外来診療一覧表

背景ありの表示は再診の予約患者さんのみですのでご注意ください。また、精神科と禁煙外来は完全予約制となっています。 医療機関の方へ…金曜日午後の脳神経外科と木曜日午後の神経内科については、初診の予約を受け付けています。 下記の診療一覧表は令和6年10月1日時点のものです。手術や出張等により予定が変更となる場合がございます。どうかご了承ください。 ●午前受付/8時30分~11時30分 ●予約変更/14時~16時



	診療科	時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	午前		初診外来	齋藤 廉	診療応援	齋藤 廉	初診外来	工作口
	外科			前田博教	山本盛雄	ログ7京 小い3友	山本盛雄	前田博教	
				山本盛雄	四个三件		ストーマ外来	期用母教	
				山平益峰			田村昌也(第1·3·5)		
A 外来	呼吸器外科	午	後						
	形成外科	午前				高知大医師	応援医師(第2・4)		
来	10 MX 7 F 17-4		Li Li	川村貴子		岡田憲二			
	脳神経外科	午	前	高知大医師					
	の以下が土ノトイイ	午	谷	川村貴子		岡田憲二		高知大医師(第1・3・5)	
		1	区	(Athin			三浦友二郎(第1・3・5)	同和八匹帥(第1 3 3)	
	胸部·心臟血管外科	午	後				応援医師(第2・4)		
				森尾真明	江田雅志	 森尾真明	森尾真明	江田雅志	
			ŀ	的場 俊	門脇祐治	江端希澄	的場像	門脇祐治	
	内科	午	前	門脇祐治	的場 俊	大原慶斗	前田佳純	高知大医師	
				江端希澄	岡本 修	安倍秀和	高知大医師	同為八匹即	
		/ -	<u></u>	大﨑純子	Sel -17-0-1	高知大医師	INJA/VEZIII	大﨑純子	
	消化器内科	午前 (受付10時まで)		> 스케 만에 그		IND VALVEZ IND		高知大医師	
		午				窪田哲也		鈴木太郎/山﨑悠司	
В	呼吸器内科	午			高知大医師	窪田哲也		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
外 来		午		桑原昌則	古野貴志	倉岡駿太郎	高村洸輝	古野貴志	
米	循環器内科	午		高知大医師	ペースメーカー外来		桑原昌則	倉岡駿太郎	
	神経内科	午	後		吉本大治		橋本 侑		
				今里滋宏	今里滋宏	市川徳和(月1回)		武村 篤	
	整形外科	午	前	森澤 豊	南場寛文	南場寛文		森澤 豊	
	(リウマチ科) (リハビリテーション科)	(受付11時まで)	初診外来		森澤 豊		初診外来		
	(****					初診外来			
	血液内科	午	前			高知大医師		高知大医師	
		4-	**	桑名駿介	北村祐介	北村祐介	桑名駿介	桑名駿介	
	小旧彩	午前	נוּ	前田賢人	前田賢人	前田賢人	前田賢人	前田賢人	
	小児科	午後		桑名駿介	乳児健診	北村祐介	予防接種	桑名駿介	
		(受付14時30分~16時)		前田賢人		前田賢人		前田賢人	
	あっぷるクリニック	午	前			前田 賢人(初診)	前田 賢人(初診)		
С	小児循環器	午後 (受付14時30分~16時)				高知大医師(第3)			
外来	小児外科	午	後		大畠雅之(第1・3・4)				
来	耳鼻科	午前		西山正司		西山正司	西山正司	西山正司	
				中平雅弓		中平雅弓	中平雅弓	応援医師	
		午後		西山正司	西山正司	西山正司		西山正司	
				中平雅弓	中平雅弓	中平雅弓			
		午	前	三好 研	三好 研	三好 研	三好 研	三好 研	
	皮膚科	午後 (受付13時~15時20分)				三好 研			
	泌尿器科	午前		安田雅春	安田雅春	吉村理愛	竹森大悟	竹森大悟	
					竹森大悟	安田雅春	吉村理愛		
		午後 (受付14時~15時30分)		安田雅春	井上啓史(月1回)	吉村理愛	竹森大悟	竹森大悟	
				吉村理愛					
	産婦人科	午前		岡田眞尚	池上信夫	岡田眞尚(産科)	池上信夫	岡田眞尚	産科(第2・4)
D				池上信夫	応援医師	池上信夫	応援医師	池上信夫(産科)	
外 来		午後 (受付14時~15時30分)		岡田眞尚	1カ月検診	母乳外来	母乳外来	岡田眞尚	
木				母乳外来	母乳外来			池上信夫(産科)	
				±mm+	±mm±	±mm+	±mm+	母乳外来	
	眼科	午前		古田和之	吉田和之	吉田和之	吉田和之	吉田和之	
				小倉佳奈	小倉佳奈	小倉佳奈	小倉佳奈	小倉佳奈	
		午 (受付14時~	後 ~15時30分)	吉田和之 小倉佳奈		吉田和之 小倉佳奈		吉田和之	
		(文刊14时~1	新患	山田眞子	山田眞子(10:00~再診)	藤 美佳子	谷脇 肇	峯瀬正祥	
E 外 来	精神科 (完全予約制)	午前 一	机压	上	藤 美佳子	山田眞子	日脚 単 日脚 単 日脚 単 日脚 単 日脚 単 日脚 単 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	藤美佳子	
来		האו	-削 再診	谷脇 肇	谷脇肇	<u>田田県</u>	藤美佳子	津田敦	
				口咖 半	丁咖 平	丰炽工计	際 天住丁	/年山 ্	



