

# ふれあい

2019

# 1

No.382

牛久愛和総合病院 広報誌



## 新年の挨拶

病院長 亀岡 信悟



私は今年で院長5年目となります。この間、職員一同が当院の理念である救急医療、予防医療、高齢者医療を基本とし、地域住民の皆様に対し安全で高度かつ、優しい医療を提供してまいりました。

さて平成の年号も今年4月で終わり、5月から新天皇、新年号となります。思い起こしますと、平成も30年を経過し、医療界も大きな変貌を遂げてまいりました。特に私が院長に就任した頃から、少子高齢化が急加速し、介護保険の導入も含めた医療提供の場の多様化、社会保障の将来構想に対する危機意識が高まり始め、団塊の世代が75歳以上となる2025年、さらにはもっと先の将来を見据えた、医療や社会保障の諸課題について議論が一段と深められております。現在は1人の高齢者を65歳以下世代が数人で支えており

ますが将来的には若手層1〜2人で1人の高齢者を支える図式が予想され、これに伴う医療費や介護費の急増は日本経済の根幹をも揺るがす重要課題といわれております。また昨年の経済諮問会議によりますと2018年度には49兆円であった医療・介護費用が2025年には62〜63兆円、2040年には92兆円から94兆円に跳ね上がるとの推計値が報告されました。行政はこの対策として病床再編成を基本とした地域医療構想の策定と地域包括ケアシステムの構築とを両輪とした医療や介護を在宅中心で行う方針であり、昨年4月の診療報酬改定は、全国的にネガティブな内容となりました。

またれております。全国的には医療・介護の将来見通しは悲観的ですが、少なくとも県南の医療圏では地域住民の協力と私共の努力次第で、十分対応できるものと確信しております。

一方、当院では将来を担う若手医療人を独自に育てることも重要と考え、院長就任時から人材育成に力を入れてまいりました。地道な取り組みですが、徐々にこれらの努力が報われ、結実しつつあるとの予感があります。当院で研修し、地域の方々と触れ合い、将来再就職した職員はこの地域の医療に対し、より愛着を持ち、即戦力となることとでしょう。そうなれば、牛久市近郊の医療環境も安定するのではないかとポジティブに捉えています。

平成から新たな年号に変わる大きな節目の年、難題山積ではありますが、職員のモチベーション、医療チームの結束力と努力、そして地域力を味方につけ、厳しいと見込まれている将来予測を覆し、明るい医療環境を地域住民の皆様と共に分かち合いたいと切に願っております。

## 第72回 生活習慣病教室

## 「運動で予防する生活習慣病」

## 「筋肉の貯金を始めよう」

## ◆生活習慣病とは

普段の生活習慣が原因で起こる疾患の総称で、以前は成人病と呼ばれていました。

運動不足や飲酒・喫煙、過食・塩分過多等の生活習慣の乱れが引き金となり、基礎疾患（肥満、高血圧、高血糖等）を招き、進行すると生活習慣病に至ります。がんや脳卒中、糖尿病が代表的な疾患です。

## ◆筋肉の問題(サルコペニア)

サルコペニアとは、ギリシャ語のサルコ(筋肉)とペニア(減少)から成る造語で、加齢による筋肉量の低下を意味します。歩くスピードが遅くなる、握力が弱くなるといったことが挙げられます。

筋肉量は20代と70代を比較すると、男女共に約20%減少します。これは、加齢に伴う筋肉の再生機能の低下が主な要因です。また症状が進行す

ると筋肉内に脂肪などの組織が入り込み、筋肉の伸収縮がしづらくなるといった筋肉の質の低下が起こります。筋肉

の質が悪くなると、転倒の可能性が高くなり、サルコペニアの方はそうでない方よりも、転倒リスクが3.2倍、死亡リスクが1.5〜1.7倍高くなるという研究データがあります。

## ◆筋力をつけるためのやり方とポイント

筋力は、トレーニングを行うことで適切な負荷を与え、一度筋繊維を破壊し、その後休養と栄養をとることで筋繊維が回復して増強していきます。一旦壊すことで、その強度に耐えられる筋繊維を新たに作り直すといったイメージです。但し、過度に行うと、修復の質が落ちてしまう為、強固な筋肉は作られません。下記を念頭に置いて、適度な

運動を行いましょう！

## 〈筋力アップの2つのポイント〉

- ①自分の体力レベルよりも少し上の運動を行う
- ②適度に休みながら、栄養を摂る

## 〈筋力トレーニングの三大原理と五大原則〉

## ○原理

- ・過負荷 ある程度「きつい」負荷で実践する
- ・特異性 目的にあった運動を選択する
- ・可逆性 トレーニングを止めてしまうと元に戻ってしまう

## ○原則

- ・全面性 身体全体をバランスよく鍛える
- ・意識性 使用している筋肉を意識しながら行う
- ・漸進性 慣れてきたら負荷

を徐々に増加させる

- ・反復性 継続して繰り返し行う
- ・個別性 自分の体力や目的に合ったトレーニングを行う

## 【参考】

納豆1パック 6g  
卵1個 6g  
鶏ささみ1本 10g  
鮭の切り身1枚 18g



## ◆まとめ

全ての人のにとって、良い運動方法は存在しません。例えば、スクワットは筋肉を鍛える代表的な運動ですが、膝痛がある方や楽々できてしまう方にとっては、良い運動にはなりません。かえって痛みが増したり、負荷が少なすぎて鍛えられない為です。

