

また かわ

冬号 Vol.45
2015.1.1



新年あけまして おめでとうございます

- 新年のご挨拶
- お年寄りこそご用心! 冬の三カ条!
- 歯科通信 パタカラ体操
- 栄養だより 長寿の食習慣
- 運動+脳トして認知症予防 デュアルタスク



-
- 第4回健康教室 「寒い時期こそ要注意!脳卒中」のお知らせ
 - ミニコンサート&第3回健康教室 ・介護教室 ・歯科クリスマス会

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

本年も皆様のご健康とご活躍をお祈りしております。昨年末は大義名分のない、慌ただしい衆議院解散、選挙があり、予想通りの与党の大勝でした。今後4年間の日本の行方を自民党内閣が決めます。我々に関する社会保障の遅れができるだけ少なくなるように祈るばかりです。

さて、昨年は一昨年よりの365日リハビリテーション体制のお陰で、6月よりの地域包括ケア病棟のスタートができ、医療スタッフ・医事課・地域連携室等の努力もあり、順調に病棟管理ができております。厚労省の考えでは、在宅への流れは今後もさらに強くなると考えられます。

我々の法人の目指すところは、急性期から在宅までを可能な限りの方法でつなぎ、地域の皆様が安心して医療から介護、福祉までを受けられるようにすることだと思っております。昨年はノーベル物理学賞を日本人の3人の方が受賞されました。このLED（青色発光ダイオード）のように、明るく、省エネルギーで進められるとよいと思っております。

本年も皆様のご意見、ご指導を賜りながらより良い1年にしていきたいと思っております。



理事長 北川 堯之

謹賀新年

皆様のご尽力により、院内・外に健康度UPの働きかけが盛んになっていると思います。

健康な方には健康寿命を、支援・介護を受けられる方には在宅生活寿命を延ばすお手伝いをし、施設入所者には充実した医療看護を行っていききたいと思っております。

昨年医療では薬剤の進歩がありました。降圧剤は合剤が増えて飲み易くなりました。C型肝炎では新しい薬でウイルスを排除できる道が開けています。減量に悩む若い糖尿病患者の方には、余分な糖分は尿中へ排泄したり、食養生がよければヘモグロビンエーワンシー（HbA1c＝糖尿病の診断をする検査値）と、体重が減らせる新しい薬が使えます。また、血管の詰まりを予防する薬には食事制限がありましたが、その心配のないNOAC（新規経口抗凝固薬）も使えるようになりました。

認知症ではMCI（軽度認知障害）をはじめとして、早期に対応して在宅生活寿命を延ばす地域包括ケアシステムが動き出しています。職域の労働安全衛生法には定期健康診断にメンタルヘルス（精神的健康）向上のための施策が今年から行われることになりました。

地域のニーズを的確に把握して医療、介護を切れ目なく行っていききたいと思っております。



院長 吉田 彬子

お年寄りこそご用心！ 冬の三カ条！

とても寒いこの季節。寒暖差の影響でトイレやお風呂で脳梗塞・心筋梗塞になる方が少なくありません。予防のためにも、この三カ条をしっかりと実践してみてください。

一、冬もこまめに水分補給

体内の水分が少ないと、血液がドロドロになって血流が悪くなり血圧が高くなります。脱水は夏だけでなく冬でも起こるので、こまめな水分補給を心がけましょう。



二、トイレ・お風呂を暖めて

暖かい所から寒い所へ移動すると、血管が一気に縮こまって血圧が急に上がります。特に夜中のトイレや脱衣場、風呂場などは気温が低いので、電気ストーブや便座ヒーターを活用し、暖かくしておきましょう。



三、冷える手足も温めて

手先足先の末梢血管を温めることで、血流がよくなり、全身がぽかぽか温まります。手足のマッサージや軽い運動、足湯なども効果的です。



北川病院 元気であり続けるための

第4回 健康教室

寒い時期こそ要注意！
のうそっちゅう



脳卒中

血管が縮こまる寒い季節こそ、
脳梗塞や脳出血などの脳卒中に要注意！
自宅でできる血圧コントロールについてもお話します。

講師 内科医 宮本 勉、管理栄養士

日時 平成27年1月31日(土) 14時～15時

会場 北川病院2階 会議室
(住所 和気郡和気町和気277)

