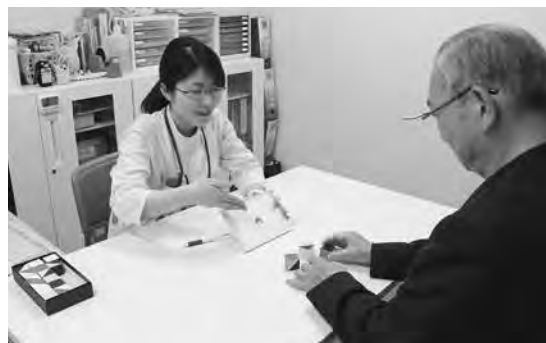
言語療法とは

言語障害、飲み込みの障害、脳の働きの障害がある方を対象に、訓練・指導・援助などを行っています。障害によって訓練方法や関わりは異なりますが、障害のある方がよりよい生活を送ることができるように支援させていただいています。



心理療法とは

心理療法とは、気分の落ち込みやストレスを抱えているなど、心のサポートが必要な方やご家族の方に対して、心理査定や心理面接、心の健康に関する教育などを通して心理的援助を行うことです。当院には、心理士が8名在籍しており、外来や入院など多方面で患者様やご家族の支援に関わらせていただいています。



コロナに打ち勝つための 3つのポイント

動画を
ご覧ください!

 YouTube



みなさま、お元気ですか。新型コロナで、弱っていませんか？

第55回「のぞみの会」は、新型コロナウイルスの感染対策として、動画配信や冊子を主体とした、新しい形で開催します。今年の「のぞみの会」のテーマは「全仁会が支える新しい生活習慣～コロナに打ち勝つために～」です。

いつまで続くか分からない新型コロナウイルス感染症に対し、「救急から在宅まで何時いかなる時でも対応します」という理念のもと、医療や介護に福祉そして予防と、救急から在宅まで切れ目のない全仁会グループだからこそできる様々な情報を発信します。

まず、コロナに打ち勝つためのポイントは次の3つ。

- 1つ、動ける丈夫な身体。
- 2つ、しゃきとした頭。
- 3つ、前向きな心。



副院長 篠山英道（のぞみの会実行委員長）とぜっとくん

その為にどうすればいいか。盛り沢山の内容を、動画と冊子を組み合わせて、見やすく使いやすい形で情報提供します。新しい形の「のぞみの会」を、これからもみなさまの生活向上に役立ててください。

新型コロナウイルスとは？

感染すると、発熱やのどの痛み、咳などの風邪のような症状を起こしたり、重症化すると肺炎を起こしたりする場合があります。

● 初期症状

- 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続いている
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- 急な臭覚異常、味覚異常がある

※高齢者や基礎疾患等のある方は、これらの症状が2日以上続く場合

● 感染経路

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

【飛沫感染】 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。

【接触感染】 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。



全仁会グループの感染症対策 令和2年2月～10月

- 臨時感染対策会議【2月】
- 新型コロナ感染症緊急対策チーム会議発足、毎週開催し対策を協議（オンライン会議）【4月】
- 来院者の検温実施、面会制限、出入口の制限・入場者の管理、外部業者の入場管理【4月】
- 電話診療（処方）[下記に詳細情報](#) 開始【4月】
- 全仁会職員行動指針発令（県外移動、集会参加の報告（同居家族も）、部活動の制限（対外との交流禁止））
- 発熱患者用の仮設トイレ設置【8月】
- 新型コロナウイルス感染疑い職員へのPCR検査体制の整備【8月】
- 職員の検温（3回／日）
- 院内クラスター対策各種（休憩室・職員食堂等）
- 院内清掃・除菌の徹底（エレベーター内等人的に触れる部分）
- マスク等の防護具着用
- 救急・発熱外来患者対応時の防護具着用

患者さん・ご利用の方に安心して、来院・ご利用していただけるよう、感染対策に取り組んでいます。

来院された方への検温



4/8より病院への出入口を正面玄関のみにし、風邪症状や37.5℃以上の発熱のある方は、院内への立入りをお断りしています。6/18より自動で体温測定できる検温カメラを導入しました。検温は全仁会グループの全施設で行っています。

