

### 健康寿命を延ばそう！

リハビリテーションセンター 科長 蒲牟田 多聞

我が国の平均寿命は延伸を続け、2022年7月27日に厚生労働省は男性:81.41歳、女性:87.57歳と発表しました。

65歳以上の高齢者の割合が人口の21%を超えた社会を「超高齢社会」と呼びますが、2010年にはすでに高齢化率23%を超え、2020年10月1日時点で28.8%にまで到達しています。

このように急速に高齢化が進む中、着目されているのが『健康寿命』です。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しています。3年毎に実施される「国民生活基礎調査(大規模調査)」で「日常生活に制限のない期間の平均」を主指標、「自分が健康であると自覚している期間の平均」を副指標として調査が行われています。

国民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、平均寿命を上回る健康寿命の延伸、即ち平均寿命と健康寿命の「差を縮小」することが重要となります。

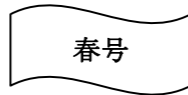
WHOが2000年に発表した世界健康長寿ランキングでは日本が世界一となり、多くの人々の関心を集めました。それが追い風となってか、近年では男女とも若干の縮小傾向を認めています。しかし、未だに男性で約9年、女性で約12年もの差があるというデータも示されています。「差をゼロにすること」は現実的ではありませんが、晩年まで健康であることは多くの方の願いであり、またそれが、社会保障制度圧迫の軽減や経済成長に繋がることも明確であるため、早急な対策が求められています。

大きな話題となった2025年問題も2年後となり、さらに団塊ジュニア世代が高齢化する2040年問題も大変危惧されています。それを見据えて、2019年には「2040年を展望した社会保障・働き方改革本部」において、「誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現」を掲げ、その実現のために「雇用・年金制度改革等」「医療・福祉サービス改革プラン」「健康寿命延伸プラン」の3つの計画が発表されています。

この中の「健康寿命延伸プラン」は、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延

# 四季

題字 理事長自筆



2023年 4月25日発行



宮崎医療センター病院  
宮崎市高松町2-16  
TEL:0985-26-2800  
FAX:0985-27-6811

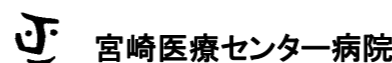


## 理念

○私たちは、自分が受けた医療・看護・介護を提供します。

## 基本方針

- ・患者さまの権利と尊厳を大切にし、心のこもった医療・看護・介護を提供します。
- ・根拠に基づいた説明のできる医療・看護・介護を実践します。
- ・全職種による安全で質の高いチーム医療を行います。
- ・急性期から在宅医療までを繋ぐ医療・看護・介護を提供します。
- ・地域連携に努め、地域包括ケアシステムの発展に貢献します。



## ★緩和ケア病棟★

緩和ケア病棟では毎月1回、レクリエーションを行っています。新型コロナウイルス感染症の影響によりできることが限られる中、患者様の気分転換になるようにとアイデアを練っています。私たちはがんの終末期患者様とご家族に対し、多職種協働で質の高い緩和ケアを目指して行きます。

### ★1月 正月書き初め会★



1月は書き初めを行いました。患者様は皆様、思い思いの文字を書かれ、正月らしいレクリエーションとなりました。書道の経験がある医事課職員も書き初めに参加し、よりよい春が来るように願いを込めて、冬が終わり春が来るという意味の「一陽来福」を書きました。

### ★2月 節分★

2月の行事は節分でした。栄養科で作った、鬼の顔をモチーフとしたかわいなお菓子も出されました。会場には鬼が現れました。用意されていた豆を鬼に向かって投げて、今年一年がよい年となるよう願いました。



### ★3月 ひな祭り、お花見★



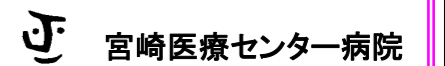
3月にはひな祭りを行いました。会場の正面にはひな壇が飾られました。各テーブルの上に置いた花を見ながら、歌を歌ったり、おやつを食べながら過ごしました。また、別の日には、病棟の談話室から見える桜の花を見ながら会食を行いました。患者様には、普段とは違った気分でご飯を食べていただけたのではないのでしょうか。

### 患者様の権利

- ・患者様は、良質な医療サービスを平等に受ける権利があります。
- ・患者様は、人格・意思が尊重され、人間としての尊厳を守られる権利があります。
- ・患者様は、自分自身の診療に関する情報の提供を受ける権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利があります。
- ・患者様は、医療従事者から説明を受けた後に、提案された診療計画などを決定する権利があります。
- ・患者様は、プライバシーを尊重される権利があります。