広報誌「ひだまり+」のバックナンバーはこちらから



https://www.pref.kochi.lg.jp/aki/category/hidamari/





気づいていますか?

特集

リハビリ テーション

フレイルの サインと予防法

75歳を過ぎると急増すると言われる「フレイル」。健康と介護の中間に位置するこの状態は、身体的・精神的・社会的な衰えが複合的に絡み合うことが特徴です。今回は、整形外科の森澤先生とリハビリの島岡さんに、フレイルの実態や予防の重要性についてお話を伺いました。

75歳から増えてくる「フレイル」に要注意

一本日は、整形外科の森澤先生と リハビリの島岡さんに、これからます ます増えていく高齢者社会で問題と なってくる「フレイル」についてお話い ただこうと思います。まず、「フレイル」 とはどういったものなのですか?

森澤 そうですね、フレイルとは 2014年に日本老年病医学会が提唱 したもので、「脆弱」という意味です。 健康な状態と介護が必要な状態の中間と考えてもらったら良いと思います。単に足腰の筋力低下で転倒しやすいといった整形外科的疾患だけではなくて、内科、精神科、また社会的なものまで加わっていますので、包括的で広い意味を持っていると言えます。

島岡 そう、フレイルは結構幅が広いですよね。

森澤 そうです。フレイルには主に筋力低下から起きる身体的フレイル、認知機能の低下やうつ状態から起きる精神心理的フレイル、歯や口の衰えから起きるオーラルフレイル、独居や引きこもりを背景にした社会的フレイルがあります。これらは75歳ごろから一気に増加して、年齢を重ねるほど発症しやすいことが分かっています。

―― 高齢になると他に持病を持って

いる方も多いと思いますが、そういった持病とフレイルとの関係はどうですか?

森澤 例えば糖尿病は様々な合併症を引き起こすため、日常生活への影響が大きくてフレイルを併発しやすい疾患のひとつです。あと認知症でも、初期段階は比較的運動機能が高まりますが、進行していくと動けなくなって骨格筋の萎縮が進みます。また1日中部屋を暗くして動かないような状態、すなわちうつの状態や心身症も大きな骨格筋萎縮の要因となりますので、フレイルへの進行が早まる可能性があります。

口腔ケアや栄養改善でフレイ ルを防ぐ

島岡 身体的フレイルになる前に、オーラルフレイルが引き金になるということも聞いたことがありますね。

森澤 そうです。整形外科では筋力

低下(サルコペニア)と移動力低下(ロコモティブシンドローム)が問題ですが、その前の段階として、食が細くなって栄養状態が悪化し、さらに運動機能が低下するという悪循環があります。フレイルはすごく包括的なので、多角的に見ていく必要があります。

