

# 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

私たちが  
フレイル予防をサポートします

ル・サンテリオンよどえ



医師コラム

～変形性膝関節症について～

米子東病院

日頃の感謝を込めて～敬老会

ガーデンハウスよどえ  
ル・サンテリオンよどえ

Vol. 4

## 栄養



管理栄養士 中田さんに聞きました!!

### 『食べて元気にフレイル予防!』

#### 【フレイル予防の食事ポイント】

- 朝・昼・夕、3食しっかり食べましょう。
  - 毎食「たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)」をとりましょう。
  - 主食(ごはん・パン・麺) + 主菜(肉・魚・卵・大豆) + 副菜(野菜・きのこ・芋・海藻類)を組み合わせバランスよく食べましょう。
  - いろいろな食品を食べましょう。合言葉は『さあ、にぎやかにいただく』。
- ※10個の食品群から、毎日7種類以上を目標に!

毎日、食事を美味しく食べて、フレイル予防しましょう!



※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員

## 食事

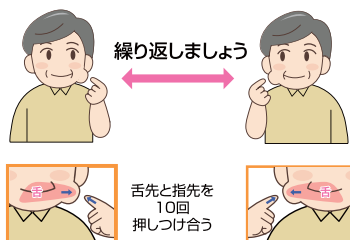
疲れやすい、歩くのが遅くなった、外出や運動をしなくなった:等  
このような症状があればフレイルかもしれません。  
フレイルは適切な行動を行えば機能を回復できます。フレイル予防について紹介していきますので、ぜひ参考にして下さい。

## 『口は命の源!!』

“生涯おいしく食べ、楽しく話し、たくさん笑うために”をテーマに当施設でもオーラルフレイルへ取り組んでいます。栄養を摂取する口は、命の入り口でもあります。笑顔で元気に過ごせるよう口の体操にも行いましょう。

### 舌の体操(舌圧訓練)

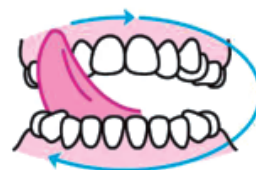
- ①舌で頬の内側を左右交互、強く押す。(10回)



- ②舌を頬の内側で上下に動かす。  
(左右、各5往復ずつ)



- ③舌を口の中で一周する。  
(舌の先に押す力を加えて、なるべくゆっくり回す)



## 口腔



歯科衛生士 山田さんに聞きました!!

健康なうちから運動習慣を身に付けておくことも大切です。  
ご家族やご近所の方と一緒に運動をされるのもオススメです。

理学療法士 宮崎さんに聞きました!!



リハ  
ビリ

## 『運動習慣は今のうちに!』

今回は筋力を強化する運動を紹介します。少しきついと思うくらいの負荷量が効果的です。  
ご自身の状態に合わせて調整してください。これに加えてウォーキングなどの有酸素運動を取り入れていきましょう。

### 数字書き運動

- ①椅子に座り片足を伸ばします。
- ②足を伸ばしたまま大きく足全体で1～10の数字を書きます。
- ③反対側も同じようにします。



### 立ち座り運動

- ①椅子に座った状態から立ち上がりましょう。(不安な方は手すりや椅子を持ちます)
- ②立ったり座ったりを10～20回繰り返します。



※痛みや体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。  
※持病などをお持ちの方は医師等に相談しながら行いましょう。

からだ  
フレイルを  
予防しよう!

頭

認知機能もフレイル予防には重要です。心や認知機能のフレイルが起こると外出が億劫になったり、他者との交流の機会が減ったりと社会的なフレイルにも繋がります。

当施設でも脳トレ問題を提供しています。間違い探し、スケルトン(文字入れ問題)、漢字問題など様々な問題があります。長く続けておられる方は身体機能、認知機能ともにあまり衰えが見られません。頭も使ってフレイル予防をしましょう。

介護福祉士 八重倉さんに聞きました!!



介護

## 『元気脳を作ろう!』

### 【脳トレ問題】

2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れて下さい

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | す | ② | さ | ③ | ば | ④ | ら |
| け | と | み | ん | た | す | ま | ら |
| か |   | な |   | つ |   | だ |   |

>⑦ ⑦⑤ ④② ①⑩:≧≧

## 要支援の方で…

ル・サンテリオン  
よどえでは予防介護事業を行っています。もし要支援認定を受けて一人で運動が難しい・交流の場が少ないなどあれば、一緒に体を動かしたり、制作活動などをしてみませんか?