また、ただトレーニングを行えば良いという訳ではなく、適切な負荷と休養・栄養が重なる必要があります。栄養においては、主にたんぱく質を摂ることで、強固な筋繊維が作られます。1日のたんぱく質摂取量の目安は、体重1kg当たり1gですが、トレーニングをしてい

る方は、その1.5倍必要です。



## 春秋園だより

今回は、4階入所利用者様と一緒に作った、「ハーバリウム作り」についてご紹介させていただきます。

ハーバリウムとは、お手入れの必要がなくみずみずしい状態で長く植物を楽しむことができる植物標本のことです。造花、洗濯のり、精製水を代用して作成しました。

利用者様にとっても聞き慣れない単語で、「ハーバリウムって何？」と首をかしげる方は多く、最初の内は何をどうしたら良いか解らないご様子



でした。

それでも、

職員と一

緒に作業

をしてい

くうちに

興味をもつて、「次はどうする

の？」と自ら行動を起こす方

も出始め、最終的にはご自身

で完成させている方もいらっ

しゃいました。

絵を描くと一つ一つの絵に

個性が表れるように、利用者

様によって個性的な作品がで

きあがりました。「綺麗だね」

と感無量のご様子で、できあ

がった作品をお部屋に持って

帰って飾っておられました。

このように、入所レクリエ

ーションでは様々な作品作り

を通して利用者様に季節を感

じて頂いております。皆様も、

機会がありましたら是非挑戦

してみてください。

(春秋園入所スタッフ一同)



## 職種紹介コーナー

### 情報システム管理室

情報システム管理室 係長 有国 圭司

情報システム管理室は、電

子カルテシステムをはじめ、

病院内の医療情報システム全

体の管理・運営を行い、患者

さんのあらゆる医療情報を安

全に管理しつつ診療に活用で

きるようにする専門部署で

す。

情報システム管理室では、

電子カルテシステムなどの医

療情報システムを管理するこ

とにより診療情報の安定した

運用を進めています。具体的

な業務内容は、1、電子カル

テシステムの安定管理。2、

各部門が担当する部門システ

ムとの連携に關与し、病院全

体の情報システムの安定化。

3、一元管理された病院情報

の活用による病院統計を算出

し経営戦略の支援。4、患者

さんがよりよい診療サービス

を受けられるよう、医療情報

管理の観点から環境整備を行

うこと。5、診療スタッフが一

安全で質の高い医療を提供で

きる情報システムを運用する

## 2月糖尿病教室のお知らせ

2月13日(水)

糖尿病について (河邊医師)

2月20日(水)

糖尿病における口腔清掃の重要性について (歯科衛生士)

2月27日(水)

コンビニ食の上手な選び方 (管理栄養士)

◆時間：14時30分

◆場所：C館1階からだ情報館 (事前予約不要、参加費無料)

## 入職者

12月1日付

■看護部

看護師 佐々木 優衣

青森県から来ました。笑顔と優しさを心がけ、早く仕事に慣れるように励んでいきます。

■人事課

事務 藤澤 純子

朝晩のヨガが日課です。丁寧な仕事を心がけたいと思います。

■春秋園

経営管理部

事務 古川 和寛

明朗活発な性格です。コミュニケーション能力には自信があります。気軽に声をかけてください。

## 健康教室のお知らせ

テーマ

「痛みのリハビリテーション」  
「痛みを理解する」日 時 平成31年2月22日(金)  
14時から約1時間程度

講師

リハビリテーションセンター  
理学療法士 庵原 航会 場 牛久愛和総合病院  
C館1階 からだ情報館

参加費 無料

多くの方が生活の中で様々な痛みを経験し、その痛みに対して不安を抱え生活が制限されることもあるかと思えます。「痛み」を理解することは、不安を減らし、上手に対処する方法を見つけるきっかけになります。実際にリハビリでお伝えしていることや、日常生活で気を付けること、簡単な運動についてお話し致します。事前申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院  
リハビリテーションセンター  
☎029-873-3126(直通)

## 《出来事ピックアップ》

クリスマス会

12/16



12月16日(日)病院大ホールでクリスマス会を行いました。大勢のお父さんお母さん方が参加してくれました。年長・学童によるキャンドルサービスが始まりました。次はぐりとぐらの劇です。ぐりとぐらになった年長児が掃除をしたり、料理を作ったりしました。そして動物を招いてパーティーです。皆で本物のジュースで乾杯しました。その後、窓から覗くサンタさんに子ども達はびっくりと共に大歓声です。プレゼントをもらい一緒に楽しい一時を過ごしました。(宮一)

## 編集だより

年末年始はついつい食べ過ぎてしまいますね。紅白歌合戦や箱根駅伝などのテレビ番組も観てしまうのでなおさらです。食べ過ぎ飲み過ぎに注意して無理のない運動で健康管理に気をつけましょう。(K・Y)

## 病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

## 病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

## 施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



## 診療科目

## 【一般外来】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

## 【専門外来】

内 科 (禁煙外来)  
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)  
小 児 科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)  
皮 膚 科 (レーザー外来)  
外 科 (下肢静脈瘤外来)  
ストーマ外来  
そけいヘルニア専門外来  
透析外来  
内視鏡検査  
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

## 牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

## 《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334  
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791  
人工透析センター  
地域リハ・ステーション  
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100  
特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

