

北陸中央病院理念

「人間愛に基づいた医療を通じて
社会に貢献します。」

基本方針

1. 安全には細心の注意を払い、安心の医療に努めます。
2. 心のふれ合いを大切にし、人権を尊重します。
3. 情熱と生き甲斐をもち、常に前進を図ります。
4. 小矢部市の中核病院として急性期と地域医療の共存を果たします。
5. 公立学校共済組合員や地域の人々の健康管理事業に力を注ぎます。
6. 健全な経営に努めます。

● 発行は、2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12月です。「あの風ほぐりく」が発行される月はお休みをいただきます。

● 次回は平成31年3月発行を予定しています。

「フットケアの日」イベント開催

毎年2月10日は「フットケアの日」です。糖尿病や末梢動脈疾患（PAD）・閉塞性動脈硬化症（ASO）による足病変の予防、早期発見・早期治療の啓発を目的に定められました。

2月8日（金）に昨年に引き続き2回目となる「フットケアの日」イベントを『フレイルちゃんにけ？ 足さいでおろまいけ〜』と題して開催しました。

当院フットケアチーム看護師6名によるフットケア体験コーナーや富山県義肢製作所協力のもと、フットプリント（足型計測）体験コーナーと、自分の歩き方を確認する「セーフティーウォークラリー」を行いました。



フットケア体験コーナー



フットプリント体験コーナー

また、当院の山田雅司理学療法士がフレイルを予防する運動についてミニ講座を行いました。内容については2ページをご覧ください。

当日の様子は2/18からケーブルテレビ（新・おやべランド）にて月～金曜、6時、8時、12時、15時、18時、22時に放送しています。

（土曜は一部変更です）



フレイルを予防する運動療法について

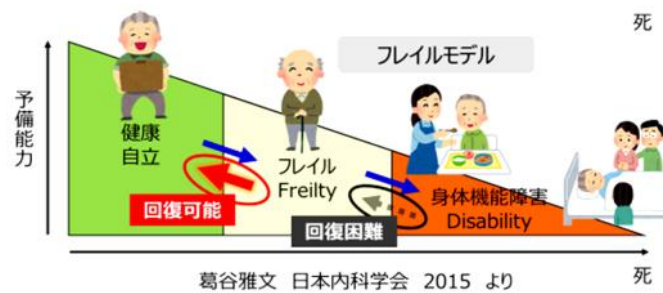
リハビリ技術科

フットケアイベント ミニ講座

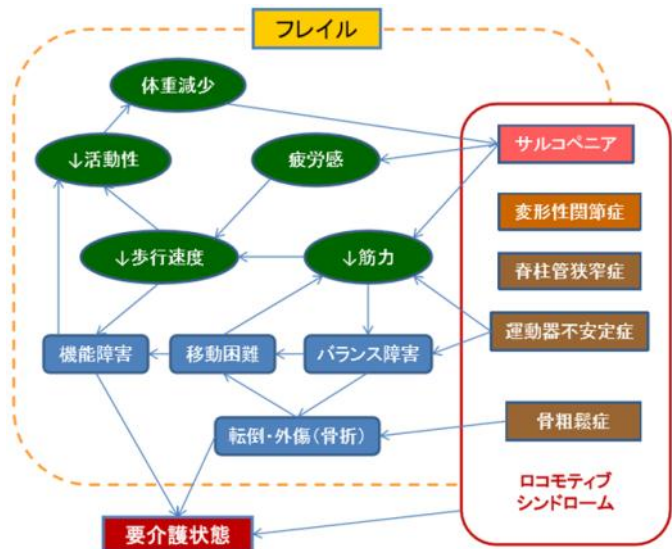
理学療法士 山田 雅司

フレイルとは？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。しかし、フレイルの段階で正しく介入すれば元の健康状態に戻ることができます。いったん要介護状態になると、元の状態に復帰するのは容易ではありません。そこでフレイルを維持し、さらに改善することで要介護期間を短縮でき、健康寿命を延ばすことができます。



に歩行速度も低下して活動量が低下します。その結果、食欲は低下し栄養不足となり筋肉量が減少して、さらにサルコペニアが進行するという、いわゆる「フレイルの悪循環」におちいります。



