

津山中央病院広報誌 「スマイル」

# Smile

2022

夏号

ご自由におとりください



特集 フレイル対策

## 津山中央病院の役割

私ども「津山中央病院」は地域の中核病院として「高度医療の提供・急性期疾患の対応・充実した救急医療の提供」を果たす役割を担っております。この3つの使命は、地域の皆様のご要望とも言うことができ、当院はこれを実現すべく、日夜、研鑽に励んでおります。

また「地域医療支援病院」の認定を受け、緊急対応や高度な精密検査が必要な患者さんなど、地域の医療機関からの紹介があれば迅速に対応できる体制を整えています。

当院の近隣エリアには、回復期リハビリテーション病院やかかりつけ医として日常的な診療や健康管理を行う診療所など、それぞれの特長を活かした医療機関があります。地域内での機能分化を進め、適切な場所で患者さんに最良の医療を受けていただけるよう、地域の医療機関との密な連携に取り組んでいます。

## フレイルのお話

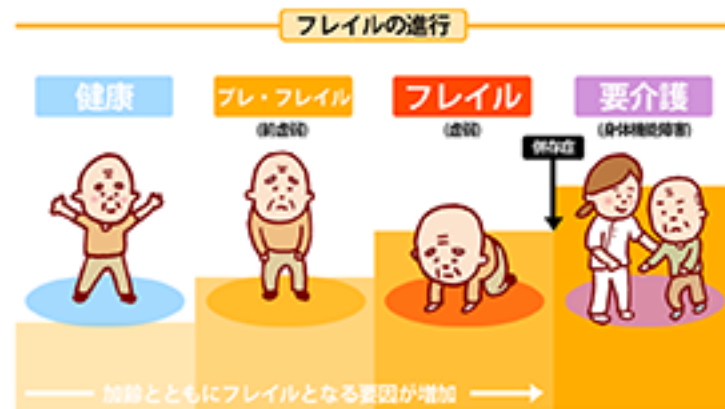
「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？  
フレイルとは、体やこころの動き、社会的なつながりが弱くなったことをいい、この状態を放置すると、介護が必要な状態になる可能性が高くなります。早く気づいて対処することで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。コロナ禍の自粛生活で、フレイルの方が増えてきています。フレイルは、健康から要介護へ移行する中間の段階とされています。

具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健康な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。

高齢者は、フレイルの時期に、心身および社会性など広い範囲でダメージを受けたときに回復できる力が弱くなり（生理的予備能の低下）、環境や外敵からのストレスに対しても抵抗力が弱くなります。しかし、適切に支援をうけることで健康な状態に戻ることができる時期ともされています。



☆フレイルの原因☆

フレイルは、明確な固有の原因があつて引き起こされるといっても、加齢に伴うさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことにより起こります。例えば、動くことが少なくなる、社会的に交流する機会が減る、身体機能の低下（歩くスピードの低下）などです。

これらの原因は、相互に影響し合つて、本人を徐々にフレイルの状態にします。さらにこの負のサイクルを放置していると、より虚弱な状態に陥らせ、フレイルから要介護状態へと移行させます。

☆フレイルの予防☆

健康な段階からフレイルを予防するには、生活習慣病の（進行）予防をしながら、運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

具体的には、①持病のコントロールをして、悪化させないこと、②感染症の予防、③生活習慣病を予防したり、運動機能を維持するために日常生活で運動習慣を取り入れること、④低栄養はフレイルを起こす最大の要因なので、バランスのよい食事をする、⑤口腔・嚥下機能を保つケアを行い食べる機能を低下させない、⑥外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると身体的フレイルへと進行することも少なくないため、社会とのつながりをもつこと、が大切になります。

身体面だけでなく、日常生活のすべてが健康にかかわるものと捉え、フレイルの概念をうまく使って、日頃から介護予防に取り組んでいただければと思います。



津山中央病院

緊急対応や高度な精密検査・治療が必要な場合は当院へ



病状が安定したらかかりつけ医へ



かかりつけ医

## かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、日常の健康管理を行う近所のお医者さんです。あなたに気になる症状があればすぐに相談でき、万が一、専門的な検査・治療が必要となれば、当院を紹介してもらうことができます。



