

2010年11月1日発行



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人 明芳会  
佐藤病院

# そよかぜ



やすらぎ通所リハビリテーションの「浮世絵」です  
詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

## 理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 平成22年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ・トピックス①  
「ロコモティブシンドローム」
- ・地域連携  
「心臓病センター榊原病院」
- ・健康  
「腰痛」
- ・トピックス②  
「AED」
- ・介護日記  
「園田家の家族日記」
- ・いきいき作品  
「浮世絵～夕鶴～」

8月12日に恒例の健康教室を開催いたしました。今回のテーマは今、話題の“ロコモティブシンドローム”。まずは「自分は当てはまっているの？」とチェックから始め、「今日帰ってからすることは？」すぐに始められるトレーニングについても勉強しました。

ロコモティブシンドロームとは、「運動器の障害」により「移動能力の低下」をきたし「要介護になる」リスクの高い状態になることをいいます。要介護となる原因として脳卒中・老衰・認知症に続き骨折や転倒、関節症が挙げられます。それら運動器自体の疾患に加え、加齢による筋力やバランス能力の低下などの運動器機能不全によりロコモティブシンドロームになるケースが多くなります。加齢に伴う心身機能の低下は誰しも起こりうることです。その状態に気づき、対応していくことで健康寿命を延長し、自分らしく生きることにつなげていけるとおもわれます。



講演会では参加者全員で今日から始められるトレーニングを行ってみました。ロコモティブシンドロームにはいろいろなレベルがあり、体力や筋力には個人差があります。自分にあった安全な方法で、自分のペースで行って下さい。また、骨折経験や腰痛などの関節痛、他の病気などがある場合は、まず医師に相談してから運動するようにしましょう。

### ロコモティブシンドロームの 7つのチェック項目

1. 片脚立ちで靴下が履けない
2. 家の中でつまずいたり、滑ったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程の買い物をして持ち帰るのが困難
7. 家事の重いこと（布団の上げ下ろしなど）が困難

7項目のうち1つでも当てはまればロコモティブシンドロームである心配があります。今日からロコモーショントレーニングを始めてみましょう！！

## ロコモーショントレーニング

### 開眼片脚立ち



背筋を伸ばし、お尻の筋肉や足の裏を意識して行いましょう。床に着かない程度に片足を上げましょう。左右1分間ずつ、1日に3回行いましょう。



### スクワット



椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろしましょう。膝は曲がっても90度を超えないようにしましょう。ゆっくりと呼吸するペースで一度に5～6回行い、1日に3度行いましょう。安全のために椅子やソファの前で行い支えが必要な人は、机に手をつけて行いましょう。つま先より前に膝が出ないようにしましょう。



# 地域連携

つながりのある医療機関のご紹介

特定・特別医療法人社団十全会

## 心臓病センター 榊原病院

このコーナーは佐藤病院とつながりのある地域の病院のご紹介をしています。今回は「心臓病センター榊原病院」のご紹介です。心臓病センター榊原病院院長先生に執筆していただきました。



院長 岡崎 悟 先生

### 当病院の紹介

心臓病センター榊原病院は、日頃から佐藤病院と親密な連携をさせていただいております。職員の皆様方には、病客さまの受け入れなどの際し、迅速かつ、丁寧に対応していただき、感謝いたしております。

当院は岡山市の中心部、丸の内に位置し、旭川、後樂園、岡山城などの自然と歴史に囲まれた環境にあり、心臓血管疾患を中心とした専門病院で、まもなく創立80周年を迎えようとしています。開設当初から「患者さま」のことを「病客さま」と呼び、対等な立場で信頼関係を築き、心のこもった質の高い医療の提供を病院理念としてきました。

当院は365日、24時間体制で診療しており救急はいつでも受け入れています。救急車で来られる方だけでなく、当院からドクターカーでお迎えに行くこともあります。

病床数は243床で、心臓血管手術や、心臓カテーテル治療は全国でも上位にランクされる実績があります。また、心臓リハビリテーションにも力をいれており、1日も早い社会復帰を支援しています。さらに、心臓病と関係の深い糖尿病の診療も充実させ、予防からリハビリまで、幅広い医療サービスを行っています。

