

千葉メディカルセンター広報誌

2019. 32  
Vol. 32

# すこやか



地域への体操指導

リハビリテーション部 永瀬 数馬

摂食嚥下障害看護認定看護師

摂食嚥下障害看護認定看護師 田端 佑実

# 地域への体操指導

リハビリテーション部 永瀬 数馬



## 平均寿命から健康寿命へ

最近では、健康に関するTV放送が毎日のようにされています。それだけ、一般の方の健康に対する意識が、以前よりも高まっていると感じます。病院でリハビリを実施していても、患者様から「ピンピンコロリが一番幸せよ!」という言葉を目にします。ピンピンコロリとは、健康寿命の長さを表した表現で、病気に苦しむことなく元気に長生きしてコロリと最期を迎えるという表現です。現在、この健康寿命はとても重要なテーマとなっています。以前までは平均寿命が大きな関心でしたが、現在では健康寿命が大きな関心の的になっており、2007年より超高齢化社会を迎えた日本全体の課題となっています。この健康寿命を阻害する三大要素が、転倒骨折、認知症、脳血管疾患となっています。これらは寝たきりの可能性を高めて、健康寿命を短くしてしまいます。これらを予防するためには共通して運動が有効とされています。それだけ、運動の重要性が再認識されてきています。

## 地域のために理学療法士ができる事

高齢になると筋力が低下し、身体が硬くなり、体力も低下して活動性が低下します。結果的に転倒しやすく、寝たきりになりやすい環境を作ってしまいます。これらを予防するために、現在では、理学療法士が地域へ出向いて運動指導を行うことが多くなってきています。その内容は、転倒予防、認知症予防、腰痛予防、介護予防など様々な活動が行われています。当院でも、2018年より地域への体操指導を始めています。テーマも様々で、「健康寿命を伸ばそう」、「寝たきりを防ぐためには」、「腰痛予防のストレッチ体操」などがあります。内容は、高齢者の身体的特徴や転倒リスク、寝たきりのリスク、腰痛の原因などを説明して、予防のためのストレッチや筋力訓練、姿勢指導、生活指導を行っています。

地域での体操指導を行うと感ずることがあります。それは、最近の高齢者はとても元気!という事です。そして、皆さんの健康に対する意識が高く、知識も豊富な事に驚かされます。話しを伺うと、皆さんはTVや雑誌、インターネットから情報収集しているようです。なので、質疑応答では私達の想像を超えた質問がくるので、内心ドキドキして質問を受けます。このように、健康への意識が高く、いつまでも健康で元気で生活したいと思っている高齢者がとても多くなっています。

そういった高齢者に対して、私たち理学療法士が持っている知識が役立ち、理学療法士ができる事がたくさんあると感じています。医学的な専門知識を基に適切な運動指導を行う事により、高齢者の健康寿命伸延の



サポートができると思います。適切な運動指導は、これからの予防の時代において必要性が高まると感じています。寝たきりにさせないために、いつまでも健康で長生きするために、理学療法士の活躍する場が地域には多くあると思います。これからも、地域への活動を継続して、元気で笑顔の高齢者が増える事を願っています。

今後の  
予定

日程	テーマ
9月 9日 (月)	「寝たきりを防ぐためには」
9月 12日 (月)	「健康寿命を伸ばそう！」
10月 31日 (木)	(未定)



## 摂食嚥下障害看護認定看護師

摂食嚥下障害看護認定看護師 田端 佑実



### 摂食嚥下障害とは

私たちは食事をする際、食物をみて、口に運び、口の中でそれをよく噛んで、唾液と混ぜて飲み込みやすい形にし、飲み込みます。この運動に支障をきたした状態を「摂食嚥下障害」といいます。

食物を飲み込もうとすると気管へ入ってムせてしまう、食道へ入っていかず喉に残ってしまうといった症状が見られます。



### 摂食嚥下障害看護認定看護師とは

食事は生命の維持、活動するためのエネルギー、楽しみ・喜び・生きがいと重要な役割を担っています。しかし、病気や加齢に伴い、食事でムせてしまったり、誤嚥性肺炎を起こしてしまう方がいらっしゃいます。そんな方々が安全に食事ができるよう、お手伝いをさせていただいています。