## 変形性膝関節症について

米子東病院  
整形外科・リハビリテーション科

山 根 貞 之  
やまね さだゆき

### 【変形性膝関節症とは】

関節のクッションの役割をしている軟骨が少しずつすり減っていく病気。

加齢、肥満、脚の筋力の衰え、過去の膝のけがなどが原因となることが多いようです。

### 【症状】

関節の腫れ、歩行開始時の痛み、立ちしゃがみ動作の痛み、階段の上り下り時の痛み、正座がしにくい、膝の内側を押すと痛いなどです。

### 【治療方法】

現在、すり減った関節軟骨を再び元の若い正常な軟骨に戻すことはできません。しかし、痛みを軽くし日常生活に支障のないようにする方法があります。個人の身体状態、活動性を考慮し、以下の各種方法を組み合わせ治療を続けます。

**薬 物 療 法：**関節の中に炎症が起こっているため痛みが生じ、関節が腫れたりします。鎮痛剤投与（飲み薬、貼付剤）、関節内注射（ヒアルロン酸、ステロイド剤）を行い痛みを軽減させます。

**運 動 療 法：**弱っている太ももの筋肉（大腿四頭筋など）や股関節周囲の筋肉を関節に痛みが出ない方法で鍛えます。注射や飲み薬と同等の鎮痛効果が得られるとの研究報告があります。毎日自宅で体操を続けることが大切です。また、体重増加は膝に負担をかけますので注意しましょう。

**装 具 療 法：**関節への負担を和らげるため、足底板、支柱付き膝サポーター等を個人の体に合わせ作製し装着します。

**生活環境調整：**関節への負担を軽減するため、ベッド、椅子、洋式トイレの使用等、洋式生活を推奨します。

以上のような治療（保存療法）で多くの方々は痛みが軽くなり、支障なく日常生活を送ることができるようになります。残念ながら保存療法を続けても強い痛みが続き日常生活に支障をきたしている場合は手術療法をすすめます。

**膝関節周囲骨切り術：**進行していない関節症で、比較的年が若く、活動性の高い場合、膝関節周囲の骨を切って変形を適切に矯正します。自分の関節軟骨、骨を温存した手術です。

**人工関節置換術：**進行した関節症では、傷んだ関節軟骨、骨を切除し人工関節と入れ換えます。

変形性関節症は早期に治療を開始することで痛みを軽減すると同時に、病気の進行を遅らせることが期待できます。

適切な治療を受けるためにもまず整形外科を受診しましょう。

## 病院機能評価 更新審査受審

## 米子東病院

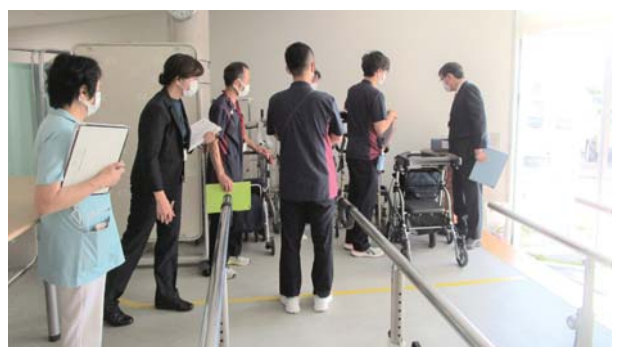
10月18日(水)、19日(木)の2日間、公益財団法人 日本医療機能評価機構による病院医療機能評価の更新審査を受審しました。

病院機能評価とは、病院の質改善活動の支援を目的とした第三者評価になります。

当院が保有している病院機能や、質の改善活動など、様々な項目を評価していただきました。

病棟・外来機能、リハビリテーション機能、薬剤部門や放射線部門の機能、管理運営に関わる機能など、病院全体での取り組みを書類審査、聞き取り調査、実地確認などを行い、現状でしっかり取り組んでいる点や、改善が必要な点などを浮き彫りにする事ができました。

これをきっかけに、患者さんやご家族の方により満足いただけるようなサービスを提供できるよう、引き続き病院一丸となって改善に努めてまいります。





## 敬老会

### 日頃の感謝を込めて・・・

9月22日に敬老会を開催しました。今回は1、2階合同での開催となりました。久しぶりの交流だった為、皆様喜んでおられました。敬老会では長寿の表彰を行い、6名の方を表彰させて頂きました。職員によるマジックショー、演奏会も行い、最後は皆様と一緒に歌を唄いました。「これからも元気で長生きしたい。」「みんなと一緒に歌を唄えてよかった。」

