

広報 HEART

心とこころを繋ぐ病院だより

忘れられません。

ご家族の驚き、感動された表情が

ご本人だけでなく

contents

- 02 ロコモティブシンドロームのコト
- 06 地域連携部の紹介
- 08 渥美病院を支える人たち
- 10 おすすめレシピ



／ 知って備える ／

ロコモティブシンドロームの予防

整形外科の山本医師に、
高齢化が進む現代における
運動機能の問題となる
ロコモティブシンドローム(ロコモ)
について話を聞きました。

ロコモとは

加齢に伴う複数の運動器(骨、関節、筋肉など)の不具合が連鎖したり、合わさったりすることで、立つ、歩くという移動能力の低下を来した状態です。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモを見つけるポイント

ロコモに気づく自己チェック法として、日常生活の動作に関する7つの質問からなる「ロコチェック」があります。

ロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰ることが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である

1つでも当てはまる場合はロコモのリスクがあります。

2 スクワット

深呼吸をするペース(1回5~6秒)で、1セット5~6回とし、1日3セットを目標に行います。スクワットができない場合は、机に手をつけて椅子から立ち上がる動作を繰り返します。



[整形外科]
山本 茂人

ロコモの重症度テスト

ロコモなしからロコモ度3までの4段階で評価します。2つのテストを行い、一番重いロコモ度で判定します。ロコモ度が3の場合、何らかの運動器疾患の可能性があるので、整形外科専門医を受診しましょう。

1 立ち上がりテスト

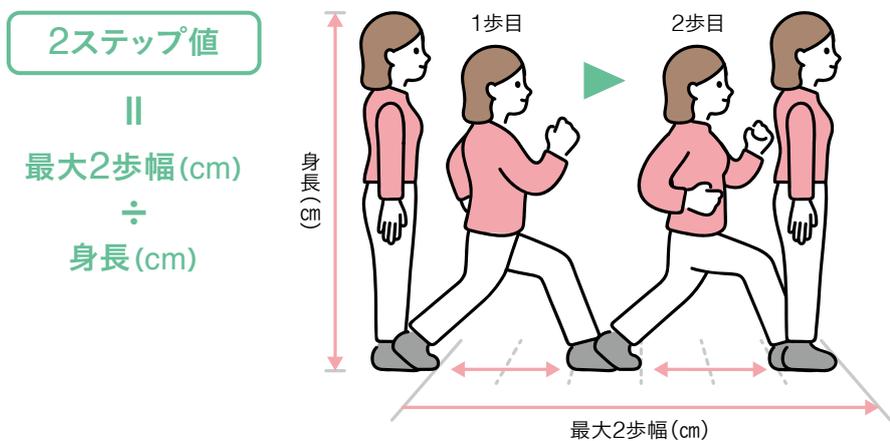
異なる高さの台から、手を使わずに、両脚または片脚で立ち上がることができるかどうかテストします。



| ロコモ度 | 結果 |
|------|--------------------|
| なし | 片脚で40cmの台から立ち上がれる |
| 1 | 片脚で40cmの台から立ち上がれない |
| 2 | 両脚で20cmの台から立ち上がれない |
| 3 | 両脚で30cmの台から立ち上がれない |

2 2ステップテスト

できるだけ大股で歩いた2歩目までの距離と身長を組み合わせることで計算します。



| ロコモ度 | 2ステップ値 |
|------|---------|
| なし | 1.3以上 |
| 1 | 1.1~1.3 |
| 2 | 0.9~1.1 |
| 3 | 0.9未満 |

日本整形外科学会 / ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト / ロコモONLINEより

次のページでは山本医師へのインタビュー記事を掲載しています

はじめよう予防生活 /

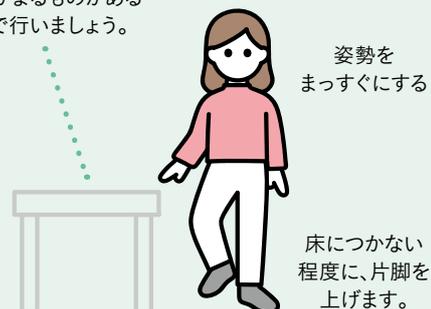
ロコトレ

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)が推奨されています。ロコトレの代表的な運動に、バランス能力をつける「片脚立ち」と下肢筋力をつける「スクワット」があります。頑張りすぎず、無理せず自分のペースで、続けていきましょう。

