



あゆみ



冬号

令和3年2月発行
VOL.29



当院職員撮影

今回の内容

- トピックス 2 インフォメーション 4・5
- 院内感染対策～コロナに負けるな～
 ・地域リハビリテーション活動支援事業で講演を行ってきました!!
- リハビリ通信 3
 骨盤底筋群体操
 ・肥満と健康
 ・俳句・川柳・短歌もはじめました
- クロスワードパズル 6

済生会3つの目標 ～すべてのいのちの虹になりたい～



生活困窮者を **済** (すくう)
 医療で地域の **生** (いのち) を守る
 医療と福祉、**会** を挙げて
 切れ目のないサービスを提供

トピックス

院内感染対策 ～コロナに負けるな～



済生会今治第二病院
感染対策委員会

新型コロナウイルス感染症(COVID19)が発生し1年以上が経過しました。現在「第3波」の中、患者・利用者への感染防止対策はもとより、大切な家族との生活を守るため職員が一丸となって感染回避行動に取り組んでいます。組織で取り組むこと、ひとりひとりが心がけ実施すること、この両輪が感染対策には重要なことだと思っています。院内の感染対策状況の一部を紹介します。



外来受診、来院者の体温測定をサーモグラフィカメラで測定します。もし、マスクを着用していないと…「マスクを着けてください」と音声アナウンスが流れ指導もしてくれます。職員にとっても助かりますし嬉しい機能ですね。……………

人に安全な紫外線による除菌装置(紫外線照射装置)を放射線室に配置しています。人の皮膚や目に悪影響を及ぼさない紫外線波長で、場所を選ばず使用することができます。院内感染症の原因菌などにも有効とされています。……………



職員食堂では、アクリル板の設置、机配置の間隔を空ける。食事時間になるべく職員が密集しないよう各部署で時間調整を実施しています。……………



リハビリ通信



骨盤底筋群体操

年齢を重ねると、尿道を縮める括約筋や骨盤底筋が弱くなり、不意なことで尿漏れを起こすことがあります。尿漏れを体験すると、失敗を気にしてトイレの回数が増えたり、尿を我慢しないことで膀胱に尿をためることが少なくなり、さらに膀胱の壁が固くなったり尿をためる容量が少なくなってしまうなど、悪循環に陥ってしまいかねません。

手足の筋肉と同じで、骨盤底筋群や括約筋も使わなければ収縮する力が低下してしまいます。今回は日頃使っていない筋肉を意識して使ってみることにしましょう。

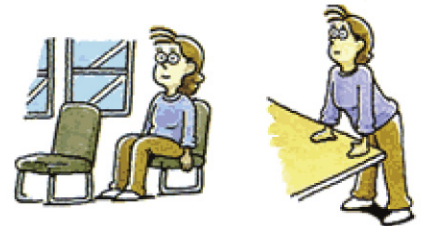
体操のポイント

- ① お通じやおしっこを我慢するような感じで肛門や尿道、膣を縮めます。
- ② 肩に力が入ったり、息を止めたりしないように注意しましょう。
- ③ 5つ数えながら縮めていき、そのままの状態でも5つ数えます。その後、5つ数えながらゆっくりと力を抜いていきます。(5回繰り返す)

【仰向け】仰向けは体がもっともリラックスしやすい姿勢です。ふとんの中でも手軽にできます。お腹やお尻に手を当てて、きちんと力が入っているか確認しましょう。



【座った状態・立って机に手をついた状態】
肛門や尿道を体の内側に引き上げるようなイメージで行います。



体幹の筋力をつける

【背筋群】背筋をつけることも尿失禁の予防に効果があります。

- ① 仰向けになり膝を立てます。
- ② 肛門や尿道をしめながら、図のように腰をできるだけ高く持ち上げます。
- ③ 背中、お尻の順に下ろして、力を抜いてリラックスします。



【腹筋群】腹筋には尿道を正しい位置に支えておき、便を押し出すなどの大切な役割があります。

- ① 仰向けになり、膝を立てます。
- ② おへそをのぞくように上半身を起こし、その体勢を維持します。
- ③ この時、肛門と膣をしめておきあがるようにすると、より効果的です。



一度に多くやって短期的な効果を狙うよりも、毎日少しずつ継続していくことが大切です。女性だけでなく男性も積極的に取り入れてみましょう!!

