



# 第27号

# むつみ

発行日 平成17年5月1日  
 編集・発行 医療法人 厚生堂 長崎病院  
 広島市西区三篠町1丁目11番12号  
 TEL (082) 237-3271(代)  
 URL <http://www.nagasaki-hp.jp>  
 印刷 障害者授産施設広島ひかり園

## 目次

- ・パワーリハビリテーション …… 1
- ・「人間ドック・健診施設機能評価」の優良施設に認定されて …… 2
- ・シリーズ介護教室① …… 3
- ・糖尿病教室のお知らせ …… 3
- ・お知らせ …… 4

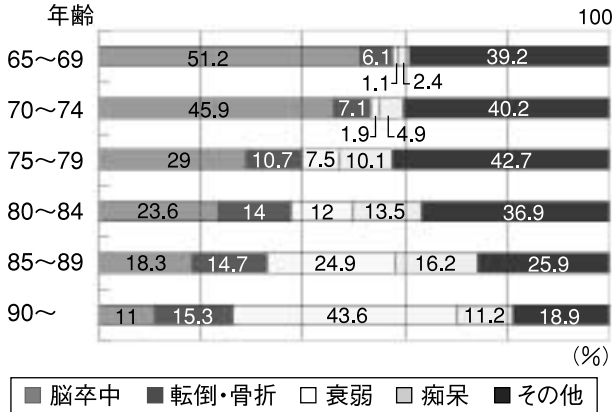
## パワーリハビリテーション

理学療法士 村木 治広  
 健康運動指導士 滋野 正洋

最近、高齢者の介護予防が大きな問題となっています。平成12年4月に開始された介護保険制度によると介護予防とは、「高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きとした生活を送れるよう支援すること」とされています。

しかし、高齢者の方は、老化に伴う心身の機能低下が起こってくることは避けられず、活動性の障害をきたし、生活機能が低下して、日常生活の不適応が起こりやすくなり

介護が必要になった主な原因



ます。他にも栄養状態の悪さ等が慢性疾患を容易に悪化させます。

厚生労働省の「国民生活基礎調査」(2001年)によると介護が必要となった主な原因では、転倒、骨折、衰弱が約半分を占めています。高齢者の方に自立した生活を安定して過ごすためには、疾病の予防、治療と併行して、活動性の低下(活動性の障害)を、解決しなければいけません。そのためには、転倒予防などを含めた介護予防、とくに、体力増強が重要となってきます。厚生労働省もこの現状から、主に介護度の低い高齢者に対して、介護予防サービス(転倒予防、筋力トレーニング、口腔ケア等)により自立を取り戻すことを促す、活動性の低下を予防する)を検討しています。

こういったなかで、高齢者の活動性の低下を防止し、活動性を向上させる、行動全体を活性化させる目的でのマシントレーニングが使用したパワーリハビリテーションが2年程前から全国で行われるようになってきました。パワーリハビリテーションは体の不活動筋群をマシントレーニングを用いた一定の反復運動の中で再活動化させ、日常生活の中で再び各筋が協調的に動く様に回復を促し、最終的には運動、動作パターンの変更をもたらし、安定した動作性を取り戻すことを目的とします。言い換えれば、運動再学習のためのトレーニングです。方法は各種トレーニングマシンを用いますが、高齢者、中でも虚弱高齢者を対象とした時は、最初に約1ヶ月のコンディショニングトレーニング、これは低負荷・高反復の筋力トレーニングで筋

肉や関節のコンディショニングを行い、フォーム、呼吸法、スピード等の基礎的技能的な反復練習を行います。次に約1ヶ月間、高負荷・低反復の筋力トレーニング(最大筋力の60%以上)の筋力トレーニングを行い筋力の向上を計ります。次に約1ヶ月間の機能的トレーニング、これは、高負荷筋力トレーニングを続けながら、速度を早くしたり、複合動作、バランストレーニング等を行います。また、いろいろ困難な動作訓練も行います。行える動作が増えるにつれて、以後の運動の継続への動機付けとなります。また、パワーリハビリテーションの前後では、筋力、バランス能力、柔軟性、複合動作能力等の運動を行う方に必要と思われる検査を行い、安全性と効果の確認が行えるようにします。

