

令和2年 秋号

(公社) 有隣厚生会 富士小山病院
〒410-1326
静岡県駿東郡小山町用沢 437-1
TEL 0550-78-1200 (代)
FAX 0550-78-1208
http://fujioyama-hospital.com/



富士小山病院だより

～つなぐ和～

住みなれた小山町でいつまでもフレイル予防で健康長寿

日本人の平均寿命は、男性80・98歳、女性87・14歳までのびており、多くの人が「人生90年」を生きる可能性があります。我が国の超高齢化は、ご存じの通り加速的に進み2040年問題として都市部では医療・福祉・介護の3本柱の整備を強化しています。小山町は、都市部とくらべて5年から10年早く人口減少と後期高齢者の増加を迎えることとなり、2035年が人口減少、超高齢化のピークになると言われています。高齢化率においても御殿場市や三島市、県と比較すると30・2%と高値を示しています。また、介護認定率17・0%と高値です。このような町の状態を鑑みて、高齢者の方々の健康を維持するための町の新たな取り組みを、病院や地域包括支援センターなどの機関や医師会・民生・児童委員協議会などの団体と連携し、『フレイル』に着目したさまざまな健康づくりや介護事業に取り組むことになりました。



「秋に包まれて」

写真提供 西賀義夫氏

当院は、町の中核病院として町民の方々にとってもお達者でいてほしいと願い、この事業の一翼を担うことになりました。さまざまな機関と共働して、「健康長寿日本一」の小山町を目指して行きたいと思えます。ところで、皆さんは、『フレイル』という言葉を知っていますか？

『フレイル』とは、加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

加齢とともに食事が減ると、体重や筋力が次第に低下していき、握力も減少していきます。また、体の衰えが進行してくると、外出して人に会うことや部屋から出ることも面倒になる場合もあります。このような心と身体の衰弱がさらに進むと、やがて『フレイル』の状態に陥ってしまいます。

しかし、『フレイル』は、生活習慣を見直すことによって予防することができます。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により人に会うことや活動が大幅に減少し運動不足が心配されますが、いつまでもいきいきと前向きに暮らし続けるために『フレイル』予防が重要になってきます。今、できることから行つて、人生90年をより健やかに、より豊かに生き、心と身体の元気を保ちましょう。

『健康長寿に大切な3つの柱は栄養・運動・社会参加です！』

①に栄養(食・口腔機能) ②に運動 ③に社会参加、大切な3つの柱はお互いに影響しあっています。どれか1つだけをすればいいというものではないのです。3つの柱をうまくつなぎ合わせて自分の暮らしの中に取り入れていくことが大切です。

①の栄養は、肉・魚・大豆製品など筋肉の材料になるたんぱく質を含んだ食事をとり、しっかりと噛んで食べ、こまめに水分補給しましょう。

やっぴんぷる フレイルチェック

『指輪っかテスト』で自己チェックを!

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。

2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れて軽く引っ張ってみましょう。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

3 サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

低い サルコペニアの危険度 高い

転倒・骨折などのリスク

②の運動では、こまめからからだを動かしましょう：筋肉を貯める **貯筋**

③社会参加では、引きこもり生活を防ぎ外出や趣味の活動、運動教室や地域の活動に参加し、社会とのつながりを育みましょう： **筋活**

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、生活の質と自分のことは自分でできる自立に大きく影響します。

自分の足で歩くこと、筋肉を使う活動を毎日の生活に取り入れる習慣にしましょう。

ちよつとした少しの運動でも毎日続ける。「継続は貯筋なり」です。

右図指輪っかテストで自己チェックしてみましょう!

『社会とのつながり、人とひとのつながりを失わないために』

この事業を通して、町の方々と関わりをもち小山町を健康長寿日本一の町にしていくために小山病院職員が一丸となって、病院ならではの内容を検討し活動してまいりますので、乞うご期待。

看護部長 武田美幸

富士小山病院は新年度より「フレイル」に新たな対応を始めます

75歳を過ぎ、体力(筋力)が衰え、気持ちの上でも積極性がなくなりつつある方々をフレイルと呼びますが、さらに要支援、要介護の状態に至らないように、富士小山病院では新たな対応を始めます。

フレイルについては、すでに厚生労働省を筆頭に様々な組織、団体が取り組んで来ておりますが、住民の中で高齢年齢層の占める割り合いが突出している小山町では、中核病院として左のような取り組みを策定中です。