### 【患者の皆様へのお願い】

良質な医療を実現するために、医師をはじめとする医療提供者に対し、ご自身の健康に関する情報をできるだけ正確に提供して下さいようお願い致します。





### ★病院からのお知らせ★

#### ★面会の再開（予約制）について★

全面的な面会禁止をお願いしてきましたが、以下のように緩和致します。

面会を希望される場合は予約制とさせていただきます。病院に電話をいただき、患者様が入院されている病棟のスタッフにご相談ください。

※急性期病棟(c45)及び緩和ケア病棟(c6)につきましては主治医の判断とさせていただきます。

【TEL】0985-26-2800

【予約受付時間】平日の10:30～16:30まで ※土日祝日は受け付けておりません。

【面会日・時間】平日の14:00～17:00まで、週2回 ※土日祝日はこれまで通り禁止とさせていただきます。

\* 県内外問わず、健康状態(発熱がない、呼吸器症状がない)に問題がなければ面会は可とします。  
※患者様への身体的接触(手を握るなど)はお控えください。

\* 発熱、咳や咽頭痛、倦怠感、頭痛、息苦しさ、食べ物のにおいや味がわからない等の症状がある方は、これまで通り面会は禁止とさせていただきます。

\* 来院前には体温の測定をお願いします。

\* 来られた際は、ナースステーションの窓口で面会簿への記入をお願いします。

\* 面会時にはマスクの着用と手指消毒をお願いします。

\* 面会のご家族のみ2名まで、一部屋一家族で10分以内とし、週に2回までとさせていただきます。  
(原則:中学生以上とします)

同室の他の患者様に面会者がおられる場合は、談話室でお待ちいただきます。

平日の14:00～17:00に洗濯物の受け渡しと同時に面会を希望される場合は、予約制とさせていただきます。

#### ★窓口受付時間変更について★

2023年4月1日より、窓口業務の受付時間を変更させていただきました。それに伴い、入院費のお支払いや文書取扱い等の受付が変更となります。大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承賜りますようお願い申し上げます。

【以前】

【月～金】 午前8時30分～午後8時  
【土日祝】 午前8時30分～午後5時



【2023年4月1日より】

【月～金】 午前8時30分～午後6時  
【土日祝】 午前8時30分～午後5時



※上記変更に伴い、C館入口の開放時間も変更となりますのでご了承ください。

プラン達成のために「①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」「②地域・保険者間の格差の解消」に向けて、自然に健康になれる環境づくりや行動変容を促す仕掛けなどの新たな手法も活用しながら、「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成」「疾病予防・重症化予防」「介護予防・フレイル対策、認知症予防」の3分野を中心とした取り組みの推進を行っていき事を打ち出しています。つまり、超高齢社会により深刻化する問題に備え、高齢者のみではなく、幅広い年代で健康寿命延伸について考えていく社会づくりが必要とされているのです。これまでこのようなテーマに興味のなかった方も、その潮流に乗りつつ、まずは自分自身や家族等の身近な人のライフスタイルを見つめ直すことから始めてみてはいかがでしょうか。

私達が健やかな生活を営むために必要とされていることは、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加です。これらはお互いに協調し合っており、どれか一つが欠けるだけでもバランスは崩れてしまいます。それぞれをうまく循環させ、生活サイクルへ取り入れることが大切です。この生活サイクルが良好であると、生活習慣病や疼痛、認知症等の予防に繋がるといわれており、健康寿命の延伸が期待できます。

リハビリテーションセンターとしては、そのサイクルが崩れてしまわないように、または崩れてしまったサイクルの回復を目指す上で、皆様のお手伝いのできれば幸いです。お気軽にご相談ください。

### ★通所リハビリ★

通所リハビリでは、月ごとに花紙等で利用者様と一緒に作品を作っています。左の写真は2月の作品です。作品は毎月、通所リハビリ室内に飾られています。

また、ひな祭りの季節には、通所リハビリ室内に大きなひな壇を設置しました。季節ごとに様々な工夫を凝らして、季節を感じられるようにしております。



通所リハビリテーション事業所では、要支援1から要介護5の認定を受けられた方々が利用しています。興味のある方は近くの地域包括支援センター、または担当ケアマネージャーにご相談ください。

### ★新入職者・中途入職者集合研修★



2023年4月3日(月)に新入職者・中途入職者集合教育研修を実施しました。参加者は29名で、そのうち17名が新卒者でした。研修内容は、宮崎医療センター病院で勤務するために必要な基本事項・医療安全・防災保安管理・接遇マナー等について実施しました。病院長からは医療人または社会人としての基本や心構えについて、訓示がありました。入職された皆様の今後の活躍を期待しています。