Web面会



4月より面会制限を行っています。倉敷老健、ピースガーデン倉敷ではご入所の方々とご家族に少しでも安心していただくために、5月中旬より「Web（テレビ電話）面会」を始めました。

感染対策をとってリハビリ



個別リハビリを行う際、職員はマスク、ゴーグルを着用しています。

感染予防の中での生活



介護施設では、昼食時にお一人お一人の間隔をあけてパーテーションで仕切り、お食事をとっていただいています。

手作り楽器を使って演奏



ピースガーデン倉敷では、声を出して歌うプログラムができないため、手作りの楽器を用いて、ピアノ演奏に合わせて音楽を奏でるプログラムを実施しています。

電話診療（処方）の実施

電話診療だけで処方箋を発行し、院外調整薬局でお薬を受け取ることができます。

ただし、慢性疾患の治療で当院に通院中の患者さんと、症状が安定している方に限ります。

受付時間 平日／8:30～15:00 土曜日／8:30～11:00

電話再診ご希望の方は、**病院代表 TEL 086-427-1111** までご連絡ください。

※予約日の2日前までに電話ください。電話診療ができない場合もありますのでご了承ください。

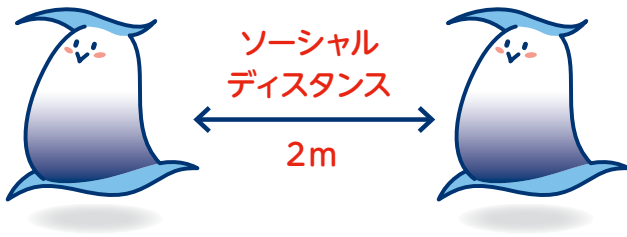
担当／のぞみの会実行委員会



感染症対策、新しい生活様式について

政府専門家会議にて新しい生活様式が提言されました。新しい生活様式とは新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎ自分だけでなく家族や友人、周囲の人にうつさない、うつらない為の実践例の事を言います。今後も感染予防を継続していく必要がある為、いくつか対策についてご紹介します。

- ① 人との**距離**をとり、できれば**2m**空けて横並びとし、正面での会話は避けておとなしく会話する。



- ② 外出時や会話をする時は、常に**マスク**を着用する。

正しいマスクの着用

- 鼻・口・顎を隙間なく覆う
- 外すときはゴムひもを持ちフィルター**表面は触らない**



- ③ 帰宅したらまず**手洗い**、**アルコール消毒**が基本。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

- ④ 移動については地域の感染状況に注意する。
日常生活においては**3密**（**密集**・**密接**・**密閉**）を避けてこまめな**換気**を心掛ける。



コロナウイルスの終息を目指して、みんなで予防対策をしていきましょう。

担当／感染対策部





転倒予防

「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。
転倒を予防するために、まずその原因を確認しましょう。

筋力低下

加齢による筋力
(特に下肢筋力)の低下



バランス障害

加齢による
バランス能力の低下



視力障害

視力障害で段差などを
認識しづらくなり、
危険察知能力が低下



環境面

少しの段差、
滑りやすい床、
薄暗さも転倒の原因



足首の関節がかたい

大きく踏み出すことができず、
姿勢の立て直しが困難



薬剤

1日に薬剤を5錠以上飲んでいる
など、薬の副作用等により、
めまいやふらつきが出現

靴

重い靴はつまずきやすく、厚底の靴
は足裏からの感覚が鈍くなり、
転倒の危険性

1 あなたの転倒リスク(危険性)を チェックしてみよう

- 転倒リスクチェック一覧表の作成と自己認識
厚生労働省から出されている「**介護予防研修テキスト**」
などを参考にしてください

2 “転ばない”身体をつくろう — 転倒予防対策 —

- 身体のバランスを保つ
- 足の筋力を保つ
- 身体の柔軟性を保つ

3 “転ばない”ための日常生活のポイント

- 住まいを転倒しにくい環境にする
- メガネ、履物、杖など立って歩くための用具を適切に選ぶ
- 適切な薬の服用に心がける

高齢者の 転倒予防運動

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあり、転倒予防のための運動をすることが大切です。

下肢の運動で 「転ばない」身体をつくる

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体をつくることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」ことと「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。