島岡 フレイルはその人その人で事情が違っていて、社会的・精神心理的、また身体的な衰えのどれもがフレイル発生の最初のきっかけとなります。特に「歯や口の衰え」は健康と大きな関わりを持っています。

――その「歯や口の衰え」とフレイル との関係についてもう少し詳しく教え てください。

島岡 はい。むし歯や歯周病などで 歯が抜けて痛みが出てくると、口腔機 能が低下して、会話や食事に不具合 が出るようになります。噛む力や舌の 筋力が衰えると、食べる量も低下して 低栄養の状態になりますし、会話が 減ればご近所付き合いも減ってフレイルに近づきます。そういった意味では歯を守る口腔ケアは非常に大事と言えます。

森澤 整形外科だったら、転倒とか 骨折をきっかけに身体的フレイルに 入るパターンが多いですね。それと疾 患でいうと変形性膝関節症とか腰部 脊柱管狭窄症などによる歩行制限。 これが出てくると身体的フレイルの入 り口というか、スタートラインみたい なところがありますね。あと大事なの が骨粗鬆症です。ちょっとした外力で 骨折したり、しかも股関節だったり背 骨だったりというようなことがあると 思います。その手前の段階でセルフチェック(P5参照)を行ってもらい、何か あれば、かかりつけの先生にご相談い ただきたいです。



毎日続ける軽い運動が効果的

― フレイルの予防について教えてください。

森澤 フレイルの予防についてですが、安芸市では公民館や通所リハまた施設の入所者の方でも100歳体操をやってくれていますが、普通に外来に来られている人たちにはあまり知られてないようです。せっかく良いことをしているので、もっと利用されると良いと思います。

島岡 個人的にはフレイルの予防としては、低負荷で毎日続けられる、継続できる運動が正しいかなと思っています。例えば足踏みを100回とか、ウォーキングであれば朝の10分の散歩でも十分だと思います。低負荷の運動を続けてもらって、状態が良くなってくれば、皆さんの活動範囲が広がっていくと思います。

手術や治療をきっかけにフレ イル予防を

森澤 整形外科での脊柱管狭窄症や 変形性膝関節症などの慢性疾患でや むを得ず手術となることがあります が、その手術直後からリハビリを行



い、その後も生活レベルを落とさない ようにご家庭で続けて運動していた だくのが現実的で一番良いと思って います。

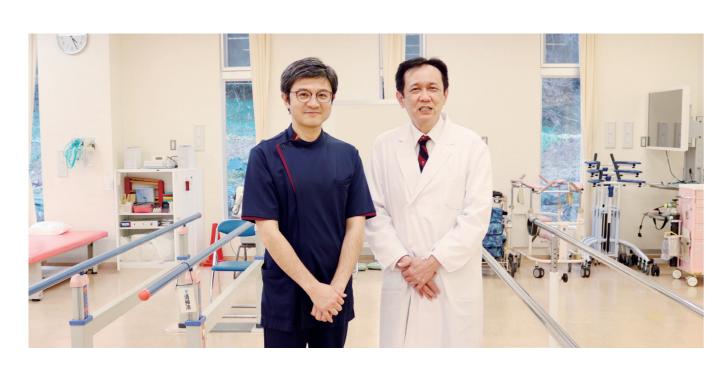
島岡 森澤先生が言われるように、 例えば70歳代の膝関節の全置換術をしたようなケースは活動性も上がってフレイル予防に非常に効果的だと思います。また手術までいかなくても、ある程度痛みなどの疾患のコントロールができて、本人が運動する意欲もあるのであれば、この状態から改善していくことも多いですよね。

森澤 そうですね。ただし人工関節の 場合などでは手術を希望されない方 もいますし、先延ばしして気が付いた ら90歳を迎えて手術ができないというケースも多くあります。治療を決める際にはその後の生活や介護も含めて総合的にご家族みんなで相談して決めていくことが重要です。