等のお言葉を頂きました。

ご利用者から感謝のお言葉も頂きました。より一層皆様の笑顔の為に精進していきたいと思えます。



## ガーデンハウスよどえ



## 敬老会

9月21日と22日に敬老会を行いました。

初日は歌謡ショーで、懐かしい歌や映像を観て楽しまれたり、職員とご利用者で、「花笠音頭」や「浪花節だよ人生は」の歌に合わせて一緒に踊りました。

2日目には、昼食に敬老をお祝する御膳で赤飯や天ぷら等を提供させて頂き、皆様「美味しい」と食べておられました。

午後からは大和保育園と交流会で、園児が施設に来てご利用者の前で、園児達に踊りを披露してもらい、皆様「かわいいな」と笑顔で喜んでおられました。

これからもご利用者の皆様が益々ご壮健でありますよう心からお祈り申し上げます。

## ル・サンテリオンよどえ



## 書道パフォーマンス

## 米子東病院

### 米子東高書道部による書道パフォーマンス!!

米子東高等学校 書道部の皆さんを招き、書道パフォーマンスを披露していただきました。

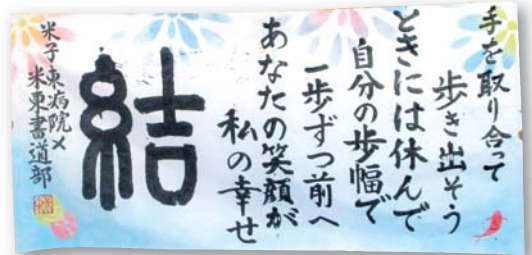
目の前で見る迫力ある演技に、患者さんも職員も釘付けになりました。

華やかな花火柄の和紙に綴られた言葉には、「リハビリを行っている皆さんの頑張りが実を結びますように」という、生徒さんたちから患者さんへのメッセージが込められています。

患者さんたちからは「生き生きと書いている姿を見て元気をもらいました」「感動しました」という声が聞かれ、パフォーマンス終了後には惜しめない拍手が送られました。

米子東高等学校 書道部の皆さん、素晴らしいパフォーマンスをありがとうございました！

是非、また来てくださいね！！



## 栄養士 レシピ

### 秋の 腸活レシピ！

### 「さつまいもとヨーグルトのサラダ」

#### ●材料（2人分）●

- ・ さつまいも・・・1本
- ・ 人参・・・1/3本
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ 塩コショウ・・・適量
- ☆ヨーグルト・・・大さじ3
- ☆マヨネーズ・・・大さじ1
- ☆はちみつ・・・大さじ1
- ☆みそ・・・小さじ1

#### ●作り方●

1. さつまいもと人参は1cm角に切り、玉ねぎは2～3cmの長さでスライスする。
2. 耐熱のボウルなどに入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで6分加熱する。
3. ☆印の調味料を加えて混ぜ、塩コショウで味を調整する



**秋の腸活で免疫力UP** 季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。その中で腸内環境を整えることは免疫力を高めるために重要なポイントとなります。旬であるさつまいもに

は食物繊維が含まれており便秘解消などの効果が期待できます。またヨーグルトや味噌などの発酵食品は整腸作用に効果があり代謝の活性化につながります。腸内から健康にする『腸活レシピ』いかがでしょうか。





## ◆ 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<br>～12:00  | 予約のみ<br>山根貞之<br>(10:30まで)<br>鳥大医師<br>(10:00～) | 山根貞之              | 山根貞之              | 山根貞之              | 山根貞之              |
|                     |                 |                                               |                   |                   |                   |                   |
| リハビリ<br>テーション科      | 9:00<br>～12:00  | 各担当医                                          | 各担当医              | 各担当医              | 各担当医              | 各担当医              |
|                     | 15:00<br>～17:00 | 各担当医<br>(整形外科は除く)                             | 各担当医<br>(整形外科は除く) | 各担当医<br>(整形外科は除く) | 各担当医<br>(整形外科は除く) | 各担当医<br>(整形外科は除く) |
| 内科<br>神経内科<br>循環器内科 | 9:00<br>～12:00  | 遠藤 哲                                          | 鳥大医師<br>(第1・3・5週) | 石田 玄              | 田中弘道              | 武田二郎              |
|                     |                 | 堀井俊伸<br>(感染症)                                 | 遠藤 哲<br>(第2・4週)   |                   |                   |                   |
|                     | 15:00<br>～17:00 | 遠藤 哲                                          | 中下英之助             | 武田二郎              | 石田 玄              | 田中弘道              |
|                     |                 | 堀井俊伸<br>(感染症)                                 |                   |                   |                   |                   |

\*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、ご来院の際はお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。



### 米子東病院 地域包括ケア病床のご案内

在宅療養で医療管理が必要な方のお世話をしているご家族のための休息やご家庭の事情で介護が困難な時にご利用できます。(レスパイト入院)治療後、症状が安定した患者さんに対して在宅や介護施設の復帰に向けた診療・看護・リハビリ・退院調整を行います。入院期間は最長60日となっています。

ご利用希望の方はピノ・パルコまでお問い合わせください。(TEL:0859-30-3096)



### 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

HP <https://www.med-wel.jp/yonagohi/>



#### 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

HP <https://www.med-wel.jp/yodoe/>



#### ガーデンハウスよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 1423

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

MAIL g-house-y@med-wel.jp

HP <https://www.med-wel.jp/gardenyodoe/>