看護部長  
西川 秀香

# 「健口で豊かな生活を！」

近ごろ、テレビや雑誌で耳にするようになった「オーラルフレイル」という言葉ですが、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔（こうくう）機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚥む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

日本歯科医師会の調査によると、オーラルフレイルの人はそうでない人と比べ、二年以内に身体的フレイルを発症する確率が約二・四倍、四年以内の死亡リスクは約二倍ということがわかってきました。

オーラルフレイル予防するための対策として以下のセルフケアを行いましょ。

### ●口の中を清潔に保つ

口腔内の清潔が保たれないと、虫歯や歯周病のリスクが発生し、進行すると大切な歯を失うことになり、「食べる」「話す」といったことが難しくなります。予防するには、歯ブラシや歯磨剤などを適切に使用し、実施してください。また、かかりつけ歯科で、歯石除去などの定期的な清掃と検診を受けるようにしましょ。

### ●口腔機能の維持・改善

口腔機能とは、「嚥む」「のみ込む」などの生命に関わる機能と「発声する」「笑う」といった日常生活に欠かせない機能です。唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせない必要があります。次の項で紹介するトレーニング等で、口腔機能低下を防ぎましょ。

### ●グー・パー・ぐるぐる・こっくん・ペー体操（下の図をご参考ください。）

★オーラルフレイル対策・改善で健康長寿を「元気に健康で長生きする」とことは、誰もが考える理想の老後です。「まだまだ自分は元気だ」と思える今だから、オーラルフレイルに早めに気づき、予防・改善することで健康長寿を目指しましょ。



### 体操の効果

- 1～5を3回以上、毎日繰り返すことでの効果
- ① オーラルフレイルも予防!
  - ② 舌の力で飲み込む力も向上!
  - ③ 脳の血流UPで頭スッキリ!
  - ④ 舌の力で飲み込む力も向上!
  - ⑤ フェイスラインもスッキリ!
  - ⑥ 唾液分泌UPで口もうるおう!



歯科衛生士 廣田 美香

## 骨密度検査

「長寿大国日本」と耳にすることがあります。超高齢社会に突入している日本は、骨粗しょう症をはじめ、骨粗しょう症に関連する疾病への注目も高まっています。誰もが、単に長寿を目指すだけでなく、健康でイキイキとした人生を送りたい、「健康寿命」を延ばしたいと願うものであります。

骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながるといわれています。

「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。

骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。当院で行っている骨密度検査の装置は、エネルギーの低い2種類のX線を使って測定を行います。腰椎および両大腿骨のスカンを一回の位置決めで計測を可能にし、測定終了後は自動的に検査結果を計算し、高精度かつ本格的な解析を高速に実行できる人に優しい機器になります。

私たち診療放射線技師は、人に優しく寄り添った検査を心がけています。みなさま、骨の健康を知る上で重要な手がかりを探ってみませんか?

### 放射線技術部 診療放射線技師



## 食べて元気！フレイル予防

「たんぱく質」毎日こまめに食べていますか?

タンパク質は炭水化物・脂質とともに3大栄養素と呼ばれるエネルギー源のひとつです。日本人の食事摂取基準によると、一日に必要なたんぱく質の推奨量は、18～64歳の男性は一日約65g、65歳以上の男性は約60g、18歳以上の女性は一日約50gとなっています。

毎日、十分なたんぱく質を摂取することで、活動的に生活することができます。また、筋肉や血液・骨をつくるもとになり、免疫力を高めてくれる働きも持っています!生活に欠かせないたんぱく質が不足しないよう、簡単に取り入れる方法をご紹介します。

### ◎サバ缶とトマトの炊き込みご飯◎



### ＜材料＞

- ・米 2合 ・さば缶(醤油味) 1缶
- ・ミニトマト、まいたけ、大葉、白ゴマ お好みで
- ☆醤油、酒、みりん、おろししょうが 各大さじ1
- ☆顆粒だし 1包(5g)

### ＜作り方＞

炊飯器に、といだ米と調味料(☆)、さば缶の汁のみを加え、2合のメモリまで水を加えて軽く混ぜる。

さばとミニトマト・まいたけをのせて炊飯。炊きあがったら、お好みで、刻んだ大葉と白ゴマを散らして完成!