島岡 ご自身で身を守るというか予防する上で自分の体がどうなっているかというのは常に興味を持つことがとても大事なことだと思います。家族もちょっとした些細な変化というか、近くにいる家族が一番察知しやすいと思うので、ご家族の支援はとても大事になってきますね。

――本日は、どうもありがとうござい ました。

森澤・島岡 ありがとうございました。



フレイルの 基本チェックリスト

フレイルの基本チェックリストは、高齢者の健康状態を簡単に評価 し、心身の衰えリスクを早期発見するためのツールです。このチェックリストを活用して、生活習慣の見直しや適切な介入につなげま しょう。18項目以上該当する場合、フレイルの可能性があります。

	日常生活関連動作						
	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ			
くらし (1	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ			
1	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ			
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ			
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ			
	運動器の機能						
	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇ってい ますか	0.はい	1.いいえ			
運動	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに 立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ			
	8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ			
	9	この1年間に転んだことがありますか	0.はい	1.いいえ			
	10	転倒に対する不安は大きいですか	0.はい	1.いいえ			

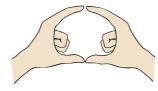
	低栄養状態 								
	11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありました	1.はい	0.いいえ					
244	12	身長 cm、体重 kg(BMI=)(注)	1.はい	0.いいえ					
栄養・口腔	口腔	口腔機能							
	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなり ましたか	1.はい	0.いいえ					
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ					
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ					
	閉じこもり								
	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ					
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ					
くらし(2)	認知機能								
2	18	周りの人から『いつも同じことを聞く』など のもの忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ					
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ					
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ					
	抑うつ気分								
	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ					
2	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ					
こころ	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが 今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ					
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ					
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ					

(注)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当する

|簡単チェック法

指輪っかテスト

指輪っかテストは筋肉量や筋力の低下を評価し、身体的フレイル の進行を確認する方法です。





①両手の親指と人指し指で輪っかを作る

②利き足ではない方のふくらはぎのいち ばん太い部分を力を入れずに軽く囲む

サルコペニアの危険度



イレブンチェック

イレブンチェックは11の質問で「栄養」「口腔」「運動」「社会性・こころ」からフレイル度を総合的に評価します。

B欄の○が6つ以上になるとフレイルのリスクが高まるとされています。

質問	質問事項			В
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を つけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方と も毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品 を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、 1年以上実施していますか	はい	いいえ
運動	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が 速いと思いますか	はい	いいえ
計	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
社会性・こころ	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

04 | ひだまり+ Oだまり+ | O

Start

状態に合わせた

食形態の検討

STは患者さんが入院されると速や

かに義歯の適合具合や咀嚼機能、

飲み込みの機能に問題がないかと

いったところをチェックし、誤嚥や

窒息などが起こらないように状態

や機能に合わせた食形態を検討

し、主治医に伝え入院中の食事形

態を選択してもらっています。

Special feature

太腿骨頸部骨折症例の

リハビリテーション



大腿骨頸部骨折は高齢者に多く見られ、生活に大きな支障をもたらします。

当院では、患者さんの早期回復を支援するため、それぞれの状態に応じたリハビリプログラムを提供しています。 本コンテンツでは、骨折後のリハビリの具体的な取り組みと、生活の質(QOL)を高めるサポート内容についてご紹介します。

事例紹介

70代中頃の女性。家族からの情報では1ヶ月前から食欲が 低下しており、外出なども少なくなっていた。昨夜トイレに行く 際に転倒し、立ち上がることができなくなり家族に連絡。家族 が介助して立ち上がろうとしたが左下肢の痛みが強いため起 き上がれず救急搬送依頼。救急搬送にてあき総合病院到着、 左大腿骨頚部骨折との診断受け、手術目的に入院。

既往: 脊柱管狭窄症にて整形外科フォロー

夕 W ヺ 0 役 割

歯科衛生士の役割

「健康は健口から」口腔アセスメントにより入 院患者さんの口腔内の状態をチェック、評価 を行い、全身状態や口腔清掃状態に応じて 口腔内を清潔にすることで患者さんの心身 の健康をサポートします。

