

ちゅうざん

ちゅうざん病院



「ちゅうざん病院」は沖縄市松本にあるリハビリテーション専門病院です

「沖縄市高齢者短期集中リハビリ教室」

地域在宅部門 武富新太郎

これまで、ちゅうざん病院ではリハビリテーション専門病院として長年培ってきたリハビリテーション医療の知識と経験を活かし、嘉手納町、読谷村より介護予防事業を受託し開催してきました。さらに、令和4年度からは、沖縄市からも「沖縄市高齢者短期集中リハビリ教室」という介護予防事業を受託し病院内で週2回、教室を開催しています。

皆様の多くはここ数年の間に「介護予防」という言葉をよく耳にするかと思えます。近年、日本では医療の進歩や社会保障制度の充実などにより平均寿命が伸びてきた反面、出生率の低下から総人口の28.9%は65歳以上の高齢者で高齢社会となっております。また、生活習慣病や認知症、高齢による心身機能の低下などにより介護を必要とする高齢者が増えてまいりました。さらに一度要介護状態になると、要介護状態からの脱却が困難となることもわかってきました。そこで、高齢になっても介護を必要とせず、住み慣れた地域でその人らしくと生活することができるよう、国をあげて取り組むようになりました。その取り組みの一つが「介護予防」なのです。

「沖縄市高齢者短期集中リハビリ教室」では、理学療法士による体操・運動、看護師による健康チェック、管理栄養士による栄養指導、歯科医師による口腔機能向上の講話、作業療法士による認知症予防の講話を実施しています。参加されている皆様からは、「来年には旅行に行きたい」「家で家事や庭の手入れを継続したい」「趣味を続けていきたい」などたくさんの声を聞きます。そのあまりのパワーに私たちも日々元気をもらっています。「人生100年時代」といわれている今、人生100年も生きるなら、地域の高齢者一人ひとりがその人らしく元気で楽しい人生を送ってほしいと切に願い、私たちは日々、介護予防事業に取り組んでいます。



ドクターズ・リレーコラム

第3回 谷川 健祐 医師

「認知症の早期発見について」

2025年に団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者となり、65歳以上の人口が3割以上に達する超高齢化社会に突入するいわゆる「2025年問題」が懸念されています。一方で認知症の発症頻度は年々上昇しており、2025年には65歳以上の20%、つまり5人に1人が認知症を発症することが予測されており、今後より身近な病気となります。認知症は脳神経細胞への異常物質の蓄積や脳血管障害など多岐に渡る原因で発生し、現在も根治的治療や予防法は十分に確立されておらず、症状の進行を遅らせながら症状を軽減することが治療目標となっています。そのため、認知症の早期発見が重要です。

早期発見には認知症の症状を理解する必要があります。新しい事を覚えられない、覚えていた事を忘れる、場所や時間が分からず約束の時間を守れない、道

に迷ってしまう、複数の作業が困難、早口だと内容が理解できない、ATMや自動改札機の使い方が分からない、料理や片付けなど順序立てて行う動作ができない、箸を使う・ズボンを履くなどの日常動作を行えない、目の前にある物の名前が出てこないといった多くの症状があります。その他に周囲の環境なども影響して気分が落ち込み億劫になる、不安や苛立ちで暴言・暴行に走る場合もあります。認知症を疑う症状があれば、東京都福祉保健局の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」などのおおよその目安となる指標があり、指標にかからなくても不安がある場合は、地域包括支援センターやかかりつけ医師に相談してみましょう。また、症状に本人が気付かず、家族など身近な方々の気付きが早期発見に繋がることもあり、周囲の指摘は大切であることを念頭に置いて下さい。

<ドクタープロフィール>

谷川 健祐

(たにがわ けんすけ)

琉球大学病院第三内科から
当院リハビリテーション科に
入局。日本内科学会認定医。



教えて管理栄養士さん

管理栄養士 翁長 安李

「子どもと高齢者は脱水に注意」

まだまだ熱中症のニュースも多く見られます。熱中症の予防策のひとつにこまめな水分補給があります。私たちの体の半分以上は水分で出来ていますが、この水分は「体液」と呼ばれ体にとって大切な役割を担っています。その働きとは

- ①体温調節
- ②体に必要な栄養素や酸素を運び込む
- ③体に不要な老廃物を運び出すなどです。

体液の割合は年齢とともに減少し、成人で60%なのに対して高齢者では50%にまで減少します。体液が失われると脱水症になり、微熱、のどの渇き、体重が減る、尿や汗をかく量が減るなどの症状がおきたり、重症だと目眩や立ちくらみ、食欲が落ちる、吐く、下痢、便秘、筋肉痛、しびれ、マヒ、足がつるなどの症状もあります。ここで高齢者が脱水症になりやすい理由を3つご紹介します。①高齢者は体液を貯めるタンク（筋肉）が少な

い、②飲んだり食べたりする量が減っている、③のどの渇きや暑さに気付きにくくなるなどです。自分で意識して水分が摂れる方なら問題ありませんが、子供やケアが必要な高齢者がいる場合はお水を飲むように促してあげることも大切になりますね。しかし日々の水分補給をしっかりと行なっているつもりでも、実は脱水症になっている場合もあります。脱水症になると身体に様々な変化が現れます。体調不良に加え次ようなサインがあれば脱水症を疑いましょう。①手が冷たい。握手して手が冷たければ脱水を疑いましょう②ペロ（舌）が乾いている。脱水になるとツバが減少してペロの表面が乾きます③皮膚をつまんで3秒以上形が戻らない。皮膚には水分がたくさんあるので脱水では水分が減り弾力がなくなります。これらのような症状があるとき体調不良がみられたらお医者さんに相談しましょう。水分補給を行うタイミングは「喉がかわく前」が理想的です。沖縄の長い夏。しっかり水分補給をして乗りきりましょう！