医療機器は最新のものをそろえており、なかでも320列マルチスライスCTは短時間で心臓の血管を写し出すことができ、威力を発揮しています。

### アピールしたいこと

2012年、当院は、岡山市北区中井町のクラボウ跡地へ移転し、いしま病院と統合して約300床の病院になります。これまでの伝統を引き継いで、より高度な最新の医療を提供し、今後も地域医療の発展に貢献したいと考えております。

### 貴院の地域連携室とのかかわり

私たちは多くの医療機関と連携医療を進めています。中でも佐藤病院様は、日頃からリハビリテーションの必要な病客さまだけでなく、心臓手術後などの病客さまでも多数お引き受けいただき、感謝しております。転院に際しても細かなご配慮をいただき、安心してお任せしています。一方、私たちは心臓血管の病気を責任持って診させていただきますので、今後とも親密な連携をよろしく願います。

### 病院ご紹介



### 心臓病センター 榊原病院

#### 所在地

〒700-0823  
岡山市北区丸の内2丁目1-10

#### 電話

TEL : 086-225-7111  
FAX : 086-223-5265

#### 診療科目

循環器内科	心臓血管外科
内科	外科
消化器外科	消化器内科
放射線科	麻酔科
糖尿病内科	人工透析内科
眼科	脳神経外科
乳腺内分泌(甲状腺)外科	

日本人の腰痛人口は推定1000万人、約10人に1人が腰痛に悩んでいるといわれています。約8割の方が生きていうちに1回は腰痛を経験するともいわれています。特に65歳を過ぎると、その率は極めて高くなり、ほぼ5人に1人が腰痛を経験しており、腰痛は二足歩行をする人間にとって宿命ともいえる症状です。

### ❖ 腰痛の原因はなんですか？

腰痛には、慢性腰痛や急性腰痛のギックリ腰、椎間板ヘルニアや坐骨神経痛、分離症やすべり症などをはじめとし、腎臓からくる痛みもあれば、生理や子宮筋腫などからくるものもあります。このように同じ「腰痛」という症状でも、様々な原因があります。また、適切に治療した場合、腰痛のほとんどが、短

期間でよくなることが分かっています。急性期のうち、腫瘍や感染などの深刻な病気を除いたものでは、約70%が発症後1か月以内に、約90%が3か月以内によくなるといわれています。重症化した場合でも保存療法から最先端の外科手術まで、治療の方法は色々とあります。

### ❖ 加齢と共に腰痛を感じる人が多いのはなぜですか？

高齢になるほど症状が出やすくなるのはまず老化により筋力低下・椎間板の変性・軟部組織の柔軟性低下等が生じてきます。そこに姿勢が悪い、歩き方が悪い、片側に体重がか

かりやすい、自分の限界を超えた肉体的な負担などの生活習慣が絡み合って、腰への負担が増加してくるからです。

### ❖ どうすれば予防できますか？

私たちは老化を止めることはできませんがそれを緩やかなカーブに変えることはできます。ストレッチで筋肉の柔軟性を保ち、筋トレで筋肉量を保つ。筋量については、80～90歳になってもトレーニングを続けることで増加したというデータもあります。ウォー

キングやグランドゴルフなど体を動かす運動習慣に加え、姿勢・歩き方等について、自分自身の体の使い方はどうなっているのかに『気づく』ことが大切です。足腰などに痛みのある方は、無理をして体を動かさず、医療機関を早めに受診して下さい。

### ～体操をして腰痛を予防しましょう！～(痛みのある方は行わないでください)



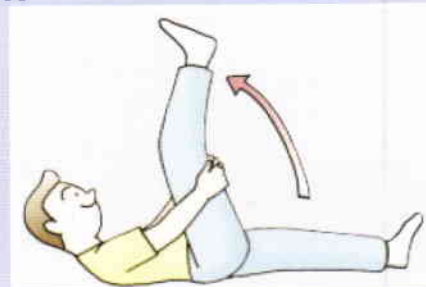
膝を曲げ、上半身を徐々に上げて約45度の角度で5秒くらい止め、元に戻ります。これを無理のない範囲で繰り返します。



顔を膝に近づけるように頭を持ち上げ、体を丸めます。



下腹に枕などを敷き、胸が床から離れる程度に上半身を起こします。この時アゴは引いたままにし、そらし過ぎないように注意してください。5秒間止めて元に戻し、これを無理のない範囲で繰り返します。



