

信愛 すこやか通信

第 4 号

“健康長寿のための運動器リハビリテーション”

「老年期を健やかに、豊かに過ごしたい」というのは国民大多数の願いであり、高齢社会における国民の権利でもあります。

これからの医療・介護の目標は、平均寿命の延び以上に健康寿命（心身ともに健康で、自立して生活することができる期間）を延長させて、介護を必要とする期間を出来るだけ短くする「活動的な健康老人 85 歳づくり」を目指すことにあります。そのためには「健康増進」や「生活習慣病予防」「介護予防」を総合的に推進して、介護が必要となる時期を遅らせることが重要です。

老いとともに生活機能が低下して、自信も意欲も低下しつつある高齢者においても、筋力や持久力、柔軟性、バランス能力、移動能力などを向上させるための適切な運動器リハビリテーション（筋肉や骨、関節などから成る運動器の機能訓練）を行うことで、運動能力は改善します。

「できなくなったことが、再びできるようになった」ことを実感して、自信と意欲がよみがえってきます。気分が明るくなり、行動範囲が広がってさまざまな社会的活動を楽しむことができ、「生きる喜び」を再び味わえるようになります。

高齢者ほど「リハビリテーションの質」が結果を左右します。

整形外科医による正確な診断、リハビリテーション処方、理学療法士による適正な評価、個人個人の運動レベル・循環器や関節などのリスクに応じたりハビリテーション総合計画にもとづく、楽しく、安全で、効果的な運動器リハビリテーションの提供が大切です。

整形外科とリハビリテーション医学の知識を動員して実施される「運動器リハビリテーション」は、運動器疾患の治療の一環として治療開始とともに始まりますが、高齢者の介護予防・介護度悪化予防にも重要な役割を果たします。

高齢者一人ひとりに「楽しみ」や「生きがい」を取り戻していただき、生涯にわたり活動的で心豊かな生活を送るために健康寿命を延ばしていただきたいと思ひます。

運動器医療の専門家である整形外科医として、私は「活力のある高齢社会づくり」のために魅力ある、効果的な医療・介護サービスを提供していきたいと考えています。理学療法士・看護師・健康運動指導士などの職員と力を合わせ、知恵を出し合って、多くの方々に喜んでいただけるよう努力を続けていきたいと思ひています。



医療法人 信愛整形外科医院
院長 森永 秀和
〒840-0843 佐賀市川原町 4 番 8 号
TEL 0952-22-1001

介護保険予防重視型システム

介護保険制度がスタートして 6 年目の本年 4 月、ご存知の通り 2 回目の制度改定が行われました。今回の制度見直しでは「予防重視型システム」への転換 施設給付の見直し 新たなサービス体系の確立 サービスの質の確保・向上 負担の在り方・制度運営の見直しなどがなされました。

今回の改定で特に当院と関係の深い「予防重視型システム」について説明したいと思います。

介護保険にはいろいろなサービスがありますが、今回の改定に際しては、各種サービスの利用状況と利用者の介護度の変化について検討がなされました。その結果、特に「要支援、要介護」などの軽度者の介護度に重度化の傾向が見られました。

介護度軽度者の特徴

「要支援、要介護」など軽度の方の多くに、廃用症候群が見られます。廃用症候群とは運動不足や骨関節疾患により、徐々に心身の機能が低下して、生活が不活発になることで生じる病気です。早期から予防や治療を行うことで改善の可能性が高いにも関わらず、それを行わないことで発生するとされています。

軽度者は改善の可能性が高いにも関わらず介護度が悪化しているということは、これまで提供されてきた各種サービスが、介護保険の目的である「高齢者の自立支援の達成」のためには効果が不十分だったのではないのか？という反省がなされ、今回の改定では「予防重視型システム」への転換が打ち出されたのです。

今後は、これまでの各種サービスに加えて、新予防給付として 運動器の機能向上 栄養改善 口腔機能向上などの「介護予防サービス」が新しく提供されることになりました。

介護予防には二つの側面があります。

- 高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ(遅らせる)こと
- 要介護状態になっても、その悪化をできる限り防ぐ(維持・改善を図る)こと

当院ではかねてより、整形外科医療の専門性を活かして、患者さん、地域住民の方々の健康づくり・疾病予防・介護予防に貢献することを目標としてきました。今回の改定は、当院の経営理念が十分に生かせるものになっています。今後、当院では「介護予防」をキーワードに、通所リハビリテーション、介護予防通所リハビリテーション事業所として、私たちの得意分野である「運動器リハビリテーション」を活用した「運動器の機能向上」などの介護予防サービスを提供し、「高齢者の自立と自己実現の達成」を支援してゆきたいと考えています。

