



日本医療機能評価機構認定病院



医療法人光洋会

赤間病院

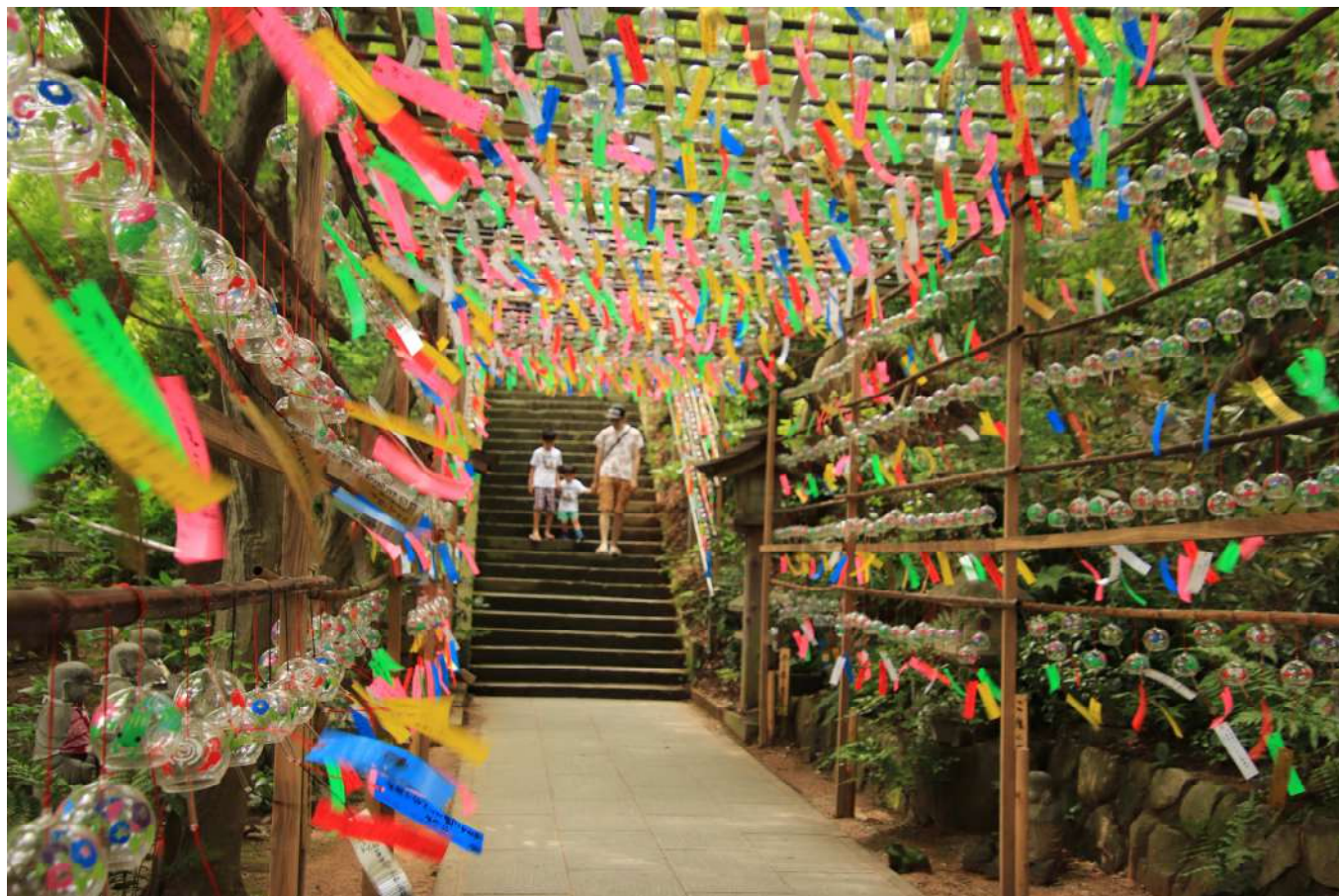
広報誌 No.266

こうよう

2021 年

7 月

《理念》健康を守る様々な活動を通して地域の方々に必要とされ、信頼感を得て社会貢献することの出来る病院を目指します。



《如意輪寺(かえる寺)の風鈴小径 (福岡・小郡)》撮影：星野 貴亮 (医事課)

加齢と体の変化③「運動機能」

人は誰でも高齢になると、筋肉を構成する筋繊維数が減少し、さらに筋繊維が萎縮してしまうことにより、筋肉量が低下します。

加齢による筋変化は、筋繊維そのものの変化よりも、筋肉量の低下が目立ちます。加齢による筋力低下の本質は、筋の萎縮によるものです。

成人における筋肉の重量は、体重のおよそ 40%です。もちろん個人差はありますが、20 歳ころの筋肉量を基準に考えると、70 歳くらいでは男女ともに 30%の低下がみられることから、10 年間でおよそ 6%ずつ低下していることになります。

高齢者になると、社会活動性や体力が低下します。また。過去に病気やケガの経験があると、それがきっかけとなり、あまり動かない生活へと移行しやすくなります。その結果、活動性はさらに低下し、筋肉の萎縮を急速に進行させてしまうことがあります。