老人保健施設希望の園 作業療法士 田中 太一

インフォメーション

information

……地域リハビリテーション活動支援事業で…… 講演を行ってきました!!

このたび今治市が行っている介護予防事業の取り組みである機能向上教室において、済生会今治第二病院の理学療法士1名と作業療法士1名が合計3回、伯方島へ行ってきました。今回の内容としては、参加者の健康相談を行い必要に応じて資料を配布し、参加者の身体状況に合った運動指導を実施しました。また「膝関節について」「姿勢について」「転倒予防」「認知症予防・コグニサイズ」と毎回さまざまなテーマで簡単な運動も取り入れながら、講演をさせて頂きました。講演では、膝関節に負担をかけないようにするにはどのような姿勢で歩くとよいのか、膝関節を長持ちさせるにはどの筋肉を鍛えておかなければならないのか、認知症にならないためにはどんな体操が効果的なのか、実際に皆様にも一緒に運動して頂きながら、知識も深めて頂きました。講演中はうんうんと頷きながら熱心に聞いてくださり、講演後は参加者の緊張もほぐれたのか、「以前からここが痛いんだけど、どうしてかな。どんな運動をしたらいい」「歩くときはこうやって歩くといいんやね」などたくさんの質問や感想を頂きました。



天候も良く運転中のしまなみ海道から見る眺めは格別で、参加者の方々も温かく迎え入れてくださり、私達にとってもいい思い出になりました。



また今年はコロナ禍で、今年度の機能向上教室は開催できるのかどうかと心配していましたが、無事開催することができ、今回お世話して頂きました伯方島の保健師の方々にも深く感謝いたします。

当院には総勢30名を超えるリハビリ専門職が在籍しております。これからもリハビリを通して今治地域の皆様の健康維持・改善の手助けができるように努めて参ります。

済生会今治第二病院 理学療法士 山内 愛
作業療法士 櫛部 拓也

肥満と健康

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出が少なくなり、様々な制限があることで、活動や運動の機会が減っている方もいらっしゃると思います。最近よく聞く「コロナ太り」!! 肥満というのはどのような状態?そもそも、身体にどのような影響があるのでしょうか?



「肥満」とは?

肥満とは、「体重が重くなった」とか「下半身が太った」といったように、体重や体型のことはばかりを気にしていません。確かにそれも肥満の目安ですが、**肥満とは体脂肪が必要以上に増えた状態のこと**であり、体重が多いただけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満判定には、BMI (ボディ・マス・インデックス、体格指数) が用いられます。

BMI値 = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

たとえば体重70kgで、身長1.7mの場合、**「70 ÷ (1.7 × 1.7) = 24.22」**となります。

このBMI値が25以上を、「**肥満**」と判定します。

肥満予防ベスト5!!

1. 腹八分目にする

長生きの人には、「腹八分目」や「粗食」をモットーにしていることが少なくありません。和食をベースに、魚、野菜、海藻類など多くの品目をバランスよく食べています。量もつけて多くありません。

腹八分目を心がけ、動物性脂肪が少ない和食を上手にとり入れることが大切です。

2. 食物繊維を多くとる

野菜や豆類、キノコ類、海藻類は、低カロリーでしかも食物繊維が多く腹持ちするので、内臓脂肪を増やさない最適な食品です。また食物繊維には、脂質や糖質の吸収をさまたげる働きもあり、おかずに積極的にとり入れましょう。

3. ゆっくりよく噛んで食べる

早食いをすると、満腹感を感じる前にたくさん食べてしまい、血糖値を急上昇させ、余分な脂肪分の蓄積を増やす結果にもなります。ゆっくり時間をかけ、よく噛んで食べましょう。



4. 夜食はひかえる

夜食は太る…最近の研究から、それが証明されました。夜たくさん食べると、体内時計に関係するタンパク質 (BMAL1) の働きで、脂肪細胞だけでなく、そのほかの細胞にまで脂質が蓄積されやすいことがわかったのです。夜間はとくに食べすぎに注意が必要です。