言語聴覚士の役割

疾病により言葉を理解することや話すことが むずかしくなった方、構音障害で呂律が回り にくくなった方、食べ物をうまく飲み込むこと ができなくなった嚥下障害のある方などに治 療を行います。



理学療法士の役割

術部の状態改善と残存機能・能力の強化、基 本動作(寝返り、起き上がり、移乗など)およ び移動動作(歩行など)の再獲得を目的に治 療を行います。



作業療法士の役割

食事や入浴、トレイや着替など日常生活動作 の全てを視野に入れ、その方の生活状況に 合った動作練習や、生活を助ける自助具など を提案し練習することで、失われた機能の回 復や向上を目指します。



口腔衛生管理

手術後は全身状態や口腔清掃状態 に応じて器質的口腔ケアを行い、口 腔内を清潔にすることで患者さんの 心身の健康をサポートし、安全に食 べられる口を目指します。



歩行・移動能力の改善

患者さんの残存機能を評価し、 基本動作能力の改善・歩行能力 の再獲得を目指して行きます。

入院中の日常生活動作範囲の拡大

PT訓練やOT訓練を行うことで、起き上がりや移乗とい

った基本動作能力の獲得が可能になります。次に、獲得

した基本動作能力を病院生活上に活かして行くように

アプローチを行っていきます。具体的には車椅子やトイ

レへの移乗等、徐々にリハビリテーションから日常生活

への延長へと繋げていきます。そうすることで坐位や立

位動作の頻度を増やしていくと共に、今後の生活を<mark>見</mark> 据えた患者さんとの共有の目標を作って行きます。

口腔・栄養状態のチーム連携

歯科衛生士さんや管理栄養士さんと も情報共有し、口腔状態や栄養状態 等を含めた全身管理を行っていける <mark>よ</mark>うチームで取り組んでおります。



食事形態などの指導

Goal

生活環境を想定した訓練を

基本動作・歩行能力を獲得した後には患者さん

一人ひとりに合わせた生活環境や場面を想定し

た訓練を行います。家事動作を行われる患者さん にはその動作に合わせたバランスや脚の持久力

を上げる訓練などを行います。退院時には必要に

応じ家屋環境調査を行い、必要に応じて補助具

の選定も行います。

患者さんが退院する時は、食事 時の注意事項や安全に摂取でき る食事形態等をご家族や施設等



退院後の生活を見据えて

退院後の生活を見据えて、自宅の環境・病棟内生活 での不安な動作を聴取し、課題を話し合いながら 動作訓練を行っていきます。

回復期・施設への転院の際は、リハビリの内容・評価 を経過報告書として転院先へ情報提供を行います。



口腔アセスメント

全身麻酔下の術前に口腔内の観察を行い、 脱落しそうな歯や破折しそうな歯がない か、動揺歯の有無等をチェックします。また 歯数、う蝕の有無、補綴物の状態、義歯の有 無、適合性の評価をします。必要に応じて口 腔清掃を行い口腔衛生状態を整えます。



術後翌日より介入開始します。術後安静度・全 身状態の確認を行い、バイタルの変化に注意し ながら、臥位→座位と離床を行っていきます。痛 みに応じて関節可動域訓練・筋力増強トレーニ ングを行い基本動作能力の改善を目標に介入 していきます。



認知機能/生活環境の評価

受傷に伴う入院により、急な生活環境の変化や離床の機会の減少 が起こります。そのため認知機能低下や意欲面の低下といったリス クが発生します。それらに対し、初期訓練時には認知機能の評価や 生活環境の聞き取りを行います。そうすることで患者さん自身の認 知面や生活環境を評価すると共に、患者さん一人ひとりの生活環 境に合わせた環境や認知機能面へのアプローチを行っていきます。



骨折で肺炎?