しかし、適切な運動を続けていれば、高齢者でも筋力の回復を目指すことはできます。

本誌にフレイル(虚弱)予防の運動「ももとお尻の筋トレ」を掲載していますので、どうぞご覧ください。



加齢とともに骨も変化します！

人は誰でも高齢になると、筋肉量が低下します。

骨は、徐々に骨密度や骨量が低下し、場合によっては骨粗鬆症を発症します。

骨量を増加させる運動としては、全身の骨や筋肉を程よく動かすウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動が効果的です。

また、加齢による関節軟骨の変形があります。関節の軟骨が徐々にすり減ってくることで、関節の形や動きが変化する変形性関節症を起こしやすくなります。膝関節や股関節の痛み、動きには注意しましょう。



《3 病棟看護師 野上 淳子》



カルシウムの摂取量を増やす料理を下の方に紹介してるよ！

検査科だよ

「尿検査について」

【尿検査の方法】

①肉眼的所見：尿の色調や混濁の有無を観察します。

正常は淡黄色、混濁なし(透明)。



②尿定性検査：専用試験紙と尿を反応させ、色の変化で尿中の成分や性質を調べます

*尿蛋白：尿中の蛋白質のこと

腎臓の炎症、腎機能低下、膀胱や尿道の病気などで (+) になります。

*尿糖：尿中のブドウ糖のこと

血糖値が高い時や、腎機能低下などで (+) になります。

*尿潜血：見た目では分からない尿中の血液の有無を調べます。

腎疾患、尿路疾患、全身性疾患など様々な疾患で、(+) になります。

③尿沈渣：尿を遠心分離し顕微鏡で沈殿した血球、細胞、結晶などの数や種類を調べます。

尿検査は体への負担が少なく簡単な検査ですが、腎臓や尿路の異常だけではなく、そのほか全身の病気の発見のきっかけにもなる重要な検査です！

尿検査は過労や過度な運動などで異常となる項目もあるので、検査当日や前日の激しい運動や飲酒などには注意が必要です！



骨の健康のためにカルシウムの摂取量を増やす料理



骨の健康のためにはカルシウムの摂取が重要ですが、それだけではありません。

カルシウムの吸収を促進するビタミン D(キノコ類や魚介類等)、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミン K(海苔や納豆等)など、様々な栄養素も必要です。

また、毎日の食事での食品はできるだけ偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を摂取することができます。

特に、カルシウムの摂取量を増やす工夫として、副菜で緑黄色野菜や海藻類を、主菜で大豆料理を取り入れることが挙げられます。

資料：e-ヘルスネット

〈カルシウムの摂取量を増やす料理例〉

ひじきの煮物

麻婆豆腐



カルシウム含量
168mg

カルシウム含量
194mg

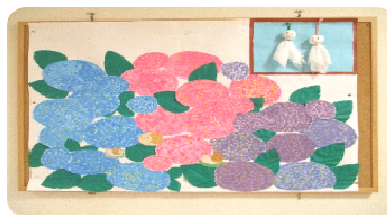
認知症予防になる作業療法

～脳の活性化と自尊心の回復～

コロナ感染対策に伴う緊急事態宣言により自粛生活が続きます。デイサービスでは、室内でのリハビリテーションを行い、脳の活性化を図るために「作業療法」を行っています。

【紫陽花のちぎり絵】

和紙を使い水彩絵の具で色を付けて、写真を見本に構図を決めて貼り付ける。



【バラの壁飾り】

花びらの形に切った折り紙を丸め、何枚もの花びらを重ねて一凛の花を作り花束の形に構成する。



【牛乳パックの小物入れ】

型紙に合わせて切った牛乳パックに包装紙などを選んで貼り付け、組み立ててリボンを飾り付ける。

細かい手作業は、面倒くささもありますが、根気よく時間を決めて進めていきます。一つの作品を仕上げるのに、2日から1週間かかる場合もありますが、完成時は、やりがいや達成感を味わうことができます。男女に関係なく役割分担をしながら協力して取り組み、他者との関係性の構築にもつながります。

認知症対応型デイサービス「つたがたけ」

管理者 石橋弘子

TEL (0940) 3 2 - 2 2 6 1

フレイル(虚弱)予防の運動「ももとお尻の筋トレ」

日常生活を円滑におこなうために、筋力の維持が大切だよ！



- ①肩幅より少し広めに足を開き、手は胸でクロスさせます。
- ②背中中は伸ばしたまま、少し前に傾け、体重をももに乗せます。
- ③4秒かけてゆっくりと立ち上がります。
- ④4秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座ります。(膝がつま先より前に出ないように)
- ⑤10回繰り返しましょう。(余裕があれば2～3セット)