管理栄養士 宗安 智美

## 「今」の自分を知り、これからの計画を立てる

右側の測定結果の場合、体重・筋肉・脂肪のバランスは良く、筋肉も平均値くらいです。体重を10kg落とす目標を達成するために、基礎代謝から食事の栄養素別目標値と、一回の運動消費カロリーを設定し、プランを立てます。短期で達成したい場合は一日の栄養摂取量、運動頻度・量を調整し、経過を確認してプランの修正をサポートします。

いつでも、気軽にご相談ください。

カルグアータ 理学療法士 中川 昌幸



身体を動かすにはいい季節になってきました。これから秋に向けてトレーニングを始めようと思える方も多いと思います。ネット等で、○○ダイエットが流行っているとか、運動しなくても痩せるサプリメントを購入してみるとか…これをしてみよう！という形で初めたものの、続かなかつたり、思うような結果が出なかつたり、ということがよくあります。

これは「計画」が出来ていないです。カルグアータでは、「体組成測定」を用いてお客様の状況を把握し、プランを立てていきます。



CARYATA 「カルグアータ」で検索！  
TEL:0668-21-6181



## 2022年7月 採血室が新しくなりました

### POINT 1 1.5倍広くなりました

新しい採血室は、広さが約1.5倍の46㎡ととても広くなりました。室内の待合やベッドでの待合も新たにでき、ゆったりとしたスペースで採血して頂けます。また採血台も3台から5台に増え、採血でお待たせする時間を短縮できます。

### POINT 2 採血台はオーダーメイド

採血台は、地元の家具メーカー すえ木工様へ依頼し、オーダーメイドで制作しました。電動昇降機能がついており、体格や状況に応じて台の高さを調整できるので楽な姿勢で採血ができます。また、台部分が跳ね上げできるので急な処置にも対応できます。そして採血台横には、便利な杖・傘掛けや荷物置きもついています。

### POINT 3 安心の3点認証システム

患者さんのチェックシート、採血管、採血対応者のそれぞれのバーコードを読み取ることでデータが記憶され、採血間違いや採血漏れを防ぐことができます。

工事期間中はご不便をおかけしましたが、地域の拠点病院として患者さんに信頼される病院を目指し、設備を整備してまいりますので引き続きよろしくお願いいたします。



## 病院のグルメ VOL.2

今回はカフェレストランシャロンの夏限定メニューを紹介いたします。



まずは夏の食欲がない時期にぴったりな『うなぎ』です。おぶりのうなぎが二切れのつたうなぎ丼は、食欲をそそる蒲焼のたれの香りに心が躍ります。身はふっくらと柔らかく、一口食べると箸が止まりません。山椒のさわやかな辛さも加わってあっという間に平らげてしまいます。



レストラン シャロン  
本館2階エスカレーターすぐ  
営業時間 9:00~14:15  
定休日 第2、4土曜、日曜  
祝祭日

続いては『冷やしうどん』。こしがあり、のど越しの良いうどんです。暑い日にぴったりの。天ぷらは注文を受けてから揚げしており、大きなおぼろの天ぷらはサクサクで食感もグッド。どちらも期間限定メニューなのでお立ち寄りの際は、是非お試しください。

## ドリンク一杯無料券

店内でお食事を注文の方に  
お好きなソフトドリンクを1杯プレゼント  
1枚で1グループ様ご利用できます。

有効期限：2022年9月30日迄



津山中央病院 2階エスカレーターすぐ



私たち津山慈風会は、  
地域の皆さんにやさしく寄り添います

一般財団法人津山慈風会

# 津山中央病院

〒708-0841 津山市川崎1756  
TEL.0868-21-8111 (代表) FAX.0868-21-8200  
<http://www.tch.or.jp/>



ホームページ



津山中央病院  
公式YouTube  
チャンネル