1 片脚立ち

左右の脚で1分間ずつ、1日3セットを目標に行います。転倒しないように必ずつかまるものの近くで行い、支えが必要な方は両手や片手をつけて行います。

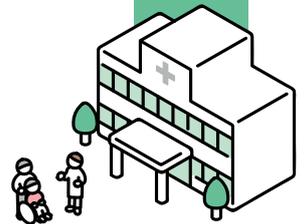
転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



Doctor's file

整形外科

山本 茂人



専門分野にこだわらず、
整形外科疾患を
全般的に診られることが大事

YAMAMOTO SHIGETO

平成30年 岡崎市民病院
令和4年 4月 名古屋大学医学部付属病院
令和4年10月 JA愛知厚生連渥美病院
専門は整形外科

出身はどちらですか？

出身は愛知県大府市です。令和4年10月に赴任してきたばかりです。

医師を目指すきっかけを教えてください

教えてください

高校で理系に進むことは決めていましたが、その先はまだ漠然としていた中で、医師という選択肢を勧められたことがきっかけです。自分の中でも機械を扱うより「ヒトの身体」の方に興味があつて決めました。

何故、整形外科を選ばれたのですか？

小学生のころより、ずっとバドミントンをやっていたこともあり、スポーツとの関係の深い整形外科がイメージしやすかったですね。大学での実習や研修医時代に色々な診療科を経験した中でも、整形外科が一番楽しかったからです。

今後、より専門性を高めていきたい分野などはありますか？

整形外科の分野でも関節系の疾患について腕を磨いていきたいと思つていますが、専門分野にこだわらず、整形外科疾患を全般的に診られることが大事だと考えています。

Private



休日の過ごし方を教えてください

今でも、時間があれば、小学校から続けているバドミントンをプレーしたり、大会に参加することもあります。

美味しいパン屋さんを巡るのも好きです。良いお店の情報があれば県外でも足を延ばします。普段からお出かけ先で気になるパン屋があると、ついつい入ってしまいます。

pick up!



あつみの郷 改修工事を行っています

利用者の皆さまが快適に過ごせるようにと令和3年5月より施設の改修工事が始まりました。

令和4年10月からは居室のクロスの張り替え・壁の塗装を行い、11月からはトイレの改修、建物の外壁塗装、入浴設備を改修しました。利用者の皆さまにはご不便をお掛けしますがリニューアルするあつみの郷にご期待ください。



介護食教室のご案内

あつみの郷では、介護が必要となっても高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられる地域づくりの一役として、高齢者の低栄養予防と介護食の正しい知識を普及することを目的に、『介護食教室』を開催しています。

今回の教室は、言語聴覚士による講義『誤嚥をさせない食事介助』、試食会『家族の食事から作るアレンジ介護食』を予定しています。

在宅復帰施設として『簡単・安全・美味しい・栄養価も高い』介護食をコンセプトに、今後も教室を継続しながら地域への普及活動に努めて参りたいと考えておりますので、お気軽にご参加ください。

日時●令和5年2月11日(土) 10:00~12:00頃

場所●あつみの郷 大会議室 定員●5名程度

対象者●介護食に興味のある方、介護食を作っている方 など

参加費
無料

申し込み先 JA愛知厚生連あつみの郷 ☎0531-22-0283



イベント案内 1月 新年を祝う会 2月 節分会 3月 ひな祭り会

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって、中止や規模を縮小する可能性があります。



地域連携部の紹介



地域連携部

地域連携部は看護師・リハビリ技師・ソーシャルワーカー・ケアマネジャー・事務など多職種で構成され、それぞれの専門性を活かして業務を行っています。

訪問リハビリテーション

”今よりもっと これからもずっと 明日への元気を届けます“

訪問リハビリでは、楽しみや生きがい・役割を持って自宅で自分らしく充実した生活が続けられるようサポートしています。



訪問リハビリテーション

ケアプランセンター

”今までよりも暮らしやすい生活をお届けします“

介護保険申請やサービス事業者と連絡調整などを支援します。病院の中にある強みを活かして、多職種と情報共有しながらスムーズに対応致します。



ケアプランセンター

介護保険事業所等



相談業務やサービスのコーディネートを行います

ケアマネジャー

居宅介護支援事業所



訪問リハビリテーション

暮らすために
支援します



ください!