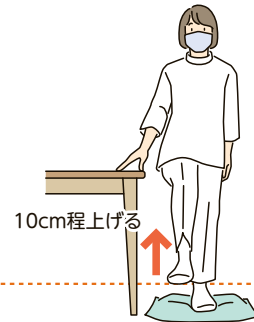
病気に打ち勝つ！ 健康体操



— バランス保持運動 —

● 座布団の上で片足立ち

- かかとを10cm程度上げて、10秒間保持することからはじめましょう。
- テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



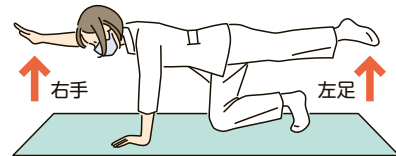
● 前後左右へのステップ

- 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す。(右足も行う)
- 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す。(右足も行う)
- それぞれ5回ずつ行いましょう。



● 四つ這いバランス

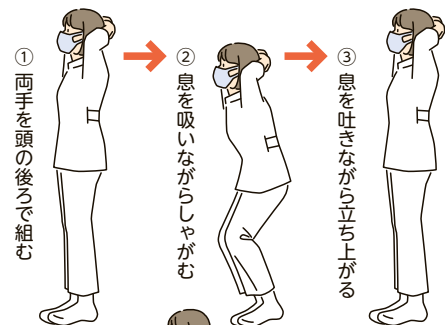
- 四つ這いで右手・左足を同時に挙げて5秒保持し、元に戻す。
- 反対も行いましょう。(左手・右足の挙上)
- 同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



— 筋力強化運動 —

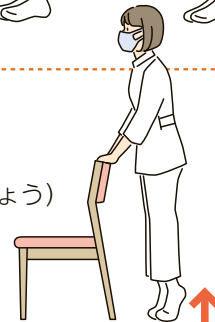
● スクワット

- ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのぼす。
(曲げる角度はできる範囲で、10~20回から始めましょう)
- ひざに痛みがある場合は、痛みのない範囲で行いましょう。



● かかとの上げ下ろし

- ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと下ろす。(10~20回から始めましょう)
- ひざが曲がらないように気を付けましょう。