参加 無料 当日参加可

参加希望の方は事前に当院受付か お電話でご連絡ください。

お問合せ
お申込み

0869-93-1141 担当：小林 森末

医療法人紀典会 北川病院



パタカラ体操

～パタカラ体操で冬が旬の食べ物を堪能しよう～

冬もカニやおでん、お雑煮など美味しいものがたくさんあります。そこで若いころに比べて飲み込みにくくなってきたなと感じている方、お口の体操を始めてみませんか？今回は食事の時に使う唇、舌、上あご、のどの筋肉を鍛える体操をご紹介します。無理の無いように行ってください

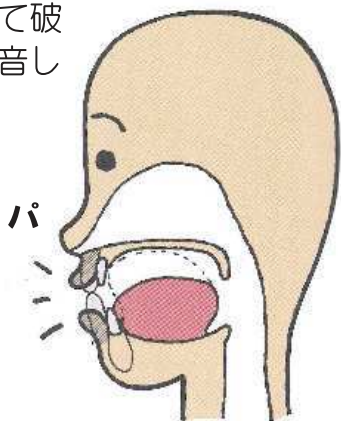
～やり方～

- ① パパパパパ・タタタタタ・カカカカカ・ラララララを10回言う
- ② パタカラ・パタカラ・パタカラ……と早口で10回言う

パ

は唇を閉じて破裂させて発音します。

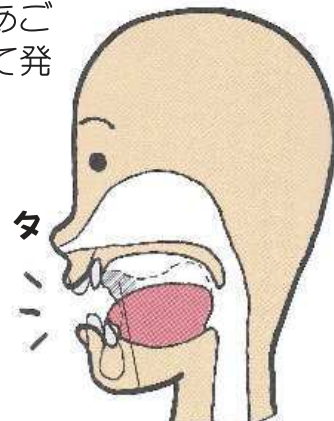
唇がうまく閉じないと飲み込みにくくなります。唇を鍛えて、**誤えん**（食べ物が気管に入ること）を防ぐ体操です。



タ

は舌先を上あごに押し付けて発音します。

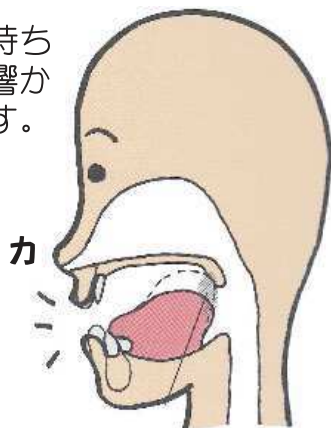
飲み込むときに食べ物を押し付けて、**のどへと送り込む舌の動きを鍛える**体操です。



カ

は舌の奥を持ち上げのどに響かせ発音します。

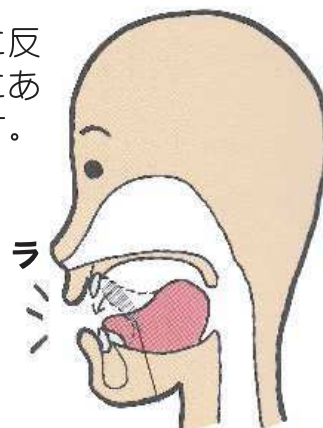
舌の奥を持ち上げ**グッと飲み込む舌の動きを鍛える**体操です。



ラ

は舌先を上にならして上あごにあて発音します。

食べ物を舌の上でうまくまとめる**動きを鍛える**体操です。





長寿の食習慣

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。長寿は単なる寿命ではなく、「元気でいる」ことを指標としたものです。そのための食事について考えてみましょう。

① 体づくり体温づくりのたんぱく質食品を毎日とる。

高齢者に毎日摂取してほしいたんぱく質は、男性60g、女性50gで、その半分は動物性食品（肉、魚、卵）から、もう半分はご飯や野菜からとるとよいでしょう。動物性食品は体内で作ることのできない9種の必須アミノ酸を十分含んでいるので、少量でも毎日、しかも野菜と一緒に食べることで老化を遅らせる力になります。

② たんぱく質と一緒に野菜をたっぷりとる。

ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む野菜をたっぷり食べましょう。一緒に食べることで体を再生させるたんぱく質、エネルギー源である炭水化物・脂質・たんぱく質の働きを助けます。特に夕食の青菜料理は排便に有効です。



