

HIROSE-HOSP. HIROSE-HOSP.

ひろせほすぷ 2005

健康感謝祭

第1回

去る、11月23日（祝日）に広瀬病院、アズーリにて地域の方々に医療や健康管理について親しみ楽しく学んでいただけたらと、初の試みとして健康感謝祭を開催いたしました。多くの地域の方々に来ていただき盛会のうちに終わりました。

1階

MRI見学・作業療法で患者様が作成した作品の展示
抽選会が行われました！



3階

転倒を予防しよう！！
転倒予防のための体力測定
ジョイフルライダー体験



4階

あなたの血管年齢は何歳？
『血管年齢』・『骨密度』
を測定しました！



5階

記念講演
広瀬友彦院長
『ひざの痛みについて』



アズーリ

身長・体重・体脂肪
血圧測定
無料 フィットネス体験
『チェアエクササイズ』

開催日：平成17年11月23日（祝日）
時間：午前11時～午後3時
場所：広瀬病院
主催：メディカル フィットネス アズーリ
後援：医療法人社団 研宣会 広瀬病院

転倒予防教室



テーマ

『転ばないための身体づくり』

日時 平成17年10月20日 場所 太田公民館 参加者 32名



広瀬院長

高齢者の身体づくりの重要性について、広瀬友彦院長が解説を致しました。

今後の柱になるのが、「生活習慣病の予防」です。肥満はだめ、運動した方がいい、ということはわかっていますが、実行は困難です。しかし、一人では難しいことでも地域の人達が協力して行えば効果があがります。公民館活動やコミュニティー活動は最適な場と言えます。

老年人口

虚弱高齢者、認知症、寝たきりの高齢者は徐々に増加していきます。

寝たきりの原因

1位 脳血管障害、2位 外傷・骨折、3位 リウマチ・神経痛・関節痛
(整形外科に関わる疾患)

寝たきりになりやすい骨折の代表

大腿骨頸部骨折(股関節の付け根の骨折)が挙げられます。立っている状態からの転倒が一番多く、ちょっとした段差や布団の端でつまづいた時にも起こります。

早期離床

痛くて立てませんから、そのまま放置すると寝たきりとなり、肺炎を合併したり、認知症が悪化するなど様々な合併症を引き起こします。早期離床のためには手術が必要となります。

(参考資料:健康新聞(四国新聞社 発行)『健やかな老後を目指して』平成17年6月5日 Vol.28号)

しかし、一番大切なのは、

怪我をしないように、骨がもろくなるのを防ぎ、転ばないための身体づくりを実行することです。

骨粗鬆症

歳を重ねるに従い骨密度は徐々に低下していきます。特に女性は閉経期を境に急激に下がります。これは生理的な現象ですが、あまり骨がもろくなると些細なことでも折れてしまうようになります。



脊椎の圧迫骨折=骨粗鬆症によって起こる代表的な骨折です。椎体の前がつぶれやすいので、背が低くなったり、身体が丸くなったりします。背が丸くなると、内臓が圧迫されるので、お腹の調子が悪くなったり、便秘がちになります。また、内臓の障害をきたしやすくなってしまいます。しりもちをついた時など急激につぶれた場合には痛みが強く、また骨片が神経の通っているトンネルに向かって突出して、足にしびれがでたり麻痺が生じたりすることもあります。

骨粗鬆症が原因となる代表的な骨折

圧迫骨折(背骨の骨折)・大腿骨頸部骨折(股関節の付け根の骨折)
橈骨遠位端骨折(手首の骨折)・上腕骨近位端骨折(肩の骨折)



転倒の危険因子

外的要因

滑りやすい床、段差、暗がり、不適當な履物など

内的要因

生理機能(体力)の低下、末梢神経・筋疾患、骨関節疾患、中枢神経疾患
認知症、心血管疾患、睡眠薬、視力障害など
加齢に伴う体力の低下(筋力・敏捷性・平衡機能・柔軟性・歩行能力)

「転倒予防教室」の目的について

後半では、作業療法士の谷本が実際に体操の指導をさせていただきました。



転んで大けがをしたり、寝たきりにはなりたくないと誰もが願っています。そして年齢を重ねても健やかで実りのある日々を過ごしたいと考えています。「転倒予防教室」は、その思いをかなえるための「転ばない身体づくり」を学ぶ場です。理学療法士・作業療法士をはじめ専門スタッフが年齢と身体に合わせた運動の仕方を考え、楽しく安全な方法で指導いたします。



とならないためにも、骨折しにくい丈夫な骨をつくることも大切ですが、骨折の原因となる「転倒」を防ぐことも重要であります。つまり、日常生活において自分の身の回りの事は自分で行える「身体」をつくるのが大切です。さらに転ばないための知恵を身につけ、実践していくことが重要であると言えます。転倒を防ぎ、骨折を防ぎ、寝たきりを防ぎ、皆様がいつまでも健やかで実りある日々を過ごすことができるためのお手伝いをしていければと考えています。

● 転倒予防教室を終えて



作業療法士 谷本 英晃

今回は体操の実践とともに、転ばない対処方法をしっかり身につけていただきたいと思います。お話をさせていただきました。何気ない日常生活の中で転倒の危険がたくさんあることは、皆様認識されています。ところが皆様がそんな危険を放置したまま生活されているということを知りました。ちょっとした油断が、大きな事故や転倒につながります。そのことを解って頂けただけでも今回の教室は成功だと思っています。初めて大勢の前で体操・講義をさせていただいて、自分にとっても大きな経験となりました。有難うございました。

部門紹介 受付



受付スタッフ

受付では、笑顔絶やさず患者様との出会いを大切にしております。また、患者様が病院を訪れた際に、スムーズに診療を行えるよう精一杯の気配りを日々提供できるようスタッフ一同心がけております。患者様のご要望にお答えできるよう頑張っておりますので、分からない事や気になる事があれば気軽に声をおかけください。

受付スタッフ 一同

コインランドリーが 増設されました！！

患者様より

『車椅子でも使用できる、洗濯コーナーを。』
とのご要望がございました。

以前より設置されている洗濯コーナーは、階段を利用できる方に限られていました。
早速、委員会にて検討いたしました結果、4Fにコイン、カード併用の洗濯コーナーを
増設いたしました。



当院では、患者様に少しでも満足して頂けるよう、
今後も努力していく所存でございます。

全日本病院学会へ 行ってきました

私達は、患者様へ提供する医療の質の向上を図るために、
日々、知識の向上に努めています。
その一環として、いろいろなセミナーや、学会にも参加しています。
今回は、9月18日・19日 台風の傷跡の残る宮崎へ、
片道6時間もかけて、全日本病院学会に参加してきました。
医師・看護師などのコメディカル、また事務部門などの職種枠を超え
また診療科の枠も超えて講演や研究発表がありました。
今回勉強してきたことを、今後、日々の看護に役立てて行きたいと思っています。

河野 正江



医療法人社団研宣会

専門性を生かした

患者様中心の医療と看護



広瀬病院

〒760-0079 高松市松縄町35-3 TEL : 087-867-9911(代) FAX : 087-867-9988

ホームページ <http://www.hirose-hosp.or.jp>

Email info@hirose-hosp.or.jp

発行者：医療法人社団研宣会理事長 広瀬友彦
編集：広瀬病院広報委員会
発行日：平成17年12月