片方の膝を立てた状態から、ゆっくり膝を伸ばします。そのまま10秒保ちゆっくり戻します。反対の足も同様に行います。



AED (自動体外式除細動器) とは、心臓が痙攣し血液を流すポンプを失った状態 (心室細動) になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

2004年7月より医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、病院や診療所、救急車はもちろんのこと空港、駅、スポーツクラブ、学校、公共施設、企業など人が多く集まる場所を中心に設置されています。

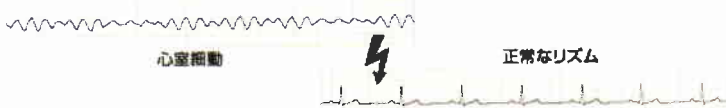


## 心室細動ってなに?

心室細動とは、心臓の筋肉が痙攣をしたような状態になり、全身に血液を送るポンプ機能を失った状態になる致死性不整脈の1つです。心室細動の唯一の治療方法が、除細動器 (AEDを含む) で電気ショックを与えることだといわれています。

そしてAEDの使用とあわせて、私たち一般市民が胸骨圧迫や人工呼吸を行うことで1人でも多くの方を救うことができるのです。

## 実際の心電図波形の違い



## 1分1秒でもはやく

電気ショックは心室細動であれば、どんなときでも成功するものではありません。時間との勝負です。1分1秒でも早く電気ショックを行うことが重要です。

電気ショックの成功率は成功の可能性

が1分ごとに7~10%低下します。日本では、救急車の到着まで平均約7分です。グラフから見ると、7分時の成功率は30%です

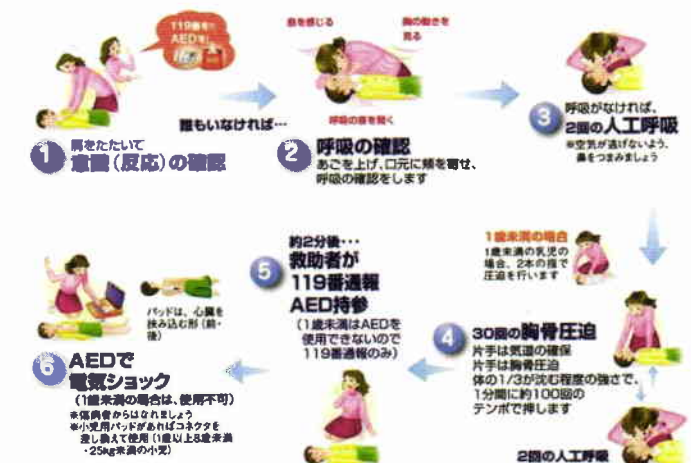


救急車が到着する前に傷病者の近くにいる私たちがAEDを使用して電気ショックをできるだけ早く行うことが重要になります。

## 心肺蘇生の流れ



## 小児の心肺蘇生の流れ



## AEDの研修を実施しました



## 当施設のAED設置場所

佐藤病院事務所・やすらぎ事務所の2ヶ所の設置しています。



私達三姉妹は、父に厳しく育てられたせい  
か「結婚相手は優しい人」と考えていた。そ  
してそれぞれが嫁ぎ、子供も出来た。父は、  
孫達を目の中に入れても痛くないほど可愛が  
ってくれた。そんな父が倒れ入院し、母も私  
も看病の日々が始まる。そして、遠方に嫁い  
だ姉達とその家族が、わざわざ帰省し、私達  
に労いの言葉をかけてくれる。息抜きをさせ  
ようと代わってくれる。そしてまた、母の生  
活に不自由がないようにと気遣い、その三人  
の婿達が父の代わりに日曜大工で家の改修、  
時には買い物へ連れて行ってしてくれる。殆ど  
寝たきりになってしまった父を中心に家族が  
一つになっているのを感じ、改めて、父の築  
いてくれた家族の絆、父の偉大さに有難さ  
を感じさせられている。「ありがとう」

厳格で真面目一筋の父であるが、ユーモア  
を交え楽しく語らうことも好きだった。今で  
は、話す事も自分で起き上がることも出来  
ない。この状態にならなければ、毎日、明る  
い挨拶を交わし、部屋からは、楽しい笑い  
声が聞こえてくる、そんな生活を送っている  
のだからと考えてしまう。いやいや、生きて  
くれるだけでもいいのに。頬や手や足が温  
かいだけで十分なのに。父の洗濯物を洗  
えただけでもいいのに。いくら思っても  
尽きることがない。

