

# TRIANGLE

米子東病院、ル・サンテリオンよどえ、ガーデンハウスよどえ 合同広報誌

Vol. 1

創刊挨拶

医師コラム

「百寿者から学ぶ健康寿命の指標」

米子東病院 セラピストが監修！シリーズ

ル・サンテリオンよどえ 予防通所リユース

ガーデンハウスよどえ 地域に開かれたサービス目指す

# 創刊ご挨拶

米子東病院 院長 武田 二郎



米子東病院、ル・サンテリオンよどえ、ガーデンハウスよどえをご利用頂いている皆様一言ご挨拶申し上げます。

この度、三施設合同の広報誌「トライアングル」を発行することとなりました。それぞれに機能が異なる三つの施設でしたが、これまで以上に連携を深めて束になれば三本の矢の如く強く、互いに手を取り合って三角形（＝トライアングル）をなせばより強固に、多方面に機能を発揮することが出来るよう、その様な願いを誌名に込めました。倍旧のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

## 連携センターピノ・パルコの役割

### 「コーディネーション」

ぴのきち



ぱるみ



連携センターピノ・パルコは、医師、看護師、医療ソーシャルワーカー、介護施設相談員が配置され、多職種がチームとなり連携を図っています。

「患者さまを中心に米子東病院、介護老人保健施設ル・サンテリオンよどえ、サービス付き高齢者向け住宅ガーデンハウスよどえ、地域の医療機関・介護施設をつなぐ部署」です。病院や診療所からの連携を担い、退院後の生活や暮らしについて相談を受け、地域の福祉施設や介護サービス機関と連携し、患者さまが自分の病態に適したサービスを受けることができるように医療機関、介護施設をはじめ、行政や福祉にかかわる多くの機関とを繋ぐ役割を担っています。

コロナ禍において、患者さまの置かれている生活環境や社会的背景などは複雑かつ多様化してきております。適切なサービスの利用条件と合わないことやご希望に沿えないこともあり、全て円満解決とはいかず心苦しいことも多くありますが、相談者である患者さまとご家族さまの思いやその人らしさを大切にしながら、困りごとの解決のお手伝いできればと考えています。相談してよかったとお声をいただくこともあり、退院後の生活が上手く行っていると耳にした時には嬉しく思います。ご相談がございましたら遠慮なくご連絡下さい。(Tel:0859-30-3096)

# 百寿者から学ぶ健康寿命の指標

ル・サンテリオンよどえ

管理者（医師） 中下 英之助



我が国の平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳と高齢化が進行しており、高齢者の健康寿命の延伸と在宅生活の継続が大切です。

今回、百寿者を含む 99 歳以上の超高齢者における健康寿命を保つための要因について検討しました。

対象は、過去 3 年間におけるル・サンテリオンよどえ入所・通所者、全例女性で年齢 99～103 歳（平均 100.7 歳）の 12 例に対して、インボディー（体成分測定機器）による体組成測定、機能的自立度評価法（FIM）を測定しました。日常生活評価（ADL）は自立 3 例、部分介助 4 例、全介助 5 例です。

体格指数（BMI）の平均値は自立例 23.1、部分介助例 18.8、全介助例 15.9 であり、自立例は全例 BMI 正常範囲でした。

SMI（骨格筋量指数）では自立例は全例 5.7 以上と正常値であり、部分介助、全介助例では全例筋肉量が低下しています。（図 1）

FIM 評価（運動項目/認知項目）では、自立例（79/28 点）、部分介助例（37.2/25 点）、全介助例（20.2/12.2 点）でした。自立例と比較して部分介助例は運動項目が低下、全介助例では運動機能・認知項目ともに低下しています。（図 2）

百寿者とは老化が遅い集団と考えられており男女比は 1 対 9 と女性が大多数ですが、認知症なく自立している例は 2 割程度です。

また、女性の場合、男性に比べ運動機能が低い傾向にあり転倒を起こしやすく、骨折などを契機に認知機能の低下が進行し要介護や寝たきりとなる例が多くなります。

今回の自験例では、超高齢者においても栄養状態、骨格筋肉量ともに正常値を維持して認知機能が保たれていれば、日常生活においても自立した生活が送れているという結果でした。

新型コロナ感染症による自粛生活が続いており、高齢者が在宅生活を継続するには運動介入による体力の維持ができる社会環境ときめ細かな健康管理により健康寿命を保つことが重要です。

当施設の予防通所リハビリでは、午前・午後の 2 部制にてサーキットトレーニング、インボディーによる体組成測定を開始しました。来年には病院裏の防風林内に遊歩道を整備して、鳥のさえずりを聞き、森林浴を楽しみながら足腰の鍛錬の場として開設予定しています。今後は、通所サービスに加えて、淀江地域における老健施設として米子市のフレイル事業と連携して介護認定境界域にある高齢者に対して地域の予防事業における運動介入促進と健康管理の充実により、地元にかかれた施設を目指します。

