



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人光洋会

AKAMA 赤間病院

広報誌 No.291

# こうよう

2023年  
8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。
  - ・予防医療から慢性期医療、介護、福祉に至るまで、切れ目のないサービスを提供し、地域包括ケアの実現に努めます。



《山田ひまわり園（佐賀県三養基郡） 撮影：中山 博文（リハビリ科）》

## 健康な高齢者の生活習慣とは

日本には現在、百歳を超える方（百寿者）が6万人以上いると推測されています。その百寿者の男性の5割、女性の4割が運動習慣を持っており、ほとんどの方々がほぼ毎日、何かしらの運動を行っています。また、全体の21%が自立した生活を送られています。年齢が上がるにつれて自立度は低下し、105歳超ともなると自立度の低下が見られますが、自分の可能な範囲内で運動を行っている百寿者が多くいるということが判ってきています。

また、睡眠に関しても男女ともに8割がよく眠れており、睡眠時間の平均は、 男性8.9±2.2時間、女性9.1±2.1時間、5～6割の方が自ら定時に起きるという生活を送られています。また、長寿のために心がけていたことは、食事に気を付け、規則正しい生活を送り休養睡眠をしっかりととり、適度に運動する、さらには物事にこだわらず、おおらかな気持ちで過ごしていく方が多いようです。

気づいたところから少しずつ生活習慣を見直していくことで、健康長寿の仲間入りを目指していきましょう。

## こむら返りになった事ありますか？



こむら返り（足がつる）は、一般的に急に体を動かした時に起こりやすい症状ですが、**栄養不足や水分不足、冷え、熱中症、急激な寒暖差**が原因で起きることがあります。

足を酷使したり筋肉疲労以外でも頻回に足がつる場合、食生活の見直しやこまめな水分補給により、体内のミネラルバランスが整うことで、症状の改善が期待できる場合があります。

さらに、足を冷やさないように温めたり運動後のストレッチやマッサージも合わせて行えば、予防により効果的です。



寝ているときにこむら返り（足がつる）が起こる方は、ミネラルの補給と寝る前にコップ一杯の水を飲むようにしましょう。

一過性のものであれば、必要以上に不安になることもありませんが「足がつる」のは、**糖尿病や腎不全や動脈硬化**など思いもよらない病気を知らせるシグナルとして起こる場合もあるので、気になるときは、医療機関への受診をお勧めします。

2病棟看護師 柴原嘉子

## 在宅部だより

### 個々に合わせた製作活動 ～ 作業療法を通して日常生活に楽しみを ～

デイケアでは、季節感を大切にして壁面飾りやカレンダー作成を行っております。

指先を使うことで、楽しみながら巧緻性の維持・向上が期待でき、気分転換や他の利用者様やスタッフとのコミュニケーションのきっかけになっています。

苦手な作業や得意な作業は利用者様によって異なるため、易しい作業と細かい作業を用意し、一人一人の目的に合った作業ペースで行なっています。

誰かのために役に立っているというやりがいや、完成した時の「達成感」を持てるように心掛けています。

また、利用者様との会話の中で、得意であったことや好きなことを聞き取り、書道や短歌、生け花、切り絵などの個々の制作活動を楽しんでいただいています。

このような作業を通して、生活に必要な動きが自然と身につき在宅生活の中で生かされるように支援しています。



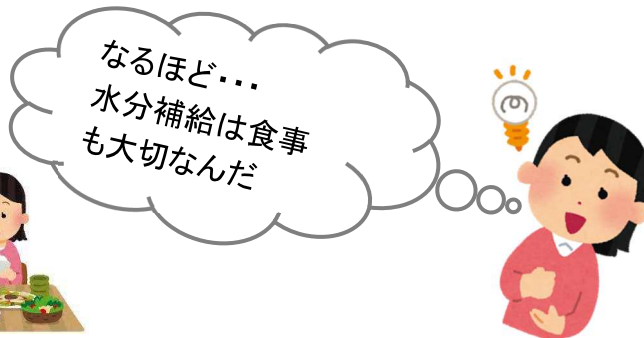
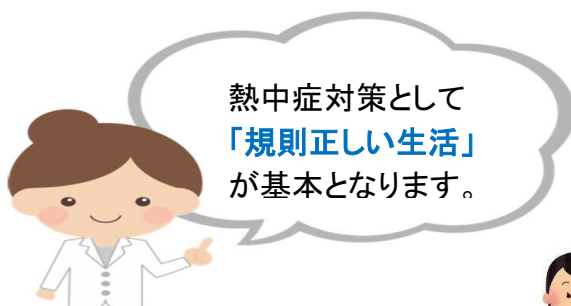
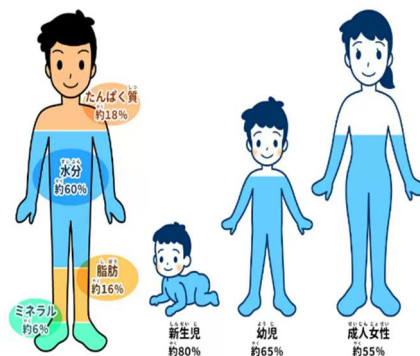
デイケア 作業療法士 松山 麻倫  
TEL 0940-38-0590