[参考] 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック





フレイル予防 — 糖尿病もフレイルも進行予防 —

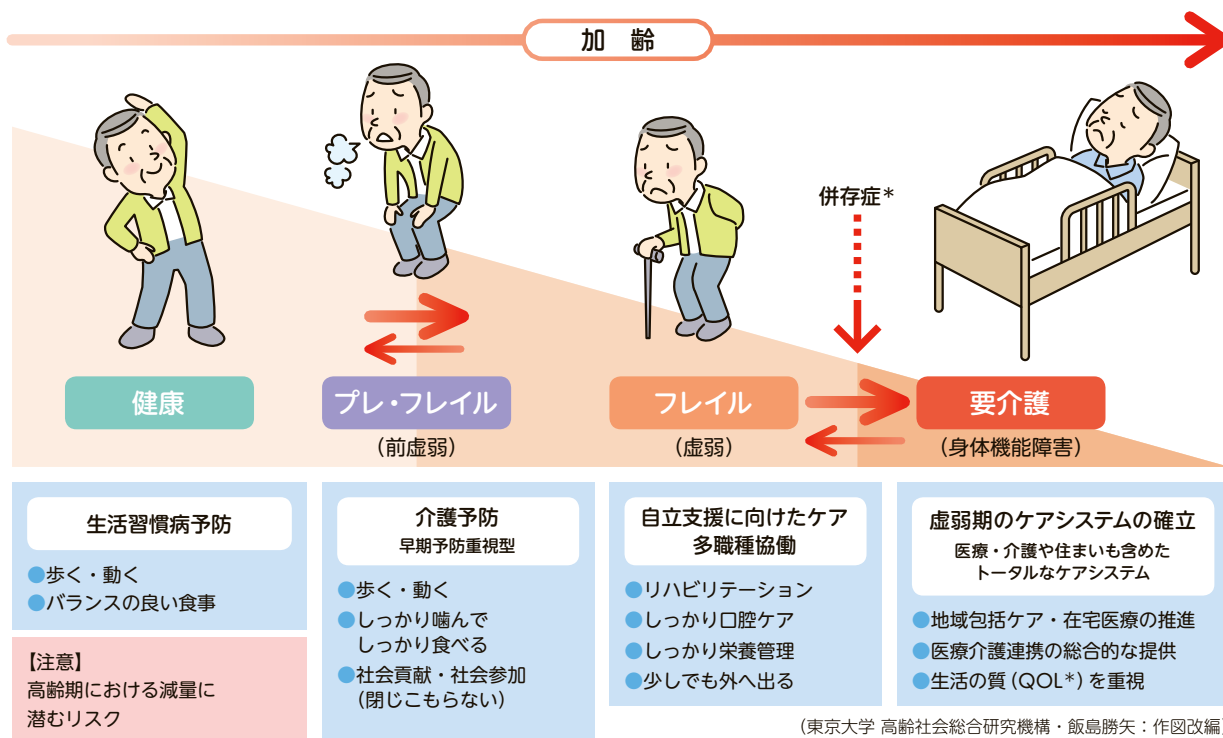
新型コロナウイルスの感染拡大対策のため外出自粛の生活を求められています。高齢者にとって注意すべきはフレイルの進行です。

“フレイル”とは、“加齢に伴って心身の活力・筋肉・認知機能・社会とのつながりなどが低下した状態”とされています。

フレイルの 評価基準

<input checked="" type="checkbox"/> 体重減少	6ヶ月で2～3kg以上の意図しない体重減少
<input checked="" type="checkbox"/> 倦怠感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
<input checked="" type="checkbox"/> 活動量	軽い運動・体操・農作業など1週間のうち何もしていない
<input checked="" type="checkbox"/> 握力	利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満
<input checked="" type="checkbox"/> 通常歩行速度	1m/秒未満の場合

3項目以上あてはまればフレイル、1～2項目あてはまればプレフレイルとなります。



*併存症：異なる病気を併発している状態のことです。高齢になれば、心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等いろいろな病気との併発が考えられます。

*QOL：Quality of Life (クオリティ・オブ・ライフ) のことで、肉体的、精神的、社会的、経済的、すべてを含めた生活の質を意味します。

高齢の糖尿病患者さんにとって、運動と食事に向き合うことはとても重要です。血糖値を下げる運動は、食べ始めてから1時間目に開始するのがベストなタイミングです。血糖値が一番高くなっているの、運動することで血糖を筋肉に取り込むと、血糖値は下がり筋肉量も維持できるからです。

運動といっても家事や日常の生活動作で良く、ジョギングをしたりする必要はありません。食後すぐや運動のやりすぎは血糖値が上がり、空腹時は低血糖を起こします。無理なく1日3回、食べ始めてから1時間目に5～10分、自分に合わせた運動を継続してください。



倉敷生活習慣病センター
診療部長 青山 雅

担当/のぞみの会実行委員会





運動・睡眠・口腔ケア — 生活習慣を改めよう —

外出自粛や生活環境の変化により、生活習慣が乱れていませんか？ 過食・間食の増加、筋力低下による転倒や骨折、運動不足、糖尿病・高血圧などの持病の悪化など、生活習慣の乱れから生活習慣病になったり、重症化したりする2次的な健康被害の増加が心配されます。三密を避け、体操・散歩など体を動かすことを心がけましょう。

睡眠・休養は免疫力を高めます。しっかりとした睡眠をとることは、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があります。しっかり体を休めましょう。