筋力増強と動作の反復練習を習慣化して継続させることが、動作能力の改善、認知症予防の為の有酸素運動、食欲の向上に伴う栄養状態の改善にもつながります。マシントレーニングを行うパワーリハビリテーション以外にもできる運動方法があります。いろいろな事を自分の判断で行ってしまうと、運動が過ぎてしまったり、誤った方法で行ってしまったという事がありますので、高齢者の運動療法に詳しい理学療法士や健康運動指導士等の、医療スタッフや体育スタッフの方に相談してプログラム作りを行って頂ければと思います。また、在宅の方等は訪問看護師や訪問リハスタッフの方等に相談され、生活に根ざしたプログラム作りを行って頂き、自立した健康運動増進活動を目指して頂ければと思います。

「人間ドック・健診施設機能評価」の優良施設に認定されて

成人病予防センター 衛生管理者  
和田 重実

わが国の人口は、2006年の1億2800万人をピークに減少を始め、「少子高齢化」が進むと予測されています。高齢者が増加すると、老後の過ごし方と健康についての関心が一層高まります。

こうした時代背景の中で1月22日、長崎病院成人病予防センターが、日本病院会ならびに人間ドック学会から、「人間ドック・健診施設機能評価」の優良施設に認定されました。

スタッフ一同大変嬉しく光栄に思っています。

さて、「高齢化時代」を幸せに生きる道は、健康と若さを保ち、老化をできる限り遅らせる。そして、生活習慣病にならないように努力することです。そのためには、第一次・第二次予防が何よりも大切になります。

①第一次予防とは、老化と生活習慣病を予防するために、適切な運動、休養、睡眠、ストレスの予防と解消、節酒、

禁煙などに努力をすることです。

②第二次予防とは、人間ドックなどにより定期的に健康チェックを行うことです。

一次予防を実行するためには精神的なゆとりと時間が必要です。また、忠実に実行したとしてもその効果には限界があります。

そうすると、第一次・第二次予防が有機的に結びつくことが極めて大切となってきました。

人間ドックの役目は、生活習慣病を早期に発見し治療することで、より大きな病気に移行しないようにすることです。

これまでわが国では、人間ドック実施施設の機能をしっかりとチェックするシステムが、まったくありませんでした。

ようやく昨年9月に、「人間ドック・健診施設機能評価」がスタートし、人間ドックの内容を採点する制度が本格的に始まりました。

機能評価のねらいは、病気の見落としや、誤診を防ぐために健診施設の質の向上を図ることにあります。

機能評価の実施方法は次のとおりです。

①人間ドック施設の機能を評価するために、日本病院会が日本人間ドック学会に評価を委託。同学会が2名のサーベイヤー（審査者）を派遣して書類審査や訪問審査を実施します。

②そして、組織体制や受診者への配慮、検査の質など5分野にわたり調査をします。専門医の人数や検査機器の保守

点検、受診者の経過把握、健診結果の保管、プライバシー保護など合計185項目について、総合的に機能を評価します。

③この評価結果を受け同病院会は、一定水準以上の優良施設に認定証を発行します。認定期限は5年。期限内に再度、審査を受け直す更新制になっています。

当予防センターでは、総合的な質のレベルアップを図るために、今回挑戦しました。

その取り組みは、昨年8月に受審準備委員会を結成。委員会メンバーを中心にスタッフ全員で暗中模索しながら準備を進めました。そして、12月10日に厳しい審査を無事終了し、合格しました。

活動を通して自己評価をしているうちに、当予防センターの長所や短所を再確認することができました。

また、受診者に対して真の思いやり、優しさ、笑顔があるかなどさまざまな反省点やスタッフ間のチームワークほか、全体的な士気が向上したことはメリットと言えます。しかし、まだまだ力不足の点が多いことも思い知らされました。

今回の荣誉に満足することなく、今後とも人間ドック機能評価の認定施設にふさわしい健診機関となるよう、スタッフ

全員が力を合わせて日々、努力・精進に励む覚悟です。

最後に、「長崎病院成人病予防センターは、ご利用いただくお客様に心から『来てよかった。次回もぜひ来たい』と、思っていただけの健診施設であり続けたい」と願っています。