③ 米・パン・麺を1日3食。

脳のエネルギー源になるのは炭水化物です。1日3食ごはんやパン、麺類などの炭水化物を主食にして食べましょう。



④ 脱水状態にならないよう水分をたっぷりとる。

飲み物以外にも食べ物、特に野菜には水分がたくさん含まれています。

⑤ BMI 19以上を目標に、できれば1日1600kcal。

1日に男性は2000kcal、女性は最低でも1400kcal以上とりましょう。高齢者は食事が減りがちなので、低栄養ややせすぎが心配です。肥満が問題になっている中年や若年層（特に男性）とは大違いです。

〔BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗〕が19を下回らないよう、1日3食しっかり食べ、食べたら動きましょう。

⑥ 骨を意識してカルシウム、マグネシウム、ビタミンD・Kをとる。



骨を丈夫にするためには、カルシウムのほかにマグネシウムやビタミンD・K、たんぱく質などの栄養素も必要です。そこでとりたいのが牛乳・乳製品、青魚、卵黄、種実、青菜など。ビタミンDの生成を促すためにも外に出て日光を浴びましょう。

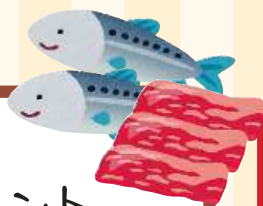
⑦ 塩分・油脂・砂糖をとりすぎない。

塩分や油脂、砂糖のとりすぎはよくありません。特に外食やスーパーのお惣菜は揚げ物が多く、味も濃い上、野菜が少ないので、そのような食事でお腹を満たしても栄養的には問題が多いことを意識してください。

⑧ サプリメントにたよらない。

サプリメントに頼り切らず、なるべく食品から栄養をとりましょう。

たんぱく質食品を しっかり取るポイント



- ・鶏肉は薄くそぎ切りにして噛み切りやすく。脂身も取り除きやゆ
- ・凍り豆腐は常温で長期保存できるたんぱく質食品。料理にも展開自在。

野菜を たっぷり取るポイント



- ・傷みやすいレタス以外の野菜は、あらかじめまとめて切っておけば、使いたい分だけ出せて便利。
- ・野菜は繊維を断ち切ると食べやすくなる。

運動+脳+しで認知症予防！

デュアルタスク

加齢による衰え

加齢により、筋肉や関節などの運動器に障害が起き、日常生活に支障をきたしている状態を「ロコモ」(ロコモティブシンドローム＝運動器不安定症候群)といいます。筋力、持久力、関節の可動性が低下すると、膝や腰の痛みを招き、痛いからと運動をしなくなり、さらに体力が低下して…という悪循環に陥って、転倒や骨折につながることもあります。

また、加齢によって身体だけではなく、認知機能(記憶、決定、理由づけ、実行など)も衰えていきます。

デュアルタスクとは

こんな経験はありませんか？

- ・急いで電話に出ようとしてつまづいた。
- ・飲み物が入ったコップを運んでいたら足元に注意がいかず、つまづいた。



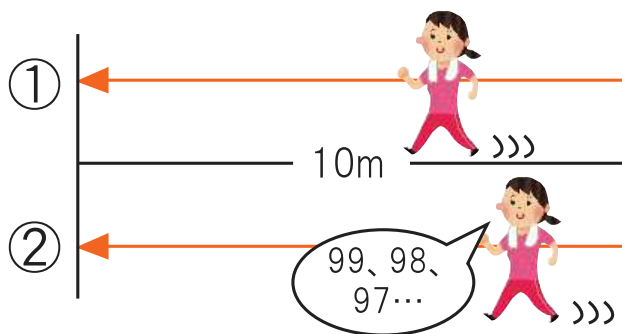
デュアルタスクの能力が低下している人は、足腰が丈夫でもこのような場面で転倒してしまう危険性があります。

このデュアルタスク(2重課題)とは**2つのことを同時に行うこと**を言います。ある研究によると、歩いているときに話しかけられて、立ち止まって答えた高齢者は、歩きながら答えた高齢者に比べ、その後6ヶ月間で転倒する確率が4倍以上あったそうです。歩きながらほかのことに注意を向ける余裕がないため、ちょっとした不測の事態につまずいたり、滑ったりして転んでしまいがちなようです。

転倒危険度チェック

- ① 10mの距離を歩きタイムを計る。
- ② 100から1ずつ引き算しながら10m歩きタイムを計る。
- ③ ①と②のタイムを比べてどのくらい遅くなったかを計算する。