体が不安定になる人は、机などにつかまりながら行いましょう！

【注意点】 ひざに痛みが出る場合は、中止しましょう。

呼吸を止めず、数を数えながら行いましょう。

反動をつけず、ゆっくりと行いましょう。

膝はつま先の方向に曲げましょう。

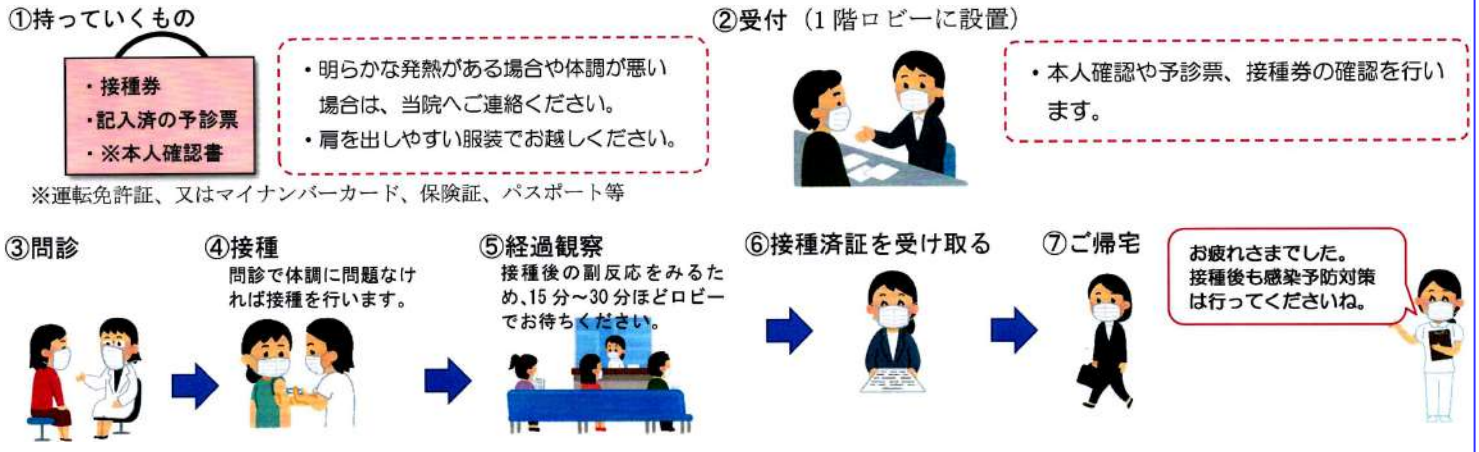
資料：(公財)健康・体力づくり事業財団

赤間病院
新型コロナウイルスワクチン個別接種の予約について

接種対象者	当院かかりつけ以外の方も可能になりました
予約方法	電話 (0940) 32-2206 又は 1階ロビー外来受付にて 《受付》月曜～土曜〔日祝日は除く〕 午前9時～12時 午後1時～5時 ※予約は診察券(お持ちの方)と接種券の番号が必要です
接種日	7月下旬以降 月曜～金曜 14時～16時

※6月24日時点の内容です。ワクチンの入荷や予約の状況等により、内容を変更することがあります。

接種当日の流れ



薬剤師が対応します 新型コロナワクチンに関する問い合わせ先 (有効性や副反応等)

福岡県新型コロナワクチン専用ダイヤル 0570-072972 24時間対応 (土日・祝日も実施)



医療法人光洋会

赤間病院

TEL (0940) 32-2206

FAX (0940) 33-5957

★診療科目 内科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 糖尿病内科 心療内科 整形外科
皮膚科 放射線科 リハビリテーション科

★診療時間 月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時 (日祝日は休診) 当院は敷地内禁煙です

★受付時間 午前8時40分～11時45分 午後1時～5時
※急患の方は、夜間や日祝日も受け付けいたします。どうぞ、お電話のうえご来院ください。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	内科	○	○	○	○	○	○
	循環器内科	三宅 陽		三宅 陽	三宅 陽		△三宅 陽
	呼吸器内科	城戸優光	城戸優光	吉井千春	畑 亮輔	城戸優光	□週毎に交替
	消化器内科		松永高志 竹山泰守	松元慶亮	松永高志		高松祐治
	糖尿病内科	姫野利隆				姫野利隆	
	心療内科 整形外科 皮膚科 ペースメーカー外来		末松孝文 (心療内科)		安部治彦 (ペースメーカー外来)		△山中芳亮 ◇宇都 麗
	午後	浦野 久	常勤医師 山尾有加	松元慶亮	姫野利隆	中原大樹	*三宅 陽 ☆松永高志

○印は当日の診療科担当医師で行ないます。
ピンク色は女性医師です。予約制
《診療日》□⇒第1・2・3・5週 ☆⇒第2・4週
※⇒第1・3・5週
□⇒畑・根本・千葉
△⇒整形外科午前11時半受付終了
◇⇒皮膚科第4土曜午前9時半～

地域医療連携室 TEL (0940) 32-2304
居宅介護支援センター TEL (0940) 32-5224
デイケアセンター TEL (0940) 38-0590
訪問看護ステーション TEL (0940) 32-3600
吉武・赤間・赤間西
地域包括支援センター TEL (0940) 32-2235
《関連施設》
城山庵 TEL (0940) 33-8966
つたがたけ TEL (0940) 32-2261
城山之荘 TEL (0940) 36-9004