具体的には、フレイルの方々の発見、診断、健康維持、予防などの各手段を縦糸に、厚生労働省、都道府県、小山町などの各行政機関との連携を横糸に、小山町に最もふさわしい対応を行うべく準備しています。

院長 牧野恒久



ドミノ倒しにならないように！



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)
東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の仕組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)



新型コロナウイルス感染症について当院で作成しました、「コロナはつらいよ」の冊子を病院受付においてありますので、ご自由にお持ちください。

部門紹介

連携室

当院の地域医療連携室は、社会福祉士・介護支援専門員・看護師で構成されています。主な役割は、「地域と病院との連携」「患者さんと地域の暮らしの連携」「院内の多職種連携」「介護療養病棟内での連携」を図ることを主な仕事としています。

「地域と病院との連携」では、地域の医療機関への予約や転院、入院の受け付けをおこなっています。「患者さんと地域の暮らしの連携」は、治療後の患者さんが安心して療養できる環境を選択することが出来るよう支援しています。「院内の多職種との連携」では、様々な連携に必要な院内の多職種との情報提供や支援にあたってのゴールの共有、役割分担、その進行状況の確認などを行っています。「介護療養病棟内での連携」は、介護支援計画を基に、患者さんやご家族様、職員との連携を図り、少しでも、患者さんがよりよい施設生活が送れるよう支援しております。

私たち地域医療連携室は、地域にお住まいの方々・地域の医療機関・地域のケアマネジャーをはじめとする介護サービス担当者の皆様との連携の窓口になれるよう心掛けております。

介護支援専門員 岩田 有美恵



院内研修しました！

8月29日に人間関係論の研修を行いました。よい人間関係を構築していくためには、まず自分を知る事が大切です。人と人との間には必ずコミュニケーションがあり、私たちは医療従事者はあらゆる場において、コミュニケーション能力が重視されます。スタッフ間はもちろんのこと、患者さんやご家族と地域に根づいた生活の支援や医療情報の提供を行なっていかなければなりません。

現在コロナ禍により、私たちは知らない間にストレスを抱えています。それは、子供から大人まで誰しもが感じていることです。小山病院では、そんな今だからこそ人間関係を大切にし、親切丁寧をモットーにスタッフ一同でより良い環境作りを心がけていきたいと思います。

看護師長 松下昌子



富士小山病院

子宮がん検診を

始めました

富士小山病院は本年10月より子宮がん検診を始めました。

子宮頸がんは女性の悪性腫瘍の中で頻度の高い「がん」ですが、他の悪性腫瘍と異なり、好発年齢が25/35歳と比較的若い年齢層から発症します。世界では子宮頸がんで、およそ2分間に一人死亡し、わが国でも一日に約10人の婦人が子宮頸がんで亡くなっています。

富士小山病院では学会認定の産婦人科専門医が検診に当たり、週に3日（火曜日午後、木曜日午前、金曜日午前）、待たずに受診できる予約制で検診が受けられます。万が一検査の結果が疑わしい時は、専門医が各大学病院や県立がんセンターに直接紹介、精査・加療の依頼を行います。

予約電話番号
0550(78)1200

健康診断のご案内

富士小山病院は、皆様の健康を守るお手伝いをしています。健診は、事業所健診、個人健診どちらもお受けいたします。

健診内容

1. 定期健康診断
2. 雇入時健康診断
3. 一般健康診断
4. 全国健康保険協会生活習慣病予防健診

お申込み方法

原則予約制となります。お問い合わせ・ご予約は

TEL

0550-78-1200

FAX

0550-78-1208

担当：杉山、または医事課

☆職員募集のお知らせ

富士小山病院では医師、薬剤師、臨床検査技師、看護師、介護士職員、医事課職員を募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

お問い合わせは、事務長 勝又、または総務まで

☆介護体験をしてみませんか？

進路に悩んでいる学生さんや職を探している貴方に職場体験をお奨めします。無資格でも介護の仕事はできます。まずは試してみてください。人と関わる仕事は楽しくて、やりがいがあることを感じてもらえると思います。また当院では、看護助手（介護士）から介護福祉士や看護師資格取得の支援をします。自身身のキャリアアップを図るって大事ですよ。

お問い合わせは、看護部長 武田まで

☎ 78・1200