私たちのからだの大部分を占めている物質は水分であり、  
成人では体重の6割を占めます。

水分は体内のいらなくなったものを体の外へ排出したり  
体温を調節したりする役割があります。特に暑い時期には  
水分が不足しないように気を付けましょう。

(※病態によっては水分を制限する場合があります。)



◆水分補給の基本は食事から



日常生活の中では、食事からの水分補給は意識していないかもしれませんが、食事の中には多くの水分が含まれており、食事をしっかり摂っておくことも大切です。特に夏場は、食事の「量」も落とさないこと、水ばかり飲んでも身になりません。水分を「食事」と一緒にとることで身体がつくられます。

- ご飯（茶碗1杯約150g）には90mLの水分が含まれています。



◆アルコール飲料だけでは水分補給にならない

ビールなどのアルコール飲料は、利尿作用があり、飲んだ以上の水分が体内から出ていきます。

- ビールを1リットル飲むと1.1リットルの水分が失われます。



お盆期間中の外来診療



8月	10日 (木)	11日 (祝)	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)
	診療	休診	診療	休診	休診	診療

上記の期間以外は、通常通り月曜～土曜まで診療いたします。（日曜・祝日は休診）  
急患の方は、休診中も受け付けますのでどうぞ、お電話のうえご来院ください。

赤間病院 Tel(0940)32-2206  
※夜間・日曜・祝日等におけるコロナの検査は対応できません。

# 貯筋運動をやってみましょう！

## 座位プログラム (いす)

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！  
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう♪

- ①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
- ②音がしないようにゆっくり下ろします

**つまさき**

- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

**かかと**

- ①いすに少し浅く座ります
- ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

**キック**

- ①背筋を伸ばします
- ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます
- ③ゆっくり下ろします

**もも**

- ①背中が丸まらないように、つねから足を持ち上げます
- ②キープした後下ろします

## 立位プログラム

座位プログラムでは物足りない方は、立位プログラムに挑戦してみましょう！！

- ①1種目、片足20回ずつ、声に出して数を数えながら、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします

**いす**

- ①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります
- ②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります

**アップ**

- ①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます
- ②片足の膝を持ち上げ下ろします

**背伸び**

- ①いすに頼らないようにつま先立ちをします
- ②音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします

**横上げ**

- ①膝とつま先を前に向けておしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます
- ②30度位まで大丈夫です

貯筋運動の動画も検索してみてください。

「健康ネット 貯筋運動をやってみよう」で検索

健康ネット 貯筋運動をやってみよう

タイトルを選択すると動画が視聴できます。



※膝や腰などに痛みを感じる時は、無理をせず中止しましょう。資源：（公財）健康・体力づくり事業団



医療法人光洋会 **赤間病院** TEL (0940) 32-2206

★診療科目 呼吸器内科 循環器内科 消化器内科 糖尿病内科 内科 心療内科 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30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	呼吸器内科	吉井 千春	吉井 千春	城戸 優光	千葉 要祐	吉井 千春
	循環器内科	三宅 陽 浦野 久(2・4週)		三宅 陽	三宅 陽	三宅 陽 (1・2・3・5週)
	消化器内科		松永 高志 竹山 泰守	松元 慶亮	松永 高志	中崎 美香 (1・3・5週) 樋口 徹(2週) 仁田畑 智紀(4週)
	糖尿病内科	高橋 弘幸				高橋 弘幸 (4週)
	内科	○	○	○	○	○
心療内科 不整脈・パー		末松 孝文 (心療内科) 【予約制】		安部 治彦 (不整脈・ペースメーカー外来) 【予約制】		
午後	浦野 久 (内科・循環器内科)	○	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 寺谷 裕充 (心臓血管外科 2時～5時)	黒木 堯宏 (内科・循環器内科)	三宅 陽(1・5週) 吉井 千春(3週) 松永 高志(2・4週)

○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。

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