# シリーズ介護教室①

長崎病院在宅介護支援センター  
長宗 由記

長崎病院在宅介護支援センターでは、毎月第2第4水曜日に介護教室を開催しております。この教室は広島市から補助をいただいた事業（広島市家族介護教室事業）です。

3月9日（水）に開催した介護教室は、三篠公民館にて当院の伊藤教子管理栄養士を講師に「高齢者向けの食事作り」をテーマに4つのメニューを作りました。メニューは、生蒸し飯・ふきの牛肉巻き・菜の花のからしあえ・桜もちでした。主食・主菜・副菜をバランスよく配置しているメニューです。主食はおかずばかり食べないようにし、主菜はたんぱく質を摂りいれ、副菜は野菜中心でビタミン・ミネラルをとれるようなメニュー作りがバランスの良い食事のポイントです。また、塩分を少なくするために、だしを使うようにして調理をすすめていきました。食事は健康の源です。おいしく、バランスよく、楽しく食事ができるようにしていきたいですね。

4月からの新年度も介護教室開催の予定を組んでいます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

# 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病療養指導士  
伊藤 教子

長崎病院では、毎月一回糖尿病教室を開催しています。

2型糖尿病は、いわゆる「生活習慣病」の一つにあげられています。

この病気は遺伝的な体質のうえに悪い習慣が重なっておこります。次にあげるような現代社会の諸要因がこの型の糖尿病の発症因子といえます。

- ① 食生活の西洋化、油や甘いもの、アルコールの摂取の増加
- ② 自動車の普及をはじめとする交通機関の発達や電気製品の普及などによる運動量の減少
- ③ 現代社会におけるストレスの増大

このようにその人が知らず知らず習慣にしている、過食・運動不足・ストレスなどが糖尿病をひきおこしています。また高齢化により臓腑の働きは低下、運動量は減少、しかし食習慣はそのまま、気がついたら高血糖ということもありません。

糖尿病教室で自分の血糖値を測ってみませんか？食事の量は適切ですか？お薬のことはご存知ですか？お家の中でも少し運動ができれば良いと思われませんか？

自分の生活習慣というものはなかなか改善しにくいものです。

糖尿病の方も、糖尿病ではないが気になる方も、スタッフと一緒に糖尿病のことを勉強してみましよう。

## 平成17年度糖尿病教室の予定（上半期）

長崎病院南館6階厚生堂ホールにて無料で行ってまいります。

### 4月9日（土）

※管理栄養士による食事療法とは何？

### 5月14日（土）

※薬剤師による飲み薬について  
※管理栄養士による食生活の基礎知識について

### 6月11日（土）

※検査技師による血糖値の話を予約）

※食事会（参加費・お弁当代実費、自分に適したエネルギー量のお弁当を食べながらの会です。

詳しくは5月中旬以降の院内ポスターをご覧ください。

### 7月9日（土）

※管理栄養士による食事療法「①エネルギー量を守る方法」

### 8月20日（土）

※管理栄養士による食事療法「②バランスの良い食事」

### 9月10日（土）

※健康運動指導実践者による「糖尿病は運動不足病？」

※管理栄養士による糖尿病と健康食品の話  
※医師による「糖尿病とは？」

## 「高齢になってから始める運動」

トータルヘルスセンターHOPE  
健康運動実践指導者  
宮下 諭

最近では、スポーツに積極的に取り組む高齢の方もよく見かけるようになってきました。少し前だと高齢者のできる運動といえば、散歩、ゲートボールなどが代表的でしたが、最近では新しい運動もどんどん高齢者に薦められています。イスに座って行える、「イス体操」。大きくて柔らかいボールに座ってバランス感覚と筋肉を鍛える「バランスボール」。そのほかにも普段より少し早歩き「ウォーキング」や踏み台を使った「ステップエクササイズ」など。この他にも本当にたくさん種類の運動、体操があります。その中でも最近特に注目を浴びているのが、高齢者の「ウエイトトレニング」です。ウエイトトレニングと聞くと、とても厳しいイメージがありますが、私たちトータルヘルスセンターHOPEのような健康増進施設では、トレーナーによるプログラム作成により、その人に合わせた運動の強さ、回数を指導いたしますので、無理なく安全にトレーニングが行えます。さらにウエイトトレニングを行うことで、若返り効果、体力の伸びが目に見える、ジムでの語らい、と楽しそうの方もたくさんいらっしゃいます。