5. 運動を継続的に行う

日常生活で普段行っている活動の中に簡単な運動を取り入れるようにすると最も効果的でしょう。



まとめ

コロナウイルスに感染しやすく重症化しやすいのは、高齢者や、糖尿病、高血圧、心臓病などの基礎疾患のある人と言われていましたが、肥満もそれらに匹敵する危険因子であることが報告されています。「ステイホーム」と言われ、閉じこもりがちで運動不足になり、つい手近にあるものを食べ過ぎると肥満となり感染した際には危険度が高まります。体重を増やさないように毎日の生活に充分注意して過ごす必要があります。

済生会今治第二病院 介護福祉士 濱岡 顕悟

希望の園

- ・おもち食べこたつでコロと寝正月
チューリップ様
- ・お年玉ひ孫よろこび電話くる
チューリップ様
- ・野紺菊誰れ手向けしや辻地蔵
さちこ様



- ・白マスク見て泣くひ孫勘違い
みちえ様
- ・お正月誰も来ぬのにお節取り
川崎スミ子様
- ・家族二人で祝い酒飲む
中島八重子様
- ・病みし身も友に恵まれ日々感謝
中島八重子様
- ・八十路きて初体験のリハビリに
効果信じつふるい立つ我
中島八重子様

今治第二病院

俳句・川柳・短歌も
はじめました



ククロスワードパズル

ヒント 冬にちなんだ植物です。

タテヨコのカギにあてはまる言葉でマスを埋めて色付きのマスに入った文字を並び替えて言葉を作りましょう。

- タテのカギ**
- 1 「○○は食いたし命は惜しし」
 - 2 特売です。
 - 3 前代未聞。
 - 4 特別天然記念物の鳥。
 - 6 ○○○銀:シブイです。
 - 8 「目は口ほどに○○を言う」
 - 9 外見。



- ヨコのカギ**
- 1 「臭いものに○○をする」
 - 3 「○○が豆鉄砲を食ったよう…」
 - 5 抽象的ではなく…。
 - 7 憂鬱・爽快・不安etc…
 - 8 最近ではメールで行われます。
 - 10 おにぎりには欠かせません。
 - 11 桜よりも先に咲きます。



		桜		
1	2		3	4
5		6		
7				
8				9
10			11	

※答えは今号のあゆみの中のどこかにあります。

施設ご案内図



社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治第二病院

〒794-0054 愛媛県今治市北日吉町1丁目7番43号
TEL(0898)23-0100 FAX(0898)23-0300

http://www.imabari.saiseikai.or.jp/imabari2/
E-mail:jimu2@imabari.saiseikai.or.jp



第二病院HPアドレス

[併設機関]

済生会今治指定居宅介護支援事業所さいせい TEL(0898)33-7373
済生会今治訪問看護ステーション TEL(0898)33-8810
済生会今治訪問介護事業所さいせい TEL(0898)33-8830
通所リハビリテーション TEL(0898)32-6350
訪問リハビリテーション TEL(0898)23-0100

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目2番41号 TEL(0898)47-5111
在宅介護支援センターさいせい

社会福祉法人 恩賜財団 済生会今治老人保健施設「希望の園」

〒799-1592 愛媛県今治市喜田村7丁目1番6号
TEL(0898)48-8800 FAX(0898)47-3979

http://www.imabari.saiseikai.or.jp/site/welfare/kibounosono.html
E-mail:kibounosono@imabari.saiseikai.or.jp



希望の園HPアドレス

編集後記

新たな年が始まりましたね。今年は丑年です。牛は家畜として牛乳・乳製品・肉等の食用・薬餌面、農耕・交通・運用として様々に利用されてきました。山道などの悪路でも力強く進み遅くても着実に進むあゆみを見習いたいものです。

現在深刻なコロナ禍ですがモウ御免!ギユウとみんなで協力してやっつけていきたいものです。

皆様もお体にお気を付けください。

医療費でお困りの方はご相談ください

社会福祉法人恩賜財団済生会では、『無料低額診療事業』を実施しています。相談は無料、内容についての秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

相談窓口：1階 医療福祉連携室

あゆみ 冬号 Vol.29
令和3年2月発行

発行人/ 済生会今治第二病院 院長 堀池典生・済生会今治老人保健施設 希望の園 園長 松井武志
企画・制作/ 第二病院・希望の園合同誌 広報委員会 表紙作品/当院職員撮影