また、お口はウイルスの入口です。感染症を予防するためには、日頃からマスク着用、お口の中を清潔に保つことが重要です。ウイルスに負けないよう、家族みんなで口腔ケアに取り組みましょう。

運動

- すきま時間を利用して筋トレやストレッチをする
- 生活の中でこまめに体を動かす
- できるだけ階段を使う

睡眠

- 適度な運動の習慣化
- 規則正しい食生活
- 睡眠と覚醒にメリハリ

口腔ケア

- 丁寧に歯の汚れを除去
- 歯間ブラシを使う
- 舌磨き

担当／のぞみの会実行委員会

管理栄養士のアドバイス



免疫力を高めよう — バランスの良い食事 —

動画で解説しています!



食事を作ったり、選んだりするときに主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。さらに免疫力を高めるためには、発酵食品や食物繊維を多くとり入れて、腸内環境をよくすることが大切とされています。

時間がない時、疲れている時でも、レトルト食品や惣菜をうまく利用して、バランスの良い食事、こまめな水分摂取を心がけましょう。



免疫力を高めるために!

- へ 変に心配しすぎないで
- い いつも通りの時間に眠る
- せ せせと運動したり家事をしたり
- い イライラしないで時には息抜き
- の 飲んで食べて
- ぞ 存分に笑って
- み みんなで免疫力を高めよう!

担当／栄養科



“免疫力を高めるバランスの良い”レシピ

例年ご好評をいただいているのぞみ弁当ですが、今年は皆さんにご提供できないことが非常に残念です。そこでご家庭でもお弁当の雰囲気をお楽しみいただきたく、『大根』をテーマにご飯からデザートまで、大根づくしのレシピをご紹介します。

それぞれのレシピについて、管理栄養士からワンポイントや栄養価などを動画でご紹介しておりますので、あわせてご覧ください。

大根のコロッケ

1人分/209kcal 塩分0.5g



コロッケ



照り焼き

【材料／8個分】

大根……………30cm	塩……………ひとつまみ	} ……適量
(輪切りにしてくり抜く。残りのみじん切りにする)	こしょう……少々	
鶏ミンチ肉……………50g	小麦粉	
ひじき……………3g	卵	
桜エビ……………3g	パン粉	
	揚げ油	

【作り方】

- ①大根は3cmの厚みに切って皮をむき、中心をくり抜き、柔らかくなるまで下ゆです。
- ②鶏ミンチにみじん切りにした大根、もどしたひじき、桜エビ、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③①の大根の輪になった部分に小麦粉をまぶし、②を詰める。
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、180度の油できつね色に揚げる。
- ⑤お好みのソースと付け合わせの野菜と共に盛りつける。

①ワンポイント

中身の肉ダネにひじきと桜エビを入れました。ひじきの鉄分と桜エビのカルシウムも一緒に摂れちゃいます。大根が主なので揚げ物でもあっさり食べられますが、それでもカロリーが気になる方は、衣をつけず照り焼きにすることもできます。

キウイ風味のコロコロ大根サラダ

1人分/41kcal 塩分0.8g



【作り方】

- ①大根、きゅうり、かまぼこを1cm角に切る。
- ②梅干し、キウイをたたいてペースト状にし、マヨネーズと混ぜ合わせて①と和える。
- ③あればレタスなどをしいて盛り付ける。

①ワンポイント

キウイをドレッシングに使った、一風変わったサラダです。キウイのビタミンCは風邪予防、プチプチは便秘解消にも役立ちます。

【材料／4人分】

大根……………300g	梅干し……………1個
きゅうり……………1本	キウイ……………1個
かまぼこ……………1/2本	マヨネーズ……………大さじ3



大根の炊き込みご飯

1人分/303kcal 塩分0.8g



【材料/4人分】

米	2合
大根	150g
ホタテ水煮缶	1缶 (180g)
昆布	3cm
だし汁	1.5カップ
酒	大さじ1.5
醤油	小さじ1.5
塩	小さじ0.5
三つ葉	適量