フレイルの改善と予防

フレイルの改善と予防をするには運動療法と食事療法が重要です。筋力低下は上肢よりも下肢などの姿勢を保つ筋力の低下が著明にみられます。また下肢筋力の低下は転倒の重要な因子であり、筋力低下が認められる高齢者はそうでない高齢者に比べ、転倒の危険性が約5倍あるとされています。そこで転倒を予防するためにも下肢の筋力トレーニングはとても重要となっています。運動療法を行うことで筋肉量の増加、筋力の増強、歩行速度の改善により転倒事故が減少し、併せて生活の質が改善することが解っています。また食事療法では十分なエネルギー量と蛋白質を適切に摂取して体重が減少しないようにすることが大切です。これらの運動療法と食事療法を組み合わせることで、フレイルの改善と予防により大きな効果が得られることが明らかとなっています。

さいごに

運動を継続することは難しいですが、続けて行うことが重要です。運動する際は無理をせず、初めから回数を多くしたり、負荷を強くしたりせず自分のペースで行うことが大切です。

訪問リハビリのご案内

当院では、2015年11月より訪問リハビリを行っています。

1人の患者さんに対し週に1～2回の訪問を行い、目標が達成できたら訪問終了となります。現在までに30名の方が利用されました。

訪問リハビリでは、実際に患者さんが生活している場所に出向きます。患者さんや、ご家族が感じている問題を、身体面だけでなく生活環境にも着目し、より安全に生活が送れるようお手伝いができればと考えております。



◇訪問リハビリの内容

- 身体に不自由を感じている方の運動、動作の検討、指導
- 入浴や行為などの身の回りの動作の検討、指導
- 家事動作の訓練、助言
- 福祉用具や住宅改修についての助言
- 日常生活全般にわたる動作への指導
- ご家族による介助方法への助言、指導

◇訪問時間

- 平日 9:00～17:00
- 土、日、祝日、年末年始を除きます
- 訪問時間の詳細はご本人、ご家族と話し合い、決定いたします。

◇訪問リハビリを開始するには

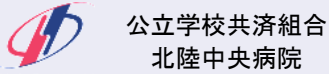
- 訪問リハビリの実施には、当院医師の診察が必要です。その際は紹介状の持参をお願いしています。
- 介護保険での訪問リハビリの場合はケアマネジャーより利用申請書、情報提供書が必要になります。

※ご利用について詳細は北陸中央病院地域医療連携センターへお問い合わせ下さい。

北中かわら版

発行日:平成31年2月22日

編集:広報委員会



公立学校共済組合
北陸中央病院

〒932-8503

富山県小矢部市野寺123

電話 0766(67)1150

FAX 0766(68)2716

感染症発生動向

平成31年 第7週 2月11日(月)~2月17日(日)

《 インフォメーション 》

● 定点医療機関からのインフルエンザ患者報告状況

第7週 (2/11~2/17): 富山県 10.69人/定点

新川 HC (8.86)、中部 HC (6.20)、高岡 HC (8.77)、砺波 HC (10.71)、富山市 HC (14.44)