高齢者でも体力は向上します。高齢になると衰えるのが当然ではないのです。恐れずに、まずは簡単な運動から始めてみませんか？その一歩があなたにとってとても大きな一歩となるでしょう。

ただし高齢からトレーニングを始める人は、本人が思っている以上に体力や柔軟性が落ちていることを自覚しないといけません。そのためにも専門家による指導を受けて、自分に合ったプログラムを作ってもらうことをオススメします。

## \*\* 外 来 担 当 医 表 \*\*

**診療時間**

午前 8:30 ~ 12:00  
午後 2:00 ~ 5:30

	月	火	水	木	金	土	
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原 (内分泌)
	2 診 内科	松本	新谷	沖本	住田	中尾	住田1・3 新谷2・4 中尾 5
	3 診 皮膚科・熱傷	◆河合	◆安永	◆安永	◆安永	◆大原	◆高萩
午後	1 診 内科	沖本	中尾	妹尾	新谷	妹尾	沖本 妹尾
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)			
	3 診 皮膚科・熱傷	◆身原	◆身原	大谷 (熱傷)	◆身原	◆身原	長崎 (熱傷)

- ★熱傷(やけど)は全日診察しています。
  - ★皮膚科は◆印の日のみです。
  - ★土曜 午前の2診…  
◎第1,3:住田 第2,4:新谷  
第5:中尾
  - ★土曜 午後の1診…  
◎隔週で、沖本・妹尾
- ※カッコ内は専門外来です。

★都合により担当医が変更する場合がございますのでお問合せ下さい。(082-237-3271(代) 外来受付まで)

# お知らせ

### 介護教室

どなたでもご参加下さい。

日 時: 5月11日(水), 25日(水)  
6月8日(水), 22日(水)  
午後1:30 ~ 午後3:30

場 所: 三篠公民館  
参 加 費: 無料  
お問合せ: 在宅介護支援センター  
☎ 082-230-8181

### 糖尿病教室

日 時: 5月14日(土) 午後1:30 ~

お問合せ: 長崎病院 糖尿病教室担当  
☎ 082-237-3271(代)

6月11日(土) 食事会  
くわしくは院内ポスターをご覧ください。

### 在宅介護支援センターより

地域の方の介護相談をお受けしています。  
また、介護用品の展示も行っております。  
お気軽にお越し下さい。

お問合せ: ☎ 082-230-8181

### 大腸ファイバー検査

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。  
便通が気になる方、検診で便潜血が陽性だった方などは是非ご相談下さい。

お問合せ: 長崎病院 南館外来  
☎ 082-237-3271(代)



### 新しい医師のご紹介

#### ◎妹尾 直(せのお ただし) 医師

4月から内科医師として勤務しています。専門は内科・呼吸器科です。こちらに勤務する前は、広島大学病院、尾道総合病院、東広島医療センターで色々と診療させていただいていました。今後、広島大学大学院へ通学しながら診療もがんばっていきたいと思います。よろしくお願いたします。



### 周辺地図



### 長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

#### \*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
☎ 082-238-1756

#### \*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・言語療法)  
☎ 082-237-3271(代)

#### \*予防医学

成人病予防センター  
☎ 082-239-1600

#### \*療 養

介護療養型医療施設  
在宅介護支援センター  
居宅介護支援センター  
訪問ヘルパーステーション  
デイサービスセンターながさき  
☎ 082-230-8181

#### \*治 療

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
《救急医療指定病院》  
皮膚科・熱傷センター  
☎ 082-237-3271(代)

(担当:沖本・才崎・木川・天野・西家)  
訪問看護ステーションながさき  
☎ 082-230-8190(担当:久保田)