

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



ほっとすまいる ニュース

第 118 号 ◆ 平成30年 1 月 1 日



年頭のご挨拶



新年を迎えて

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターセンター長 黒岩 靖

平成30年、新年明けましておめでとございます。

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターが発足し11年目の春を迎えました。今年も「地域に根ざしたりハビリテーション

訪問リハビリのさらなる充実と拡大です。

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターが発足し11年目の春を迎えました。今年も「地域に根ざしたりハビリテーション

以下に根ざしたりハビリテーション

超高齢化社会を迎える中、医療や介護が必要な状態になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活を継続し、尊厳をもって人生の最期を迎えることができるよう「治す医療」から「治し、支える医療」へ、「ほ



具体的には鹿教湯病院は筋ジストロフィー患者さんを中心とした療養介護機能の充実、いずみのは在宅療養者の支援の充実です。(2)在宅退院を目指した専門的リハビリテーションの提供とボツリヌス療法やロボットスーツ、TMS治療による先進リハビリテーション（詳細はホームページを参照してください。）の提供。(3)在宅への訪問看護や

今年も地域の皆様をはじめ、医師会・J.A.行政等々関係の皆様、そしてセンターの全職員の方々のご支援、ご協力を心よりお願いするとともに、皆様のご多幸とご健勝を祈念申し上げます。



鹿教湯病院
三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



骨粗鬆症について

骨粗鬆症は「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されています。骨は、骨吸収(破骨細胞によって古い骨細胞が壊されること)と骨形成(骨芽細胞によって新しい骨細胞が造られること)を繰り返して、徐々に新しい細胞へと生まれ変わっています。骨吸収と骨形成の働きのバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ると、骨がもろくなります。

骨がもろくなりスカスカになると、荷物を持ち上げる、尻もちをついたり転んだり、背骨の骨がつぶれてしまうこともよくあることです。特に女性は、60代から骨粗鬆症になる割合が急激に増えていきます。骨の新陳代謝に女性ホルモンが大きく関わっており、女性の骨量は閉経を迎えると減りはじめ、加齢とともに減少が進みます。日本人の女性は、65歳を超すと複数の骨に骨折を起こす頻度が上がります。身長の下や背骨の曲がりはいつのまにか骨折が起きた可能性があります。

骨粗鬆症の骨折は、骨折をすればするほど、続けて骨折をする可能性は高く、2カ所、3カ所とドミノ倒しのように起こります。次々に骨折することを「**骨折連鎖**」とよんでいきます。骨折を繰り返すたびに健康状態は悪化し、骨折を起こす前の状態に戻すことは難しくなってきました。一つでも骨折が起きたら、それ以上の骨折を起こさないように、また骨折を起こす危険性が高いと診断されたら、すぐに骨粗鬆症の治療を開始する

ことが大切です。背骨の骨折や太ももの骨折で手術を行うことは多く、寝たきりになる可能性が高まります。さらに自分でできていたことが困難になり、うつ病や認知症を患うリスクも高くなります。平成28年の国民生活基礎調査によると、要支援・要介護となる原因は骨折や転倒、関節疾患などが22%ほどを占め、骨粗鬆症は直接的あるいは間接的に大きく関わっています。

健康上の問題がない状態で日常生活を送ることを誰もが望んでいます。骨粗鬆症に関心を持つて、自分の骨の強さを知ることが大切なことです。骨粗鬆症の治療は、食事療法、運動療法といった生活習慣の改善と、薬物による治療を組み合わせて行われるのが一般的で、どれもが非常に重要になります。

骨粗鬆症



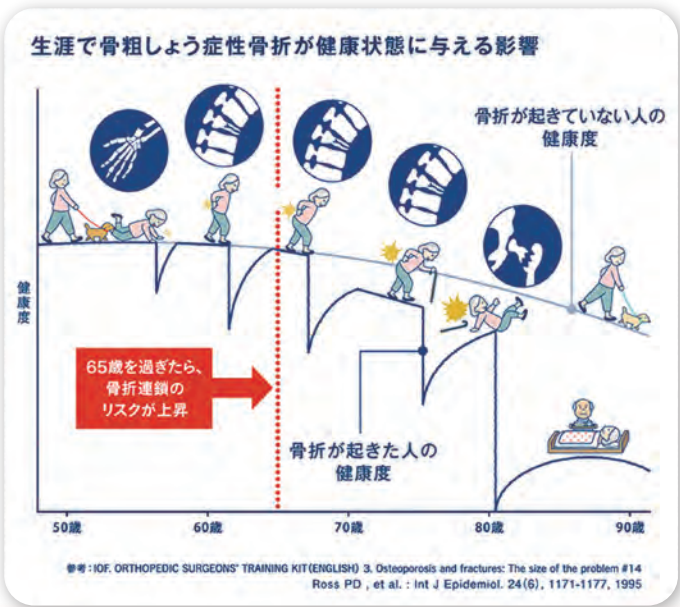
鹿教湯病院では昨年4月から骨密度を測定するDXAを導入しました。骨粗鬆症に関する相談

鹿教湯病院では昨年4月から骨密度を測定するDXAを導入しました。骨粗鬆症に関する相談

談、治療を精力的に行なっています。是非ご利用ください。よろしくお願致します。



鹿教湯病院 顧問
整形外科 木下久敏



世界糖尿病デーの取り組み 今年はかけゆ講堂で開催

11月14日は世界糖尿病デーと定めており、各地で活動があります。

当センターもSDST(糖尿病予防スタフチーム)が昨年からの活動に参加しています。今年には11月11日(土)鹿教湯病院かけゆ講堂で『世界糖尿病デーin鹿教湯』を開催しました。