【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げておく。ホタテは缶汁と中身に分け、缶汁とだし汁を合わせて320mlにし、酒、醤油、塩を混ぜておく。
- ②大根は線維に沿って4cm長さの拍子切りにする。フライパンに油をひいて大根を入れ、表面が透き通るくらいまで炒める。
- ③炊飯器に米と①のだし汁、昆布、②を入れて炊く。
炊きあがる5分前に素早くホタテの身を入れる。
- ④炊きあがったら昆布を取り出して食べやすく細く切る。三つ葉は歯と茎に分けざく切りにする。
- ⑤ご飯に三つ葉の茎、昆布を加えて混ぜ、葉を飾って盛り付ける。

❗ワンポイント

大根が透き通るまで炒めてから加えると、おいしくできあがります。

切り干し大根の春巻き

1人分/64kcal 塩分0.6g



【材料/10個分】

切り干し大根の煮物	220g
合挽ミンチ肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1
春巻きの皮	10枚
油	適量

【作り方】

- ①ミンチ肉を塩こしょうで炒め、最後にオイスターソースを加えて味をなじませる。
- ②切り干し大根の煮物と①をしっかり混ぜて、春巻きの皮で包む。
- ③熱したフライパンに油をひき、両面に色がつく程度に焼く。

❗ワンポイント

切り干し大根の煮物をたくさん作って余ったら、春巻きの具としてアレンジ。
言われなければ気づかないかも。

切り干し大根のヨーグルトサラダ

1人分/115kcal 塩分0.5g



【材料/3人分】

切り干し大根（乾）………30g
ヨーグルト………150g
（戻す用：130g、和える用：20g）
ツナ缶………1缶（70g） 塩………少々
人参………15g 黒こしょう………少々
コーン………15g
グリーンピース………15g
粒マスタード………大さじ1

【作り方】

- ①切り干し大根を水で洗い、しっかり絞って戻す用のヨーグルトに漬け、一晩おく。
- ②人参は5mm角に切ってゆでる。コーンとグリーンピースもさっとゆでておく。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ③①から切り干し大根を取り出し、食べやすい長さに切る。
- ④③、ツナ缶、粒マスタード、和える用のヨーグルトを混ぜて塩、黒こしょうで味をととのえる。

①ワンポイント

切り干し大根をヨーグルトで戻します。コリコリとした歯ごたえで食べ応え十分。
ヨーグルトの乳酸菌と切り干し大根の食物繊維で、美味しく腸内環境を整えましょう！

大根のはちみつ生姜ゼリー

1人分/45kcal 塩分0g



①ワンポイント

はちみつと生姜で
風邪予防と疲労回復に！

【材料/12切分】

大根………250g
はちみつ………大さじ3
砂糖………100g
水………500ml + 300ml
生姜汁………大さじ1
寒天………5g（水100mlに対し1g）

【作り方】

- ①大根を3mmの厚さに切り星形に抜く。残りは5mm角に切る。
- ②鍋に水（分量外）を入れ、①が透明になるまで煮込む。
- ③ゆで上がったザルにあげ、水500mlと砂糖、はちみつを加えてコトコト煮る。
- ④串がすっと入るようになったらザルにとり、大根と煮汁を分ける。
煮汁+水300mlを計量し、分量の寒天を入れて鍋に戻して沸騰させる。最後に生姜汁を加えよく混ぜる。
- ⑤刻んだ大根と混ぜて容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥お好みの大きさに切って盛り付ける。

紹介した料理を彩りよく詰めてお弁当に。

バランスの良い食事を心がけて、
免疫力を高めましょう！

担当/栄養科





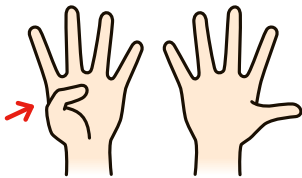
コロナに負けるな！脳トレーニング

自宅で過ごす時間が増えているこの時期でも、座りながら気軽に実践できる脳のトレーニングとして、指先体操を紹介します！

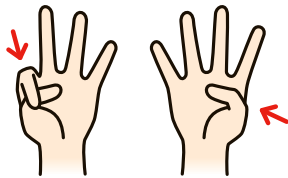
指先体操は「認知症の進行を食い止めたり、予防に役立ったりする可能性がある。」とされています。考えたり・判断したり・安全を確認したりといった認知活動を行う際に必要とされる脳の“前頭前野”の活動が、指先体操中には平常時より増えているという報告があります。