骨折で入院した患者さんは、手術前後にベッド上 で過ごすため、口腔ケアが難しくなり、口腔内の汚 染が進みやすくなります。これにより、誤嚥性肺炎 のリスクが増加し、手術が遅れることもあります。 また、高齢者は歯の問題や義歯の不適合が原因で 飲み込みが難しくなり、むせ込みや窒息のリスクが 高まります。このようなリスクを防ぐため、言語聴 覚士や歯科衛生士が介入してサポートします。



ひだまり+ | 07

06 | ひだまり+

自宅で できる

わかちゃんの ホームエクササイズ

病院を退院してからも、自宅で引き続き足の運動を行うことは歩行を安定させ、再度怪我をしない ことにも繋がってきます。



お尻上げ

仰向けになり、両膝を立て、お尻を上げましょ う。このとき骨盤だけでなく、体幹までまっす ぐになるように意識して行いましょう。

足の横開き

ょう。このとき体が傾いたり、つま先が 外へ向かないように気をつけましょう。



仰向けになり、膝は伸ばしたまま足を上に上げ ましょう。このとき反対の足は膝立ての状態に し、足の上げ具合も20㎝ほどでかまいません。







足全体の力をつけるためには椅子から立ち座りや、スクワットも効果的です。

椅子などにつかまり足を横へ開きまし



禁忌肢位に注意!

大腿骨頚部骨折により人工骨頭置換術をした後は日常生活で脱臼に注意が必要になります。担当のお医者さんやリハビリスタッフへ

STから

入院する前から自宅で気をつけておくとよいこと

義歯不適合や、虫歯や残存歯の問 題を抱えていませんか?

問題があれば、日ごろからかかりつけ歯科 や歯医者さんに行って治療しておきましょ う。また、普段から歯磨きをする習慣を持 ち、口腔内を清潔にする衛生習慣をつけて おくようにしましょう。



食事でむせ込んだり飲み込みにく くなっていませんか?

飲み込む力に合わせたお食事形態を意識 して、栄養不足に陥らないように摂取して いきましょう。また、高齢で自分で食事を準 備できない場合などは周囲の人が気をつ けて、飲み込みの力をチェックし、お食事を 選んだり準備してあげるようにしましょう。



認知機能が低下していないか注意 しておきましょう

入院で環境が変わると、認知症状が悪化し たり転倒する要因となったりもします。日常 のコミュニケーションの中で、あれ?と感じ たりすることがあれば放っておかず、かかり つけ医に相談したり、ケアマネジャーさんや 周囲の専門機関に相談していくことをしてみ ましょう。そうしていくことが、認知機能の低 下を早めに把握し、ご本人が混乱しにくいよ う接したり、重症化していかないような手立 てを講じるきっかけになるかもしれません。

精神科作業療法におけるフレイルに対する取り組み

である「栄養」、「身体活動」、「社会参加(社会 活動)」の中にある「社会参加(社会活動)」に りを持つこと」が社会参加になります。「栄養」 着目して活動に取り組んでいます。社会参加 いった社会貢献活動をイメージしがちです

しすること、仕事をすることなど「人とつなが や「身体活動」に気をつけて生活をしていて がり」が少なくなると心身の衰えが次々と進 が、そのような活動以外にも趣味のクラブ活んでいきます。つまり、「つながり」を失うこと

精神科作業療法では、フレイル予防の3本柱 動に参加することや友人や近所の方とお話 がフレイルへの入り口になるともいえます。 日々の精神科作業療法に取り組むことで社 会参加(社会活動)を通して「人とのつなが り」を促していきます。

というとボランティアや地域のための活動と も、「社会参加(社会活動)」=「社会とのつな ここでは実際に取り組んでいる作業活動を一 部紹介したいと思います。

作業活動



創作活動

創作活動では、各個人が自分の状態や目的 に合わせて興味・関心のある作業や好きな 作業に取り組んでいます。



音楽療法

音楽療法では、外部から専門の講師をお招 きして音楽を聴く・歌う、楽器を鳴らす・奏で る、音楽に合わせて身体を動かすといった 活動に取り組んでいます。



退院後の地域生活に向けて

近年では多職種と連携して外部機関から講師をお 招きし、退院後の生活が不安な方に対して地域のグ ループホームの説明や今後、就労を目指していく方 に対して農福連携についての講義を実施しました。