ミニ講話は、治療・検査・食事・運動・薬・歯の健康について、またブース形式では血糖測定、歯周病チェック、健康づくりに効果的なエクササイズ、個別相談などをおこないました。ご来場の皆さんには熱心に最後までご参加していただきました。

また、鹿教湯病院正面玄関において「糖尿病撲滅のためにみんなが団結しよう」という意味が込められたブルーサークル・イルミネーションを掲示して、

来院者の皆さんへの世界糖尿病デーの広報をおこないました。

SDSTでは今後も患者さんや地域の皆さんに様々な活動を通じて、糖尿病撲滅のための情報を発信していきたいと考えています。

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター SDST(糖尿病予防スタフチーム)

鹿教湯病院 栄養科
管理栄養士 足立智恵



お雑煮

お正月といえば「おせち」と共に欠かせないものが「お雑煮」。一年の無事を祈り、沖繩を除く日本各地でお正月に食べる伝統的な日本料理です。

餅は昔からお祝い事や特別な日に食べる「ハレ」の食べ物でした。日本では元日になると「歳神様」が高い山から降臨されるといいますが、餅があります。その神様へ餅をついて他の産物とともにお供えをします。お供えを御下がりとしていただくのがお雑煮です。

「雑煮」の語源は「煮雑(にませ)」で、御下がりのいろいろな具材を煮合わせたことが起源だそうです。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝をし、新年の豊作や家内安全を祈りましょう。

お雑煮は関東と関西で違いがあります。関東では手間がかからず量産しやすい角餅が、関西では「円満」の意味を持つ縁起物の丸餅が使われています。汁は日本全体では澄まし汁仕立てがほとんどです。

が、関西地方と四国の一部では白味噌仕立て、出雲地方や能登半島の一部などでは小豆汁の地域もあります。

各地のさまざまなお雑煮を紹介します。岩手県は醤油味の汁に焼いた角餅を入れたものですが、餅はクルミだれが入った蓋に取り出し、そのたれを付けて食べます。香川県は白味噌仕立ての汁にあん入り餅が入っています。奈良県では白味噌仕立てに豆腐・こんにゃく、輪切りにした野菜と丸餅が入っています。餅はきな粉を付けて食べます。今年はいつもと違うお雑煮に挑戦してみたいかがでしょうか。



鹿教湯病院 栄養科
小池香織

新任医師の紹介

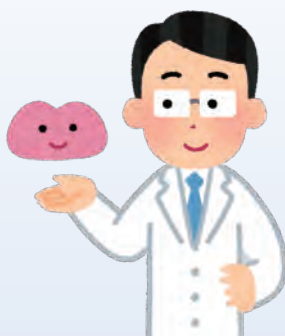


かわらぶき けんたろう
瓦葺 健太郎先生

平成29年12月より鹿教湯病院で勤務
させていただいております瓦葺健太郎
と申します。

生まれも育ちも関西で、これまでは
関西圏（京都、滋賀、大阪）で脳神経
外科医として救急医療、脳卒中医療に
携わってききましたが、これからは急性
期を脱した後の患者さんの医療を全人
的に学びたく、皆さまと一緒に仕事を
させていただくことになりました。

「木を見て森を見ず」とならないよう
に、視野を広くもつことを心がけて、
新たな気持ちで頑張ります。宜しく
お願いします。



JA鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 元気でいきいき介護予防セミナー



鹿教湯三才山リハビリテーションセンターでは、地域に開かれたリハビリテーション専門病院として、地域の皆さまが

- ①健康でいきいきとした生活を続けていただく。
- ②住み慣れた場所で、安心して医療や介護サービスを受けていただく。
- ③楽しく交流し困った時には、お互いに助け合える仲間をつくる。

ことをめざしており、今回「元気でいきいき 介護予防セミナー」を開催いたします。自分の健康増進を目的とされる方、実際に介護を受けている方や介護をしている方ももちろん、どなたでもご参加いただけます。ご近所・ご家族お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

第1回 平成30年1月8日(月)成人の日 14:00~15:30/受付13:30~

- 会場 福祉空間さけり 上田市長瀬2885-3(パチンコモノコ様 向かい)
- 内容 「認知症の予防について」作業療法士/「健康体操」健康運動指導士
~誰でも起こりうる認知症について学んでみましょう~

第2回 平成30年2月12日(月)振替休日 14:00~15:30/受付13:30~

- 会場 福祉空間さけり 上田市長瀬2885-3(パチンコモノコ様 向かい)
- 内容 「転倒の予防について」理学療法士/「健康体操」健康運動指導士
~高齢者によくある自宅での転倒をどうすれば予防できるか学んでみましょう~

第3回 平成30年3月21日(水)春分の日 14:00~15:30/受付13:30~

- 会場 鹿教湯温泉交流センター 上田市鹿教湯温泉1434-2(鹿教湯郵便局様 隣)
- 内容 「誤嚥性肺炎の予防について」言語聴覚士/「健康体操」健康運動指導士
~加齢に伴う飲み込みの障害や誤嚥性肺炎について学んでみましょう~

※終了後に意見交換会(茶話会)を行います。日頃の悩みなどお聞かせください。
 ※申し込みは不要で、参加費も無料です。 ※持ち物は特にありません。
 ※会場へ直接の問い合わせはご遠慮ください。

主催/ JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
 問い合わせ先/ 三才山病院 TEL0268-44-2321(代)
 セミナー担当: 石井(看護師)、岡田(健康運動指導士)

毎月本誌をご愛読いただき、ありがとうございます。本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に下記までご連絡をお願いします。

- 鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117
- 三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709
- 豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229
- 老健いずみの ◆ 〒386-8688 長野県上田市小泉 72-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615