高齢者支援センター

総合相談窓口



かかりつけ医との連携



訪問看護ステーション



かかりつけ医との連携



かかりつけ医との連携



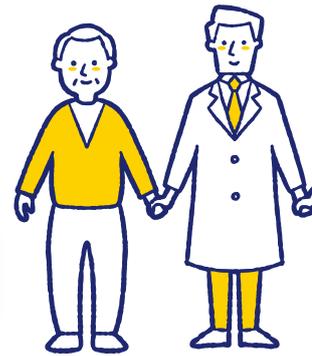
病院連携



**訪問看護
ステーション**
”24時間365日
あんしんを届けます”
ご本人が望む治療
や想いを主治医、ご家族、ケアマネ
ジャーと共有し、痛みや苦しみを少
しでも軽減できるようチームで支
援しています。



かかりつけ医師・
歯科医師・
薬剤師



地域連携部は
皆さまが安心して
医療・介護を

お気軽にご相談

病院

地域



自治会・民生委員
老人クラブ・ボランティア
近所の見守り・NPO

地域医療連携課・医療福祉相談課
住み慣れた地域で、安心して医療・介護
が受けられるよう、病院と関係機関（診療
所や介護・福祉施設、行政等）との橋渡し
をしています。患者さま・ご家族の意向に
添えるよう支援します。

渥美病院を支える人たち

Pick up!

なかむら ちあき
中村 千暁

2015年 JA愛知厚生連渥美病院
リハビリテーション室運動器疾患係
2015年～ 運動器疾患係
2017年～ 生活総合リハ係
2019年～ 通所リハビリテーション係
2019年～ 訪問リハビリテーション係

活状況の変化に立ち会うことができるとは大きな魅力だと思っています。

訪問リハビリテーションで印象に残っている出来事は？

10年以上歩けなかった方に、介助下の歩行訓練をさせていただきました。歩行器で自宅内を数メートルでも歩くことができた時、「諦めていたけど、まだこうやって歩けるんだ、嬉しい。」と言っていたいただきました。ご本人だけでなくご家族の驚き、感動された表情が忘れられません。

休日の過ごし方を教えてください。

休日は家族で近くの公園や動物園、水族館に行くことが多いですね。2歳半の息子は、どこでも元気に走り回るので、親子そろって汗だくになりながら休日を楽しんで過ごしています。





“
 ご本人だけでなく
 ご家族の驚き、感動された表情が
 忘れられません。
 ”

利用者さまの生活環境を知ること、一人ひとりの生活状況やニーズに合ったリハビリテーションを考え、提供することができます。実際の生

活は、訪問リハビリテーションに所属されていますが、どのような所に魅力を感じますか？

理学療法士を目指したきっかけは何ですか？

member.

03

理学療法士

中村 千暁

NAKAMURA CHIAKI

子どもの頃から陸上競技をして

たのですが、怪我で思うような競技

生活ができずにいました。その時お

世話になった「理学療法士」という職

業に興味をもつようになったことが

きっかけですね。

今後の目標は？
 田原市にお住まいの皆さまが、住み慣れた生活の中で、最期までその人らしい尊厳のある生活を送っていただけるよう、訪問リハビリを通して尽力していきたいです。

渥美半島の魅力を教えてください。
 海、山など豊かな自然に恵まれているところですね。利用者さま宅の訪問時にも、四季折々の自然の景色に癒やされています。

おすすめのスポットは？
 国道42号線を伊良湖岬方面へ向かう際に丘の上から恋路ヶ浜を見下ろせる場所があります。そこから見える半島の先端と海との景色が大好きです。

my favorite

恋路ヶ浜

伊良湖岬灯台から太平洋に面して日出の石門まで約1キロ続く、湾曲する白く美しい砂浜です。





1人あたりの栄養素
 エネルギー…274kcal
 たんぱく質…13.1g
 脂質 ……12.0g
 塩分 ……1.1g

Recommended Recipe

管理栄養士監修 おすすめレシピ

「かぼちゃの豆乳グラタン」

〔材料〕2人前

| | | |
|--------------------|---|-----------------|
| かぼちゃ …… 1/6個(200g) | A | 豆乳 …… |
| 玉ねぎ …… 1/2個(100g) | | 1と1/2カップ(300cc) |
| オリーブオイル…大さじ1(約10g) | | 白味噌…小さじ2(12g) |
| ブロッコリー…6房(約60g) | | 塩 …… 少々 |
| まいたけ …… 30g | | こしょう …… 少々 |
| 薄力粉 …… 大さじ2(18g) | | ピザ用チーズ …… 20g |

〔作り方〕

- 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切ったら、皮をむき、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。ブロッコリーを切って電子レンジで加熱する。まいたけは食べやすい大きさに切っておく。
- 2 玉ねぎはくし切りにしたら、オリーブオイルをひいたフライパンでしんなりするまで炒める。
- 3 2に塩こしょうを加えたら、1のまいたけを加えて弱火～中火で加熱する。
- 4 3に薄力粉を少しずつ入れて混ぜる。
- 5 4にA(味噌は豆乳に溶いておく)を少しずつつけて加え、薄力粉がダマにならないように混ぜる。
- 6 とろみがついたら1のかぼちゃとブロッコリーを加え、軽く混ぜたら火を止める。
- 7 耐熱皿に移したら、チーズをのせてトースターで様子を見ながら10分加熱する。

血中脂質(コレステロール・中性脂肪)を改善するために

野菜や海草類をしっかりとりましょう!