精神科デイケア

精神科デイケアは、精神科に通院されている方 最近では地域・社会との繋がりを目的に、音 ボッチャの大会も再開され、上位入賞を目指 などを目的としている精神科リハビリテーショ ンの一つです。地域で安定した生活が送れるよ

を対象に、病気の再発防止や地域生活の向上 楽プログラムで練習した成果を安芸市内の施 設で発表したり、創作プログラムの作品を『刃 物まつり・かかしコンテスト』『スマイル交流 一助となれるようプログラムを考えていきた うに様々なプログラムを企画・運営しています。 会』に出展するなど活動の輪を広げています。 いと思います。

して練習しています。

これからもメンバーの皆さんの生活の潤いの

プログラム



スマイル交流会

多くの施設から沢山の作品が集まりまし



ボッチャ

白玉にチームの色玉を近づける競技です。 奥は深く毎回楽しんで行っています。



メンバーの希望を取り入れたメニューを協 力して作っています。経験の少ない方には丁 寧に教えています。

08 | ひだまり+



骨粗鬆症予防

いるがは、我の自然ともどう

骨粗鬆症とは骨がもろくなる病気で、特に高齢者に多く見られます が、予防することが可能です。骨を強くするために欠かせない栄養素 として、カルシウム、ビタミンD、たんぱく質等があげられます。カルシ ウムは骨の主成分であり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。 また、タンパク質は骨の形成に欠かせません。今回は、カルシウムの豊 富なひじき、ビタミンDにしめじ、タンパク質にツナを選び、炊飯器で 簡単に作れる炊き込みご飯をご紹介します。

【材料/4人分】

米 ······ 2合
芽ひじき(乾燥)10g
ぶなしめじ1/3株
人参1/3本
ツナ油缶 小1缶
枝豆(冷凍可) ······100g
ねぎお好み
●めんつゆ(ストレート) 大さじ2
●濃口醤油大さじ2
●みりん大さじ2
●料理酒 大さじ1

【作り方】

- 乾燥ひじきを水で戻す。
- 3 炊飯釜に、人参(細切り)、ほぐしたしめじ、水を 切ったひじき、ツナ缶(液汁含む)、枝豆を入れ、 普通炊飯する。
- 4 炊きあがったら、しゃもじで軽くほぐし、お好み でねぎを振りかけて完成。

質 7.0a 分 1.1q

② お米を研ぎ、水を切って炊飯釜に入れる。●の調 味料を加えた後で、2合目の目盛りまで水を加 え、軽く混ぜる。

栄養価(1人分)

エネルギー 390kal たんぱく質 12.0g 炭水化物 66.0a カルシウム 50ma ビタミン D 0.8μα

監修: 管理栄養士 西内優

ひだまりお知らせ記事

南海トラフ巨大地震を想定した院内災害訓練を実施しました

2024年12月15日(日)に院内で災害訓練を実施しました。

今回の訓練は、同日に行われた安芸市の災害時医療救護活動訓練とも連携して、病院の 1階が津波による浸水被害を受けたとの想定で訓練を行いました。

当日は、職員100名、陸上自衛隊高知駐屯地から衛生科隊員4名が参加して、多数傷病者 の受け入れ対応や救護所からの患者受け入れの確認を行いました。

本年1月15日には南海トラフ巨大地震の今後30年以内の発生確率がこれまでの「70~ 80%」から「80%程度」に引き上げられました。近い将来に発生すると言われている、南海 トラフ巨大地震に備えて、引き続き訓練等を実施していきます。



高知県公式アプリ!