院内に摂食嚥下障害看護認定看護師は2名おり、リハビリの言語聴覚士3名やNST(栄養サポートチーム)と協力して活動しています。

活動としては、入院患者様の

- 口腔ケア
  - 食事の形態の選択・調整
  - 安全な服薬方法の検討
  - 食物を用いた訓練
  - 飲み込み機能のチェック
  - 食事の姿勢・食べ方の調整
  - 食物を用いない訓練
- を主に行っています。



ご相談をご希望の場合は、外来で主治医にご相談いただければ、状況に応じて対応させていただきます。

# 外来診療のご案内

令和元年8月 現在

午前の診療	診療受付時間	8:30～11:00
	形成・美容外科の受付時間	火・木・土曜日 8:30～11:00
午後の診療	スポーツ医学センターの受付時間	火・水・金曜日 14:30～16:00
	形成・美容外科の受付時間	月・木曜日 13:30～16:00
	泌尿器科の受付時間	木曜日 13:00～15:30
不妊治療センター	月～金曜日	8:30～16:00
予約について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●再診の方は、予約制を行っています。予約方法などは、予約票をお読みください。</li> <li>●初診の方は、予約ができません(紹介状をお持ちの方、歯科、不妊治療センター、形成・美容外科、皮膚科を除く)。                      なお、整形外科(手・脊椎・腰痛・肩・肘)、乳腺外来、内科(血液内科・禁煙外来)、脳神経外科(脳神経血管内治療科)、小児科(乳幼児健診)、ペースメーカー外来、その他一部は、完全予約制です( )は全て完全予約制となっております。</li> <li>●上記以外でも紹介状のある方は、予約ができます。詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。(043-261-8199)</li> </ul> ※ペースメーカー外来は基本第2週目となりますが、休日等により変動致しますので詳しくはお問い合わせください。	

診療科			月	火	水	木	金	土	
内科	新患・初診	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後							
	再診	内分泌代謝	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	
			午後	再診のみ				再診のみ	
		リウマチ・膠原病	午前		●		●	●	●
			午後				●		
		喘息・アレルギー内科	午前		●				
			午後						
		呼吸器内科	午前		●	●	●	●	
			午後	●					
予約外来	午前	●	●	●	●	●	●		
	午後	●							
血液内科	午前	●			●				
	午後				●				
禁煙外来	午前				●				
	午後								
腎臓内科	午後						第1のみ (完全予約制)		
	神経内科	午前	予約のみ	予約のみ	予約のみ	●	予約のみ	予約のみ	
心臓血管センター	循環器内科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	
		ペースメーカー外来※	午前	●			●		
	心臓血管外科	午前	●	●	●	●	●	術前外来	
消化器センター	消化器内科	午前	●	●	●	●	●	●	
	消化器外科	午前	●	●	●	●	●	●	
外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後		●					
	乳腺外来	午前		●					
整形外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後		●					
	スポーツ医学センター	午後		●	●		●		
	肩・肘外来	午後		●	●		●		
	脊椎・腰痛外来	午後		●	●		●		
手外来	午後			●					
形成・美容外科		午前		予約制		予約制		1・3週 予約制 2・4週 予約制 5週 休診	
脳神経外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後				●			
産婦人科	婦人科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	受付10時迄	
		予約外来	午前	●	●	●	●		
	産科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	受付10時迄	
		予約外来	午前	●	●	●	●		
	不妊治療センター	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後	予約外は16時迄	予約外は16時迄	予約外は16時迄	予約外は16時迄	予約外は16時迄		
小児科	一般外来	午前	●	●	●	●	●		
	予約外来	午後	●	●	●	●	●		
	乳幼児健診	午後	●						
眼科	午前	●	●	●	●	●	初診のみ		
耳鼻いんこう科	午前	●		●	●	●	紹介のみ		
皮膚科	午前	予約のみ	予約のみ		●	予約のみ	予約のみ		
泌尿器科	午前	●	●	再診のみ	●	●	再診のみ		
	午後			●	●				
歯科口腔外科・歯科・口腔ケアセンター		午前	紹介予約のみ	紹介予約のみ	紹介予約のみ	紹介予約のみ	紹介予約のみ	紹介予約のみ	

(注) 1. 担当医や休診・代診に関する情報は、当院ホームページにてご確認ください。 2. 最新の情報は、ホームページまたは直接お問い合わせください。