野菜や海草類、きのこなどに含まれる食物繊維にはコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあります。

魚、大豆製品をとり入れましょう!

魚は脂質異常症を改善するDHAやEPAなどの脂肪酸が豊富に含まれています。また、大豆に含まれるたんぱく質には血中コレステロール値を下げる働きがあります。

主食の食べ過ぎに注意しましょう!

主食であるごはんやパン、麺は炭水化物を多く含みます。食べ過ぎると、エネルギーとして使われなかった分が中性脂肪(TG)につくり変えられ、脂肪となって蓄えられます。

また、糖質の多いお菓子や甘い飲料もとり過ぎは中性脂肪を増やします。お菓子を控えるとともに、飲み物は水や無糖のお茶を選ぶようにしましょう。

敷地内薬局が オープンします

渥美病院の敷地（第1駐車場内）において、令和4年8月より増築工事を行ってまいりましたが、令和5年1月末で工事も終了予定となり、いよいよ令和5年3月に調剤薬局がオープンします。

この薬局は、スギ薬局グループが運営します。患者さまにとっては、薬局までの距離が近くなることで移動にかかる負担が軽減され、利便性の向上に繋がるものと考えております。

工事期間中は作業用車両の出入り等でご迷惑をおかけいたしました。また、駐車制限エリアも緩和され、以前のように駐車場をご利用できます。引き続き駐車場内の安全な運転にご協力をお願いいたします。



▲完成イメージ図（駐車場から）



▲完成イメージ図（病院から）

防災訓練を 実施しました



令和4年度防災訓練を実施しました。コロナ禍で迎える3年目の訓練は、様々な制限がある中で、「災害時の病院対応についての講習」及び「なます号による地震体験」の2部構成で行いました。

第1部の講習では、病院設備や避難方法及び災害時の職員行動指針を改めて周知し、災害時に各職員が速やかに対応できるように理解を深めてもらう機会を設けました。

第2部の地震体験では、東日本大震災の揺れを体験することで、まずは自分の身を守る行動を最優先にとることや大規模地震の揺れを体験し、災害時に冷静な行動がとれるようになることを目的として行いました。

今回の訓練を通して職員の防災意識を高めるとともに、今後も様々な訓練を計画し、災害時においても地域医療を守るよう取り組んでいきたいと思っております。



健康管理センターからのお知らせ

带状疱疹予防接種について

健康管理センターでワクチンの取り扱いを開始しましたので接種を希望される方はお問い合わせください。

TEL 0531-2219698

電話予約受付時間 13時30分～16時

WEB予約を開始しました

対象検診

●乳がん検診 ●子宮がん検診 ●骨粗しょう症検診

※詳しくはホームページをご覧ください。

新任医師紹介

あつみでがんばります



【外科】
田中 健士郎



【整形外科】
山本 茂人

よりしく願います。

読者プレゼント企画



アンケートに答えると抽選で

図書カード2000円分が5名様に当たる

スマートフォンやはがきを使って、広報誌に対するご意見・ご感想をお聞かせください。皆さまのご応募をお待ちしています。

応募方法

スマートフォン・パソコンの場合

左記のURL又はQRコードから回答してください。
<https://forms.gle/8FFhP1Ag7phC1SE9>

アンケートは全7問、所要時間3分ほどです。

はがきの場合

住所、氏名、年齢、電話番号、広報誌に対するご意見・ご感想を記入の上、左記の宛先へお送りください。

〒441-1341

田原市神戸町赤石1番地1 渥美病院企画課行

※回答期限は、2023年1月31日(必着)です。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



編集後記

新しい年を迎えました。本年も当院広報誌「HEART」をよりしく願います。今回のHEARTでは、地域の皆さまが安心して暮らすためのサポートについて紹介させていただきました。地域の診療所の先生方も取材に協力していただき、地域の連携・暖かさを感じることができました。

(M)

休診日のお知らせ

土、日、祝日