図 1 FIM(機能的自立度評価)

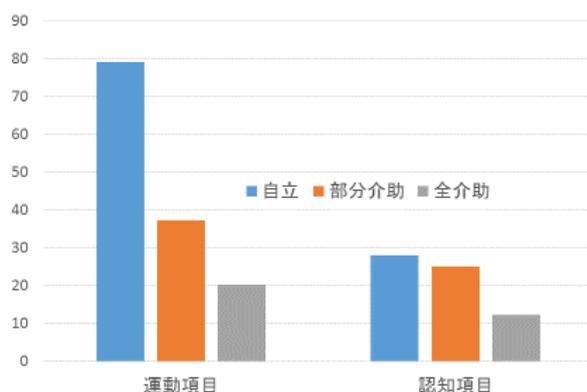
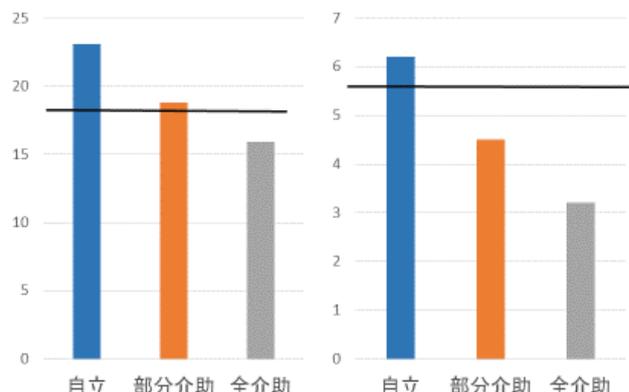


図 2 BMI(体格指数) SMI(骨格筋指数)



# リニューアル！！ ル・サンテリオンよどえ 予防通所リハビリ

令和4年10月より、予防通所リハビリが午前・午後の二部制となりました。

近年高齢者の体力低下を要因としたフレイルが注目されており、新しくサーキットトレーニングを始めました。

## ご利用の流れ

- 9:30～ 来所  
血圧・体温の測定、記録、水分補給
- 10:00～ 準備体操（集団体操・ストレッチ）
- 10:15～ ①パワーリハビリ  
②サーキットトレーニング  
③身体機能評価、InBody（インボディ）  
を使用し筋肉量や体内水分量・脂肪量  
などの測定、自主訓練指導などでリハ  
ビリスタッフが関わります。（月1回）
- 11:00～ 歩行訓練  
季節・天候に応じて屋外や屋内のウォー  
キングコースを使用します。
- 11:20～ 水分補給
- 11:30～ 送迎

※午後からの場合は14:00～となります。

手本に合わせて



効率よくトレーニング



In Bodyの説明で意識づけ



## 防災意識を高める

合同消防訓練11月11日（金）

今回の訓練は、「自動火災報知設備」や「非常放送設備」を習得することを重点目標として3施設合同で実施しました。実際に消防署からの聞き取りに宿直者が対応したり、職員が非常用マイクを使って避難誘導の放送を行いました。

また、水消火器を使つての初期消火訓練を行いました。

患者様、入所者様の安全を守るため、消防設備の取扱いを正しく理解し、いざというときに素早く的確に行動できるように、今後も訓練を積み重ねていきます。



## リスク管理は チーム一丸で

ル・サンテリオンよどえ

山中慎司リハビリリーダーが、「介護老人保健施設リスクマネジャー」資格を取得しました。専門的知識を持ったリスクマネジャーを中心として施設内を取り巻く様々なリスクに対してチームワークで事故の少ない施設を目指します。



## 地域に開かれた サービス目指す

ガーデンハウスよどえ

介護・医療連携推進会議 12月2日（金）

新型コロナの流行に伴い、昨年は書面での開催としていましたが、地域の方の生の声を頂きたいということで、感染対策を実施し集合形式で開催しました。

様々な知見を有した方々とディスカッションを行う中で貴重なご意見をいただくことができ有意義な会となりました。

今回いただいたご意見を無駄にせず今後の運営に役立てていきたいと思っております。



貴重な意見をいただきました。

## 楽しみながらリハビリを

ル・サンテリオンよどえ 2階ユニット棟

2階ユニット棟では、日曜日に調理レクリエーションを行っています。

楽しみながらできるリハビリテーションとしても好評です。手を使って作業をしたり、調理工程を考えたりすることで認知機能や上肢機能の利用につながります。少しでも美味しく作るために、皆様真剣に取り組まれています。



調理中には「昔はよくやったもんだ。」「ここはこうしたほうがいい。」と、話に花が咲いたり、職員が教えられることも珍しくありません。召し上がられた後は「自分で作った物は美味しいね。」「上手に出来ました。」と笑顔で喜ばれています。