セラピスト・健康講座

作業療法士 荒木 俊二

「ストレスと上手く付き合うコツ」

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのことです。上手くやろうとする気持ちがあるからこそ、私達はストレスを感じます。たくさんの人を前に話す時などは、多少のストレスがあることで集中力が高まり、持てる力を発揮し易いという良い面もあります。しかし、ストレスが大きく、長引き過ぎると、心と体の調子が悪くなる場合があります。

私達がストレスを感じ易い状況は、①試験や人前での発表 ②友人や家族とのケンカ ③生活環境の変化 ④親しい人の病気や死別 などがあります。ストレスの受け方は人それぞれで、強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。特に何かに頑張っている時はストレスに気づきにくいですが、そこでストレスサインを知っておくことが大切です。ストレスサインには①イライラする ②急に泣き出す ③やる気の低下 ④人づきあいを避

ける ⑤頭痛や腹痛 ⑥寝つきが悪い ⑦食欲の減少または過食 ⑧下痢や便秘 ⑨めまいや耳鳴り などがあります。ストレスサインに気づいたら、早めに対処しましょう。自分でできるストレスケアにトライすることもお勧めです。ストレスケアは①軽めの運動 ②休息とリラックス（趣味や音楽鑑賞など） ③快適な睡眠（無理に眠ろうとせず、眠くなってから眠る）。もし、不調が続く時は一人で頑張ろうとせず、今の辛さを家族や友人に話して、専門家に相談しましょう。



部署の取り組み紹介

医療相談員 宮良優那

「医療相談室」

当院では医療相談員(メディカルソーシャルワーカー)が9名在籍しております。

医療相談員は入院・通院している患者様ご家族様が安心してリハビリ医療に専念できるよう、不安や悩みがある方の相談に応じ、解決できるようお手伝いさせていただいております。また、地域の医療機関等と連携し入院・外来調整も行っています。

■相談受付時間

(月～金) 8時30分～17時30分

(土) 8時30分～12時30分

定休日：日・祝日、土曜日午後

■相談内容例

- ・入院・外来通院について相談したい
- ・入院費のお支払いについて不安がある
- ・退院後の生活や介護に不安がある
- ・社会保障制度や福祉サービスについて知りたい
- ・施設や地域の医療機関へ入所・転院相談をしたい

■主に相談にのっている制度

- ・医療保険制度
- ・介護保険制度
- ・障害者手帳
- ・生活保護制度

ご相談は無料です。上記の内容以外もお気軽にご相談下さい。ご相談内容について秘密は厳守致します。

■相談窓口

ちゅうざん病院、相談員までお問い合わせ下さい。



情熱エキスパート

今回は、管理栄養士として活躍されている平良 康子さんにお話を伺ってきました。

Q. 管理栄養士を目指したきっかけはなんですか？

学生時代から食べることにとても興味を持っていて、美味しく食べる方法をいろいろ考えていました。しかしどんどん体重が増えていく事が気になって様々な食事制限をした結果上手くいかず。むずかしいと悩んでいた頃にちょうど進学を考え始め、それならば栄養の事を勉強して美味しく食べながら健康になる方法を見つけよう！と思ったのが管理栄養士を目指したきっかけです。

Q. 回復期リハビリテーション病棟で働く管理栄養士として意識していることはなんですか？

リハビリの効果を高めるためには、栄養状態を良くしていく事はとても重要です。栄養状態改善をサポートしていく為に、患者さんにとってどんな食事のサポートが一番良い方法なのかを意識して介入しています。

Q. 管理栄養士としてやりがいを感じる時はどのような時ですか？

栄養状態改善のサポートが上手く行った結果、リハビリがうまく進んで患者さんが元気に退院されたときです。あと、調理師さんが作った料理ですが、「この前のお食事美味しかったよ！」と喜ばれるととても嬉しい気持ちになります。

Q. 趣味や仕事以外に興味あることを教えてください

趣味は沖縄の美味しい食堂探すと、美味しいお酒をのみながら映画鑑賞です。あと、美味しいプロテインバー、高たんぱく食をスーパーやコンビニで探すことに興味を持っています。



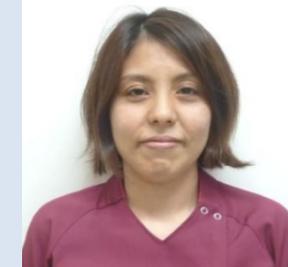
<プロフィール>

【名前】平良 康子

【出身校】岡山学院大学

【趣味】

お酒を嗜みながら映画鑑賞、
食べ歩き



【病院紹介】

ちゅうざん病院は、昭和59年に沖縄ではじめてリハビリテーション病院として開設され、現在では回復期病床216床を有するリハビリテーション専門病院として、高齢者や、障がい者の人たちが、安心して生活できるような、医療・介護を提供しています。

スタッフのチームワークと熱意によって身体の障害、あるいは慢性疾患を持った患者様により良い心の通い合う医療をモットーに専門的なリハビリテーション、看護・介護を行い、患者様の社会復帰、家庭復帰を目指しています。

<アクセス・問い合わせ>

〒904-2151 沖縄県沖縄市松本6-2-1 TEL：(098) 982 - 1346



【編集後記】

食欲、運動の秋が近づいてきました。適度に食べて、適度に運動、適度に休息して、心身共にリラックスして過ごしましょう。

発行責任者：末永 正機

編集長：千知岩伸匡

編集員：末吉勇樹

前田ひかり

知名正樹