この新しい事業を行う為に、当院は病院施設の増改築を行います。実際に介護予防サービスを提供できるようになるのは本年 10 月からの予定です。当院では、ご存知の通り、佐賀県内でも珍しい病院内の健康づくり教室を既に 3 年間行ってきており、高齢者の運動指導のノウハウを十分に蓄えています。介護予防事業を開始する際には、できるだけ早く皆様にご案内いたします。多くの方々にご利用いただき、地域の皆様の健康づくり・介護予防のお役に立ちたいと考えています。

医療法人 信愛整形外科医院 通所リハビリテーションセンター

当院の通所リハビリテーションでは、利用者様が要介護状態等となった場合においても、可能な限りその居宅において自立した生活を送れるように、医師、理学療法士を中心に利用者様一人一人に適したリハビリテーションを提供していきます。その他のサービスとしては、送迎、食事、レクレーション、介護・医療相談を行います。ご希望や興味のある方は、理学療法士の山本までご相談下さい。

介護予防に役立つホムエクササイズ

介護予防のための運動の基本は、高齢者特有の問題（廃用症候群）へのアプローチです。「転ぶのが怖い」「もう年だから」といって体を動かさずにいると、活動量の減少に伴い、ますます身体機能が低下し、日常生活に必要な最低限の動きも満足に出来なくなってきます。年齢に関わらず、足腰を強くする事で筋力や筋量の低下を防ぎ、持久力、バランス能力も向上させることが出来ます。

歩行の安定、転倒予防のために、家庭でも出来る運動（ホムエクササイズ）をご紹介します。

比較的簡単な運動ですが、体調には十分気をつけて行いましょう。

健康運動指導士 古賀経子・谷口麻理子

体幹の運動

膝立ち両手挙げ（腰・背部の筋肉を鍛えます）



腰幅に脚を開いて膝立ちします
ゆっくり両手を伸ばして挙げます
重心が前に移動するので前に倒れないように体幹を安定させて良い姿勢を保ちます
ゆっくり 10 回行います

猫のポーズ（腹筋群を鍛えます）



四つんばいになって息を吐きながら頭を手の間に入れてゆき、背中でアーチを作ります
ゆっくりと息を吸いながら頭を上げ背中を平らにします
ゆっくり 5 回行います

下肢の運動

スクワット（下肢全体を鍛えます）



背もたれを軽く持って、脚は肩幅に開いて立ちます 椅子に腰掛けるようにゆっくり約 45 度ぐらい膝を曲げ、その後ゆっくり伸ばして元に戻ります 体幹を安定させて行います 10 回行います

ヒールタッチ（脚と股関節の筋肉を鍛えます）



背もたれを軽く持って片方の脚を立てている脚の斜め前に踵タッチします
ゆっくり踵を床から離し、反対側の出来るだけ遠くに踵タッチします
タッチする時、立っている脚の膝を曲げながら往復しましょう
片脚 7 回行います

ここで紹介しました運動は、介護予防のために大変有効な運動ですが、日常生活での動作にもゆとりをもたらす効果があると思ひられます。道具の要らないものだけを紹介していますので、毎日行っていただくと効果的です。

スタッフ紹介

新しいスタッフを紹介します



こんにちは。鳥栖市にあります医療福祉専門学校「緑生館」を卒業し、医療法人信愛整形外科医院(リハビリテーション部)に理学療法士として勤めることになりました、中川育星です。信愛整形外科医院で働いていらっしゃる理学療法士の先生方は、緑生館の偉大な先輩方ばかりなので、その大きな背中をしっかり見つめ、日々頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。 理学療法士 中川 育星

今年度からお世話になります栗崎美佳です。

出身高校は佐賀東高等学校です。

明るくて、患者さんから頼りにされるような看護師になりたいと思っています。まだまだ分からないことばかりですが、一生懸命がんばりますのでよろしくをお願いします。 看護学生 栗崎 美佳



今年度からお世話になります、牛津高校出身の鹿江知加です。

小学校からバスケットボールをしていましたので体力には自信があります！皆さんにたくさん迷惑をかけると思いますが、先輩方の仕事ぶりを見て、たくさん勉強をさせていただきます。

よろしくお願いします。 看護学生 鹿江 知加

健康運動指導士 合格おめでとう

私が健康運動指導士の資格を取ろうと思っていたのは、毎日患者様に接している中で、もっと正確で新しい知識を身につけて患者様に伝えたいと思ったのが始まりでした。講習会を終えて、健康運動指導士がこれからの社会に大いに貢献できることがわかりました。私は、これから高齢化社会が進む中、皆様が元気で充実した生活を送れるように、より多くの人に運動の大切さを伝えてゆきたいと思っています。

健康運動指導士 古賀 経子



私は健康運動指導士の認定を受けるまでの研修を通じて、ますます運動の大切さがわかってきました。運動の効果はストレス発散効果や生活習慣病予防など、測りきれないものがあります。私自身はバレーボールを続けていますので、バレーボールに興味のある方、運動をしたいけれどやり方がわからない方など、多くの方々のお役に立ちたいと思います。是非、お気軽に声をかけてください。 健康運動指導士 谷口 麻理子