右の計算式の答えが、**90%以下**になっていたら、デュアルタスク能力が低下していて、転倒の危険性が高くなっていると考えられます。



計算式

$$\frac{\text{①のタイム}}{\text{②のタイム}} \times 100 = \text{〇〇\%}$$

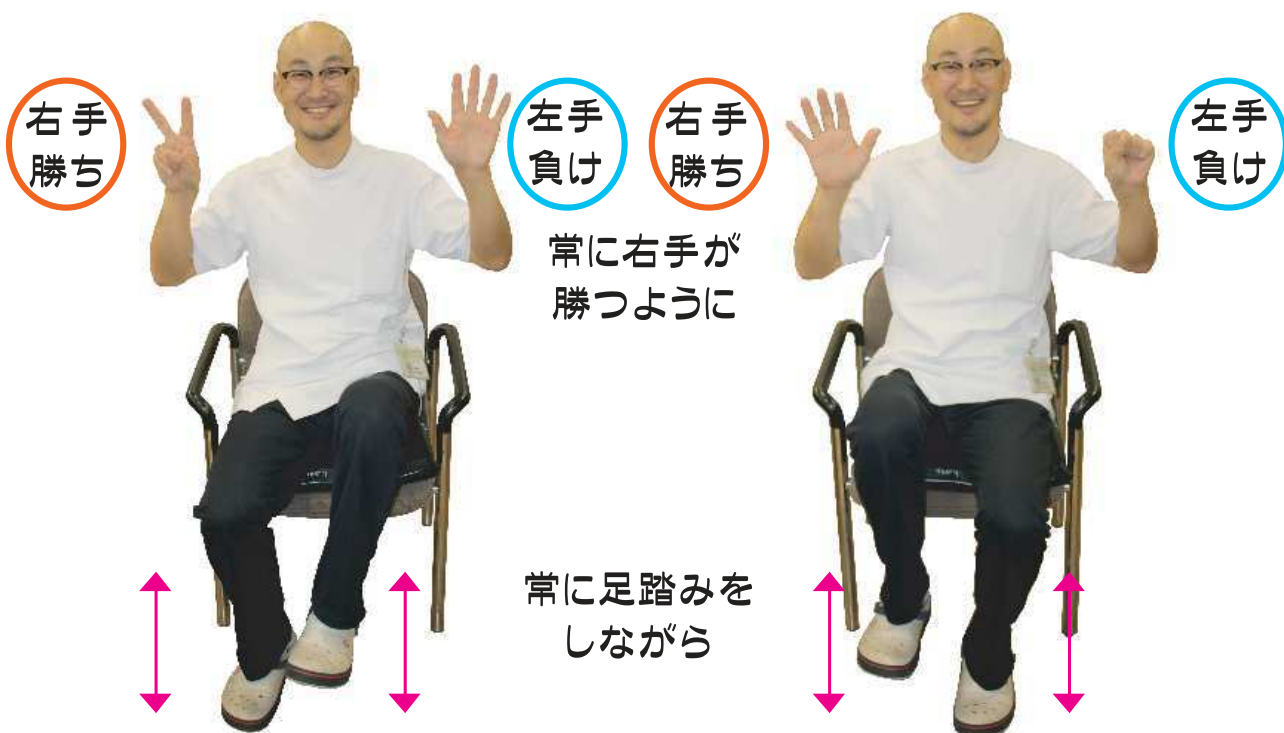
デュアルタスクトレーニング

1人でもできるトレーニングです。身体を動かしながら頭も働かせて、デュアルタスク能力を鍛えていきましょう。

まずは椅子に腰かけます(立ってでも構いませんが転倒しないためにまずは腰かけから)。そして足は足踏みをしながら脳トレをしていきます。

1人じゃんけん

左手でグー、チョキ、パー。右手は常に左手に勝つようにパー、グー、チョキと出し、それを繰り返します。



このほかにもできることがいろいろあると思います。自分で思いついた方法でも構いません。下の二つも試してみてください。



指折り

両手を開いて指を1本ずつ折り曲げ数を数えていきます。左右一緒ではなく、右は2のとき左は1を数えるように、片方の手は指1本遅れて折り曲げてください。

連想ゲーム

「赤い色のものの名前をたくさん言う」のように、何かテーマを決めて、それに関連する言葉をたくさん言っていきます。

2014¹¹/₁
SAT

ミニコンサート & 健康教室

開催しました♪

この日プロヴァイオリニストのアテフ・ハリム氏によるミニコンサートが、北川病院1階ホールで開かれ、たくさんの方が聴きに来られました。

「ユモレスク」や「アヴェマリア」など聞き覚えのある名曲のほか、「荒城の月」や「浜辺の歌」のような日本の曲も演奏され、一緒に口ずさむお客さんもチラホラ。

MCを務める奥様との仲良しトークにも華が咲いて、コンサートは大成功。演奏の後にはお客さんの中から「ブラボー！！」と歓声が上がりました。



1階ホールを活用した今回のイベントは当院としても初の試みでした。ヴァイオリンの美しい音色がホールに響き渡って、観客の皆さんと心地よい時間を共有できたと思います。

コンサートの後、2階会議室で第3回健康教室が開かれました。今回のテーマは「もしかして認知症？ どうすればいいの？」です。認知症サポート医の宮本医師と岡山県介護支援専門員協会長の堀部徹氏が、もし認知症になったとき家族や周囲の人がどのように接し、どこに相談すればいいかについてお話ししました。

昔と違い、現在では認知症になった本人や家族をサポートする機関が数多くあるため、そういった機関や近所の人々に協力を求めることがとても大切です。一人で抱え込まず周囲の人に相談してみましょう。



2014 12/12
FRI

3階病棟で介護教室を行いました。 「寒さを吹っ飛ばせ！」 ～血流改善体操～



3階療養病棟で介護教室が開催され、入院患者さまやご家族計20名ほどが参加されました。

「『寒さを吹っ飛ばせ！』～血流改善体操～」をテーマに、血流が悪いと関節の痛みや手足の冷えを招くこと、免疫機能が低下して風邪などにかかりやすくなることなどをお話ししました。また、血流を良くする体操を皆で行いました。

入院患者の皆さんが笑顔で楽しそうに聞いてくださって、とてもよい教室になりました。

2014 12/13
SAT