主な指先体操のやり方

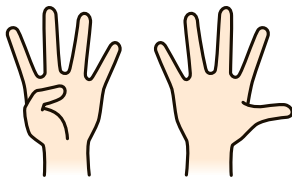
足し算指曲げ



1 左手親指を先に曲げておく。

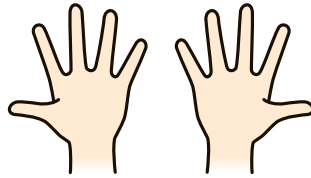


2 「1」で両手同時に1本ずつ曲げる。順に曲げて「5」で左手小指を伸ばす。

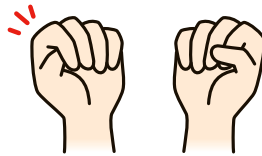


3 10まで数えると、元の状態に戻る。

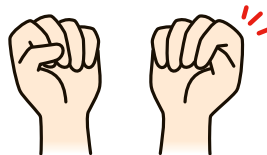
親指グーパー



1 両手の指を開く。

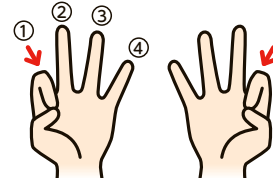


2 右手親指は外、左手親指は中にして握る。

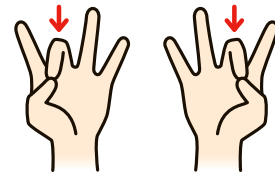


3 手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る。

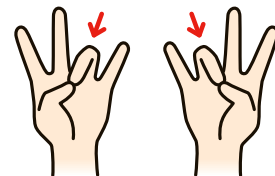
指先合わせ



1 親指と人さし指の指先を合わせる。



2 親指と中指の指先を合わせる。



3 親指と薬指、親指と小指…と順番に指を変える。

[注] 短い時間でも毎日続ける。堤喜久雄氏の資料から

食事や睡眠などの生活習慣を整えることに加えて、1日10分指先体操を行ってみてはいかがでしょうか？

お問い合わせ先 倉敷平成病院 リハビリテーション部 言語聴覚科

担当/リハビリテーション部 言語聴覚科





「コロナ疲れ」や「コロナうつ」 という言葉をご存じですか？

新しい生活様式が提唱され、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

日々の生活を振り返って、こんな症状はありませんか？



長期間の自粛生活から、こころが疲れているのかもしれません

～ ストレスと上手につきあい、自分をいたわりましょう ～

疲れたときは
休みましょう

湯船につかる、音楽を聴く
などの時間を作りましょう。

生活リズムを
整えましょう

食事は3食とり、適度な
運動を心がけましょう。

人との交流を
大切にしましょう

自分だけで抱え込まず、
周りの人に相談しましょう。

～ 自宅でできるリラックス法 ～

等間隔呼吸法（腹式呼吸）

- ① 息を吐く
(お腹の動きを感じるために、両手を重ねてお腹の前にあてる)
- ② ゆっくり息を吸う (4秒かけて)
- ③ ゆっくり息を吐く (4秒かけて)



これ以外にも、自分なりのリラックス方法を見つけることが大切です。

必要に応じて早めの受診も検討しましょう。

お問い合わせ先 倉敷平成病院 リハビリテーション部 心理療法科

担当/リハビリテーション部 臨床心理士



のぞみの会に寄せて



倉敷平成病院 院長 高尾 芳樹

新型コロナ感染拡大のため、今回は形を変え、この冊子とYouTube動画でのお届けとなりました、第55回のぞみの会。職員も初めてのことばかりで企画や作成に試行錯誤の取り組みではありましたが、例年ののぞみの会を感じていただきつつ、皆様に有益な情報をお届けしたい、と手作りしました。この取り組みでコロナ禍における皆様の心と体が少しでも健やかになられますことを、次回は是非皆様と笑顔でお会いできるのぞみの会が開催できることを切に願っております。