災害等に備えて

高知県防災アプリの活用をご検討ください

災害時に必要となる防災情報をプッシュ通知でお知らせします。 https://kochiap.dmacs.ip/data/html/install/index.html(外部リンク:スマートフォン、タブレット端末のみ)



楽の眩點し

痛み止めのお話

皆さん、痛み止めのお薬を使ったことはありますか? 多くの人が「あるよ」と答えられるのではないでしょうか。今 は飲み薬だけでなく坐薬や貼り薬など、数多くのタイプが 薬局・薬店、ドラッグストアでも手に入れることができます。 そこで、皆さんはどんなときにどんな痛み止めを使います か? 「痛みが出たときに使う」ええ、ほとんどの方がそうだ と思います。ですが、そんな時ばかりではないのです。

痛みの感じ方は人によって違います。突発的な痛みもあれ ば、延々と続く慢性的な痛みもあります。重たい感じの痛み もあればチクチク感じる痛みもあることでしょう。

そんな痛みに対処する痛み止めにも、いろんなタイプのお 薬があります。突発的な痛みには即効性のある痛み止め を。ずーっと続くしつこい痛みには長時間効果のある痛み 止めを定期的に服用します。

また、痛みの原因によっても痛み止めは使い分けられます。 なので、まずは痛みの原因を探します。炎症が原因であれ ば消炎鎮痛剤と呼ばれるものを。神経が傷んでいればその 痛みの伝わりを抑えるお薬を使ったりします。

病気や怪我などによって、ある程度予想される痛みで作業

や生活が妨げられるのなら、前もって痛み止めを使うことも あります。「これからリハビリだけど痛いと動けなくなるな」 とか、「お風呂入りたいけど痛くなりそう」な時などです。

それでも「痛み止めは飲みたく無い」とおっしゃる方もいら っしゃいます。我慢していれば痛みがなくなる…ことも少な からずあるでしょう。ですが、どうしてもなくならない痛みも あると思います。そんなときはお薬を頼って下さい。そのた めに私たちは様々な痛み止めを用意しています。

痛みは、日常生活を送る上で大きな苦痛であり、ときに障 害となります。どうか皆さん、少しでも痛みのない毎日が送 れますように。

最後に、ご注意いただきたいことがあります。

いわゆる消炎鎮痛剤の主な副作用に胃腸傷害があります。 可能であれば空腹時の服用は避け、使い過ぎはお控え下さ い。また、ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、湿 布薬にも同じような副作用が報告されています。胃薬など 飲むこともなく、もうずっと痛み止めの湿布を毎日貼ってい ると言う方は胃腸の具合にお気をつけください。

薬剤科 山本 昌代

A Ø B

▲ ~ ⑤ の順にできた単語は?



答えは裏面です。 クロスワードパズル担当: 西村

1 2025年の干支は「巳」。 已は動物でいうと。

- 2 乳酸菌や酵素の働きで乳のたんぱく質を固めたもの。大きく分けてプロセス〇〇〇 とナチュラル〇〇〇の2つに分けられる。日本は特にプロセス〇〇〇の消費が多い。
- アフリカ大陸の南東、インド洋西部に位置する島。日本の1.6倍の面積を 持つ。8000万年以上前に大陸と切り離され、その後、独自の進化を遂げ た不思議な生物が多いことで有名。
- 令和6年12月2日以降、「○○○○○」カードを健康保険証として利用 することを基本とするしくみに移行となります。お持ちでない方は、まずは 「○○○○○」カードの取得を。
- ⑤ 電気を通して音が出るのは○○○ギター。楽器から音が出るのはアコース ティックギター。
- 根性。がんばる気力。元々は「内臓」、「はらわた」を意味する。
- 7 中島みゆきさんの名曲。「縦の○○はあなた♪横の○○は私♪」。

タ

Ó

力

コの

カ

インド原産ウリ科の一年草。若い果実は食用に、成熟した果実はたわしや 靴の底敷きに使う。

(5) 岐阜県南東部にある市。「○○峡」はダム湖や奇岩などの自然景観が美し く、遊覧船も有り。

- 8 お正月には凧上げて♪○○を回して遊びましょう。
- 9 夏になると飲みたくなる炭酸飲料「ラムネ」。中身はサイダー、瓶に入っているのは。
- (10) 絵を描くこと、また絵そのものを指す言葉。小学校の授業では「○○工作」。
- 1 北川村モネの庭マルモッタンで見頃になる植物といえば。赤や白、青い○○○も。
- 12 青森県西部を指して言う地域呼称。〇〇〇弁、〇〇〇海峡冬景色、〇〇〇三味線。

10 | ひだまり+ ひだまり+ | 11