



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.293

こうよう

2023年
10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。



《櫛原神楽講（いちぎばるかぐらこう）（福岡県築上町） 撮影：植田 広子（企画課）》



健康寿命が延びるウォーキング方法とは



ウォーキングは、障害が生じる危険度も少なく、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動で、長く続ければ続けるほど脂肪をエネルギーとして燃焼し、脂肪が減少することで肥満も解消されます。また、代謝がよくなり血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善にも有効とされています。さらに、心肺機能の維持・改善の効果や歩くことで荷重がかかり骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく骨粗しょう症予防にもつながるといわれています。

ウォーキングにより快感ホルモンの分泌を促すことが出来れば、精神的な緊張や抑うつ、敵意、疲労、混乱などのマイナスの感情を低下させプラスの感情である活力が上昇するという効果も期待できます。脳の血行もよくなり脳の活性化が促されることで、認知症のリスクを低減させる効果があるともいわれ、とても健康に良い運動であると言えます。

健康寿命を延ばすためには、中強度が最適な運動強度とされています。中強度とは、“大股で地面を力強く蹴る歩行”、“うっすらと汗ばむ程度の速歩き”、“会話が何とかできる程度の息が弾む歩行”、“山歩きや畑仕事”などです。

皆様の健康寿命を延ばすために、暮らしに取り入れていただければと思います。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ

2023年5月8日から、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行し、対応が大きく変わりました。

5類への移行に伴い、さまざまな規制が緩和され、感染対策の実施については、個人や事業者の判断に委ねられましたが、感染者数は依然多い状況にあります。

5類移行後もコロナウイルスの感染力の高さは変わらないため、感染対策が必要です。周りの方や、高齢の方、基礎疾患をお持ちの方を守るためにも、受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時など、感染対策が効果的な場面ではマスクの着用が必要となります。

当院でもご来院の皆様へは、院内でのマスクの着用をはじめ、手洗い・手指消毒用アルコールの使用や体温測定、また症状がある方は発熱外来での対応などの感染対策をお願いしています。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。



9月20日から、令和5年秋開始の新型コロナワクチン接種が開始されました。ワクチンは発症・重症化を予防する効果が期待されています。当院でもワクチン接種を実施していますので、ご希望の方はお問い合わせください。

外来看護師 吉武真理子

在宅部だより

要介護状態予防につながる口腔ケア

前月の「こうよう」にお口のトラブル予防について掲載していました。引き続き今回は、お口のトラブルの予防の一つで「唾液を増やす」ための方法をご紹介します。

【お口のケアの5つのポイント】

1.舌ペロの運動について:右図

- ①舌ペロを前に出したり、引っ込めたりを数回繰り返します。
- ②舌を限界まで前に出した状態で、唇を舐めるように左回り、右周り各3周動かします。

2.水分補給

- ①食事と食事の間・②歯磨き後・③起床直後・④就寝前を毎日心がけてください。1回に飲む量はコップ1杯が目安です。

3.声を出す

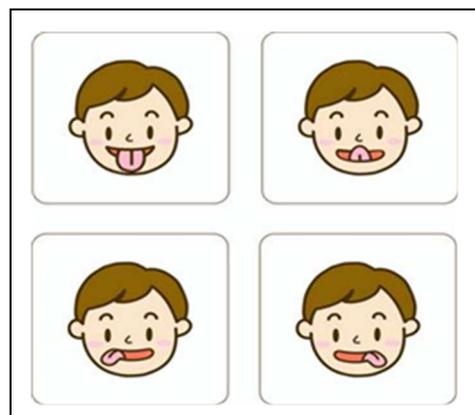
時々発声練習を行ったり、大きな声で新聞や本を音読するのも効果的です。

4.噛む回数を増やす

食事の時は、しっかり噛む癖をつけましょう。一口30回を目安にしてください。

5.リラックスをする

目を閉じて深呼吸をするなど5~10分程度のリラックスタイムを作りましょう



※唾液を増やす食品には、酸味の強いレモンや梅干しがあり、昆布や納豆には唾液分泌を促す成分が含まれていますが、塩分の取りすぎには注意が必要です。まずは、お口のケアから始めてはいかがでしょうか。

歩くことは認知症予防に繋がる！！

最近の研究によって「よく歩くと認知症になりにくい」ことがわかってきました。少なくとも1週間に90分（1日あたりにすると15分程度）歩く人は、週に40分未満の人より認知機能が良いことが報告されています。

脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れていることが必要です。脳の働きを担う神経細胞は、血流不足にとっても弱く、再生能力もありません。高齢者やアルツハイマー型認知症患者では、大脳皮質や海馬（記憶などの高次機能を司る部位）で脳血流の低下がみられます。この大脳皮質や海馬には、大脳の奥から伸びてきてアセチルコリンという化学物質を放出する神経（アセチルコリン神経）が来ています。アセチルコリンが、脳を守る重要なタンパク質（神経成長因子）を増やします。さらに、アセチルコリン神経の働きを高めることにより、神経細胞のダメージを軽減することも確認されています。つまり、アセチルコリン神経は、脳の健康を維持するうえでとても大切です。

血圧があまり上がらない程度の無理のない歩行を行うと、海馬のアセチルコリンが増え、海馬の血流が良くなるのです。

無理せずゆっくり歩くことは、年齢に関係なく脳の血流を増加させ、認知症予防に繋がるということですね。

歩くこと⇨脳の血流を増加⇨認知症予防



参考資料：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

早歩きのポイント



- 1.胸を張り、背筋を伸ばしましょう
- 2.視線をやや遠くにしましょう
- 3.かかとから着地するようにしましょう
- 4.いつもより、歩幅を広げましょう
- 5.いつもより、歩調をリズムカルにしましょう

上記のように歩幅を広げてリズムカルに歩く「早歩き」は、筋肉にも適度な刺激を与え、加齢による筋力低下を予防する効果があります。大腿四頭筋（ももの前側）、大臀筋（おしり）、ハムストリング（ももの裏側）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）が早歩きで使われる主な筋肉です。

また、つま先を上げ、かかとから着地するために普段あまり使われない前脛骨筋（すね）も使われます。

人気の出張健康講座

今年から再開された「出張健康講座」は、各地区主催者の方より大変ご好評をいただいております。徐々に参加して下さる地域も増え、有意義な講座ができております。今後もより良い講座を行っていききたいと思います。

みんなで楽しく介護予防



デイケアと認知症デイの違い



転倒予防のコツ

2023年 赤間病院の演題

演題(例)	内容
転倒予防のコツ	前半は転倒に注意すべき点を説明、後半は転ばない体づくり(体操)を、一緒に行います。
おいしく食事する！それが元気のコツ！ ～介護予防のための食生活～	「食べること」は介護予防の基本です。食生活の工夫やポイントなどをわかりやすく説明します。
人気! デイケアと認知症デイの違い	専門職の立場からデイケアと認知症デイの違い、選ぶときに参考になる考え方をご紹介します。健康体操も行います。
デイケアを利用してみませんか？	多くの高齢者が利用されているデイケアとはどういうものなのかを紹介します。健康体操も行います。
夏(冬)に向けての体づくり	暑い夏(寒い冬)を乗り切るため、健康に注意すべき点やご家庭でできる健康体操を一緒に行います。
こんな時どうすればいいの？ ～家庭での急変時対応～	心肺蘇生法など、ご家庭ですぐに役立つ応急処置法を実演します。健康体操も行います。
訪問看護って何をしてくれるの？	サービスの内容や利用方法など。健康体操も行います。
認知症のお話 ～認知症の基礎知識、認知症予防など～	ご家庭で役立つ“脳活トレーニング”も一緒に行います。
やさしい介護 ～おむつ交換 着替え 移乗など～	認知症や介護に関する知識・技術を学びましょう
人気! みんなで楽しく介護予防	楽しく歌ったり、体と脳に効くレクリエーションを中心に行います。
お口のケアと介護予防	お口のケアの仕方や嚥下体操なども行います。
知って安心、介護保険の仕組み	介護保険についてわかりやすく説明します。
介護施設ってどうやって選ぶの？	介護施設の種類や選び方をわかりやすく説明します。

出張健康講座のお問い合わせは
赤間病院 (Tel 3 2 - 2 2 0 6) 企画課まで



医療法人光洋会 赤間病院 TEL(0940) 3 2 - 2 2 0 6

★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	高橋 弘幸 (4週)
	内科	○	○	○	○	○
	心療内科 不整脈・ペースメーカー		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)	権藤 雄三 (内科・外科)	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)	竹尾 政宏 (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
城山之荘 TEL(0940) 36-9004