スタッフ紹介

看護師資格取得 おめでとう



5年間、仕事と学校とを両立してゆくのは大変でしたが、無事学校を卒業することが出来、そして国家試験も合格することが出来ました。

これから、もっと沢山の仕事を覚え、患者様のお役に立てるように頑張っていきたいと思っています。

これからもよろしくをお願いします。

看護師 古賀 恵

今年の3月に看護学校を卒業し、目標としていた国家試験にも合格することが出来ました。5年間、働きながら学校へ行き、仕事と勉強の両立が大変でしたが、多くのことを学ぶことができ、自分自身成長できたと思います。

これからは正看護師として責任を持ち、もっと多くの事を学びながら頑張っていきたいと思っています。

これからもよろしくをお願いします。 看護師 野中 郁恵



今年の3月に看護学校を卒業し、無事に正看護師の免許を取得することが出来ました。

今まで仕事と学校の両立が大変でしたが、今後は正看護師として頑張っていきたいと思っています。

今後ともよろしくをお願いします。

看護師 柳川 彩

准看護師資格取得 おめでとう

平成16年より看護学生として信愛整形外科医院で働かせていただくようになり、今年で3年目になります。今まで何もわからない私に優しく、時には厳しく指導して下さった院長先生をはじめ職員の皆様、本当に有難うございました。

4月からは准看護師としての自覚を持ち、気持ち新たに努力していきたいと思っています。また、3年後の国家試験に合格し、正看護師の資格が取れるように頑張りたいと思っています。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。 看護師 石丸 聡美



四月より新しく三名の方々が勤務されました。また六名の職員が、目標とする資格を取得されました。新入職員三名に於かれましては、初心を忘れず、一日も早く立派な医療人として地域に貢献できるよう頑張ってください。各種資格を取得されました皆さんは、資格取得に当たって勉強した様々なことを現場で役立てていただき、より質の高い医療サービスを提供できるように頑張ってください。今後、より一層のご活躍を期待しております。

院長 森永 秀美

ハッスル通信

健康づくり教室
「ハッスル塾」からのお知らせです

毎回キャンセル待ちが出るほどの好評を頂いております「ハッスル塾」ですが、今回は、教室の休憩時間における、参加者の皆さんの会話に耳を傾けてみましょう。教室では、水分補給を兼ねて、およそ20分に1回、10分程度の休憩時間を設けています。

「では、今から休憩します。必ず水分を補給しましょう！」

「今日はパワーアップ(筋トレ強)だからこたえますね。」

内田さん「私はこれくらいきつかがよかあ、すっきりする。」

関さん「私も筋肉のこわるパッテ、痛くはならんけん頑張りよる。私はリズムカチエのクラスがよか。椅子に座ってするし、音楽に合わせて動く楽しかもんね。」



内田さん



松本さん

松本さん「確かに音楽にのって動くのは楽しいですね。男性の参加者が少ないのが非常に残念ですが、男性は恥ずかしがらずに参加してほしいですね。」

石井さん「私は子どもに迷惑をかけないで、元気に長生きしたいと思って教室に参加するようになったけど、今では運動が楽しいし、気持ちがいいし、木曜日に来るのが待ち遠しくなりましたよ。」

内田さん「私も運動の時間は楽しかパッテ、ハッスル塾は楽しかだけじゃなかもんね。立ちかがみや、歩くのが楽にできるようになったし、ササと動けるようになった気がする。」

松本さん「私もつまづきにくなったと感じています。」

石井さん「転んで骨折するのが怖い。やっぱり転ばないからだづくりが必要ですね。」

関さん「ホント、転ぶのが怖い。私がハッスル塾に来るのは参加者、スタッフの皆さんの顔を見るためと、転ばないか



石井さん

らだづくりが目的ですよ。」

石井さん「運動するのはホント気持ちがいいですね。参加者の皆さんやスタッフの皆さんに会うのもたのしいです。帰りには気持ちが軽くなったような気がします。」

松本さん「私はいずれ誰かに迷惑をかける日が来ると思っていますが、その日を少しでも先に延ばそう！そうすれば、その分人生を余計に楽しめると思って、毎週ハッスル！してますよ。」

一同 「そう、ハッスルせにゃいかん」

「は～い、休憩終わりです。さあ、腹筋鍛えますよ～！」

9月・10月のハッスル塾のスケジュール

9/7日 パワーアップ 14日 リズミカチエ

21日 メンテナンス 28日 野外活動

10/5日 ちびボール 12日 骨骨体操 19日 パワーアップ

26日 リズミカチエ

* 受付は前月1日より翌月分の受付を開始します

11月分の申し込みは、10月2日より受付ですのでお早めに！

申し込み・お問合せ リハビリテーション部 0952)22-0843