県内のインフルエンザの流行は縮小傾向にありますが、まだ報告数が多い状態が続いています。



おやべケーブルテレビ 「健康サポート」番組

第11回は栄養管理科長
居村久子の

「減塩について」

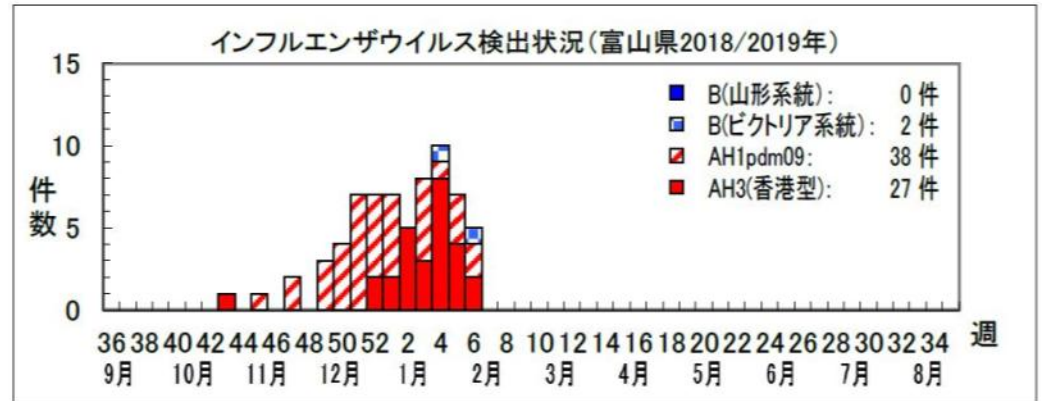
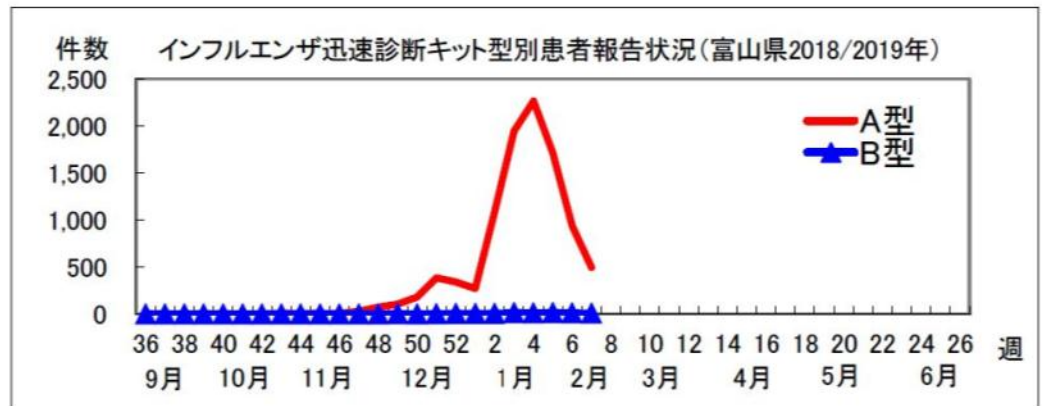
放送予定は

2月25日(月)
~3月3日(日)です。

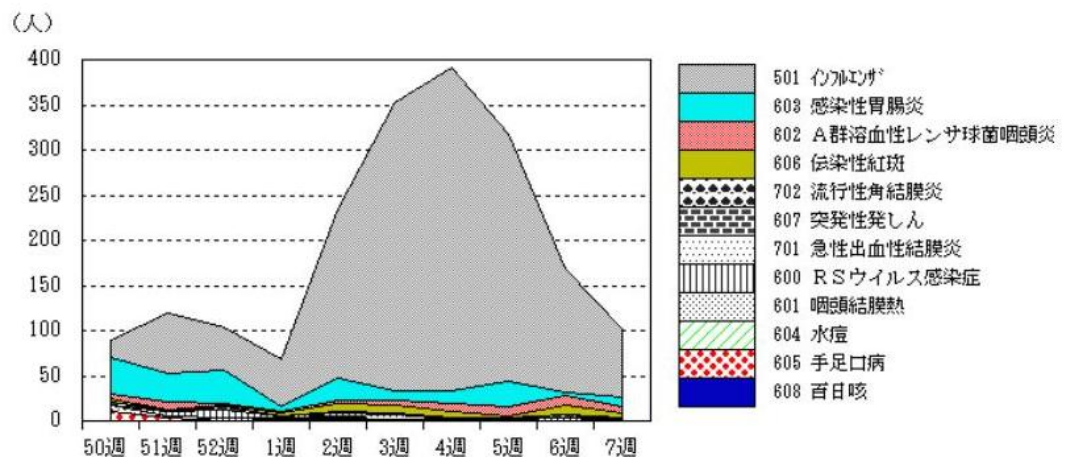
収録の様子



ホームページは
QRコードで検索
出来ます。



《 砺波厚生センターの疾病別報告数の割合 》



この内容は次のホームページでさらに詳しくご覧いただけます。 <http://www.pref.toyama.jp/branches/1279/kansen/>