また、病院の増築は終了しましたが、旧棟の改築は進行中です。皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、安全第一に進めております。来年夏には完了の予定で、広く明るい外来をご利用いただけたと思いますので、ご理解をいただければ幸いです。



令和元年11月10日 第54回のぞみの会放映動画「ぜっとくんと歩く倉敷平成病院『チーム医療の実践』」より

次回は皆様とのぞみの会でお会いできますように……

令和2年12月 のぞみの会 実行委員会



自宅でできる運動

運動を行う曜日、時間帯、運動の種類と回数を記入しましょう！

■ 曜日を決めましょう ※目安は週2～3回程度 可能な方は毎日でも構いません

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

■ 時間帯を決めましょう ※目安は1日2～3回

午前(朝食後)	お昼(昼食後)	午後	夕方(夕食後)
---------	---------	----	---------

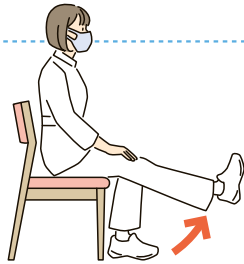
■ 下記より運動を選びましょう ※立位の運動が不安な方は左側の運動から行いましょう

■ 回数を記入しましょう ※回数目安は10～20回程度 (少し疲れたなと感じる程度)

膝を伸ばす運動

片足ずつゆっくり伸ばし、伸ばしたところで5秒止めた後にゆっくり下ろします。

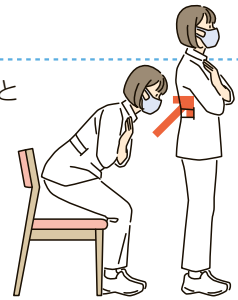
(回)



立ち座り運動

椅子に座った状態からゆっくりと立ち座りをします。低い椅子で難しい場合は少し高い椅子で行いましょう。

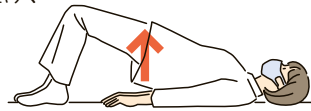
(回)



お尻を上げる運動

あお向けで両膝を立て、おしりをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。

(回)



足を後ろに上げる運動(立位)

片足を伸ばしたまま、ゆっくりと後ろに上げ、上げきったところからゆっくりと戻します。

※転倒予防のため何かにつかまって行いましょう。

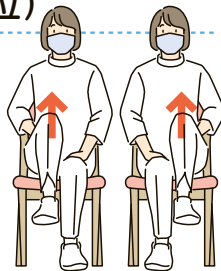
(回)



太もも上げ運動(座位)

片足ずつ膝をゆっくり上げて、最も高いところまで上げてゆっくり下ろします。

(回)

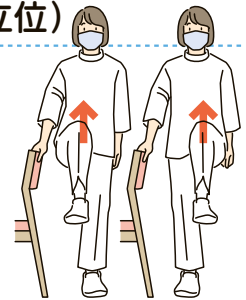


太もも上げ運動(立位)

片足ずつ膝をゆっくり上げて、最も高いところまで上げてゆっくり下ろします。

※転倒予防のため何かにつかまって行いましょう。

(回)



足の横開き運動

横向きに寝て上側の足をゆっくりと横に上げ、上げきった後にゆっくり下ろします。

(回)



足の横開き運動(立位)

片足をゆっくり横に開き、開ききったところから、ゆっくり戻します。

※転倒予防のため何かにつかまって行いましょう。

(回)



気になることなどあれば、お気軽におたずねください。

お問い合わせ先

倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法科

[参考資料] 徳島県保健福祉部 長寿いきがい課 フレイル予防体操

担当/リハビリテーション部 理学療法科