## 七草粥で健やかな一年を



『♪セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ♪』

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされており、無病息災を祈って七草粥を食べたといわれています。古くはまな板の上で草をトントン叩いて刻むその回数も決められていたとか。こんなおまじないのような食べ方も素敵ですが、実はこの七草粥、とても理にかなった料理なのです。

主に整腸作用に効果があります。正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い食べ物ですね。

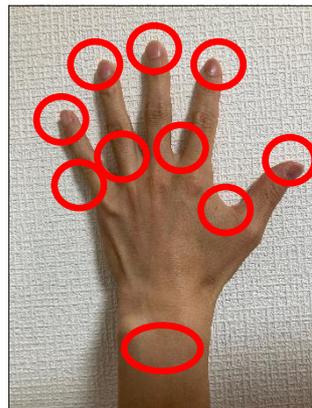
## 家でできる！感染症予防！！

コロナウイルスだけではなく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど、世の中にはさまざまな感染症が存在します。これらの感染症を予防するには、手洗いなど普段していることを正しいやり方で行うことです。今一度確認し、感染症を予防しましょう。

1. マスクを着用し、飛沫感染を予防しましょう
2. 手洗いや手指消毒を行い、接触感染を予防しましょう
3. ワクチンを接種し、感染した後の重症化を防ぎましょう



鼻先はマスクから出ないように！  
顎や頬とマスクの間に隙間が生じないように！



手指全体を隈なく洗浄・消毒しましょう。  
指先や指の間、手首は、洗い残しや消毒忘れが多くなりがちです。

# お家でゆる〜く 肥満解消！！

お正月はどのようにお過ごしになりましたか？ ついつい食べ過ぎてしまい、体重が気になっているところではないでしょうか？そこで！！お家で簡単にできる肥満解消運動を紹介します。

- 1) 頭の後ろに両手を組んだまま、両肘を前後それぞれ 10 回ずつまわします。肩甲骨周りを動かすことで代謝をあげる効果があります。頭の後ろで手が組めない人は出来る範囲で行って下さい。



- 2) 立って、腰に手をあて、おへそから上は固定するイメージで、腰をゆっくり左回り右回りそれぞれ 10 回ずつまわします(フラフープをまわす要領で)。お腹周りを引き締める効果があります。



- 3) その場で足踏みを左右 10 回ずつ行います。立っているのがつらい人は座って行って下さい。若い方など可能な方は、スクワットが、より効果があがります。太腿を引き締める効果があります。



個人差はありますが、無理のない範囲で続けていくと、効果が出てくるのではないのでしょうか？  
適度な運動を行い、今年一年を健康に過ごしていきましょう。



## 診療担当医表

科名・診療時間/曜日		月	火	水	木	金
整形外科	9:00 ~12:00	山根貞之 ※予約のみ (10:30まで)	山根貞之	山根貞之	山根貞之	山根貞之
		鳥大医師 (10:00~)				
リハビリテーション科	9:00 ~12:00	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医
内科 神経内科 循環器内科	9:00 ~12:00	遠藤 哲	鳥大医師 (第1・3・5週)	石田 玄	田中弘道	武田二郎
		堀井俊伸 (感染症)	遠藤 哲 (第2・4週)			
	15:00 ~17:00	遠藤 哲	中下英之助	武田二郎	石田 玄	田中弘道

\*再来の方は予約制とさせていただきます。

\*受付時間は、どの診療科とも午前中は11時30分まで、午後は16時30分までとさせていただきます。

\*診療時間は上記時間内とさせていただきますので、ご来院の際は早めにお越し下さい。

\*各種お問合せは、TEL **56-4071** (外来直通) 又は **56-5232** (代表) までお願いします。

### 【編集後記】

創刊号はいかがだったでしょうか？

西部地区三事業所合同の広報誌というのは  
今回が初めての試みです。

それぞれの事業所が特色あるサービスを提供  
すべく日々試行錯誤しております。

これからも地域の皆様はじめ西部地区の病  
院・施設として選んでいただけるようスタ  
ッフ一丸となって努力してまいります。今  
後も各事業者の取り組みをご紹介させてい  
たきます。

皆さまのご意見・ご感想を随時募集して  
います。ご質問や今後読んでみたい記事な  
ど、是非お寄せ下さい。

### 社会医療法人仁厚会 米子東病院

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

TEL 0859-56-5232 FAX 0859-56-5233

MAIL [y\\_higasi@med-wel.jp](mailto:y_higasi@med-wel.jp)

#### ル・サンテリオンよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

TEL 0859-56-4073 FAX 0859-56-4075

MAIL [y\\_sante@med-wel.jp](mailto:y_sante@med-wel.jp)

#### ガーデンハウスよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169

TEL 0859-56-5210 FAX 0859-56-5238

MAIL [g-house-y@med-wel.jp](mailto:g-house-y@med-wel.jp)