今までに幾度も生命の危機に直面した。

その度に、母も私も姉達も皆が、「どうか  
八十歳を迎えられますように」「お正月を  
迎えられますように」と、奇跡を願った。父  
はその願いに答え、危機を乗り越え奇跡を私  
達にくれた。「本当にありがとう」

そして、今も、私の横で生きていてくれる  
強さを見せてくれている。見えていない目を  
開け、遠くを見つめ、穏やかな表情で、優  
しさを与えてくれる。耳も殆ど聞こえない。  
それでも、時に笑顔を見せてくれる。そんな  
父に私達は、思い切り言いたい。「お父さん  
ありがとう！」と。



やすらぎ通所リハビリテーションを利用されている皆さんの共同作品を取材させていただきました。



▶丸めた花紙を1つつ貼り付けていきます。細かく根気のいる作業です

台紙は縦130cm×横90cmの大きさベニヤ板にダンボールで補強し、その上に下絵を貼って出来ています。その下絵の上にピンセットを使い、お手本を参考にボンドで9色の紙丸めを貼り付けていきます「子供の頃から、細かい手作業が得意だった。これをしてると楽しゅうてたまらん。」と笑いながら話してくださる岡本保さんが主に貼り付けを担当。「細かい作業なので色を間違えないように隙間ができないように貼っていくのに苦労したが、作品が徐々に出来上がっていくのがうれしくて、やすらぎに来る楽しみの一つになっている。」とも話されていました。浮世絵「夕鶴」完成した時の皆さんの顔はうれしさと満ち溢れ、とても輝いて見えました。どうぞこれからもお元気でステキな作品づくりに励んでください。

老人保健施設やすらぎ玄関の正面で濃艶に微笑んでいる浮世絵「夕鶴」の美人画。2月～7月末までの6ヶ月余りかけ、利用者の皆さんとやすらぎスタッフが協力して完成しました。9色（黒・白・灰・赤・黄オレンジ・黄緑・ふじ・紫）の花紙を3cmと1cm四方の2種類の大きさに切り揃え、それを指先で丸めて紙丸めを作ります。美人画作成にはたくさんの紙丸めが使われており、紙を丸める作業には半分以上の利用者さんが参加されました。「上手に丸めようと一生懸命、簡単なようですが、真ん丸い玉を作るのはなかなか難しく、玉の大きさをそろえるのにも苦労した。」と話してくださったのは紙丸めを担当した原しづ子さん。脳活性化のリハビリを兼ねてワイワイみんなでおしゃべりを楽しみながら一つずつ丁寧に丸めていったそうです。



# お知らせ

## 屋内消火技術訓練大会2連覇達成！

平成22年10月7日、岡山市消防教育訓練センターにて第29回消火技術訓練大会が開催されました。

当院は日頃の防災技術向上の為に毎年「屋内消火栓女子の部」に参加させていただいております。日頃の練習の甲斐あって2連覇を達成することが出来ました。



災害は時と場所を選んでくれません。その為には日頃の訓練が大事と考え、佐藤病院グループでは、火災・地震風水害などの災害発生時に現場にいる職員が、冷静的確に行動できるように定期的な訓練を実施しております。

今後も万が一の事態に適切な行動が取れるよう日頃からの訓練を行っていききたいと思います

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

### 佐藤病院



住所：〒702-8053  
岡山市南区築港栄町2-13  
TEL：086-263-6622  
FAX：086-264-6769  
URL：<http://www.sato-hp.com>  
Email：[info@sato-hp.com](mailto:info@sato-hp.com)

佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院  
老人保健施設 やすらぎ  
訪問看護ステーション ちやいむ  
通所リハビリテーション  
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか  
特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター

地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

株式会社  
エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえて  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

朝夕が冷え始め、日も短くなってきましたが、皆様はいかがお過ごしですか。昨年は新型インフルエンザが流行しましたが、今年も風邪・インフルエンザが流行する時期がきました。

基本的なうがい・手洗いに始まり、食生活・生活習慣の見直しを行い、風邪・インフルエンザ対策を行っていきましょう。

広報誌「そよかぜ」は今後も皆様に満足していただける記事など充実した内容にしていきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想をよろしくお願い致します。

\* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。