歯科クリスマス会 スイーツデコ作り

毎年恒例歯科のクリスマス会が開かれました。3組の親子が参加し、ティッシュケースのスイーツデコに挑戦しました。スイーツデコとは、樹脂粘土などで本物そっくりのお菓子のよう飾りつけをすることです。

歯科らしく、詰め物を固める機材で飾り付けるパーツを作りました。



歯科スタッフも参加して一緒に制作。上原先生もとても真剣な表情で作っていました。

子供たちも保護者の皆さんもワイワイと楽しく制作されていました。それぞれ思い思いのかわいい作品が完成し、家に持って帰られました。

外来診察予定表

平成27年1月現在

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科①	早川			早川		關		服部		桑木	宮本	
内科②	吉田	宮本	宮本	森本	吉田	宮本	岡本	吉田	吉田	宮本		
内科③												
総診科		和又	和又		和又		和又		和又			和又
外科	北川	北川	北川	西崎	二宮	二宮	北川	二宮	北川	北川	北川	北川
皮膚・肛門	北川	北川	北川				北川		北川	北川	北川	北川
麻酔	北川	北川	落合	落合			北川		北川	北川	北川	北川
婦人科			茂本	茂本			茂本					
歯科	上原	上原	上原	上原	上原	上原			上原	上原	上原	上原
泌尿器											交代制	

午後の診察は手術等のため、変更することがあります

総診科（総合診療科）：内科、外科を問わず診療致します

月曜午前・木曜午後の内科②（吉田）は予約制（糖尿病外来）です

金曜午前の内科②（吉田）は予約制（一般外来）です

婦人科では、更年期相談もお受けしております

内科・外科・総合診療科（月～土）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:00まで

産婦人科（火・木曜日午前）

【受付時間】 7:00～12:00 9:00～17:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

泌尿器科（土曜日午前）3名の医師による交代制です

【受付時間】 7:30～12:00

【診療時間】 9:00～

歯科（月～土、木曜日は休診）

【受付時間】 9:00～12:00 14:00～18:00

【診療時間】 9:00～ 14:00～

土曜日は受付時間16:30、診療時間17:00まで



ホームページでは「病院からのお知らせ」ページで、職員によるブログを掲載しています。こちらもぜひチェックしてみてください

当院ホームページのURL：<http://www.kitagawa-hp.jp>

E-mailアドレス：info@kitagawa-hp.jp

発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会

〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277

電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



スマートフォンからでも、ホームページにアクセスできます。左のQRコードを読み込んでください。