

ちゅうざん



「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

松本地区との地域クリーン活動について

沖縄市地域包括支援センター北部 認知症地域支援推進員 徳本綾

去った6月29日に地域貢献活動として松本自治会・医療法人ちゅうざん会の合同で、クリーン活動を行いました。参加者はちゅうざん病院・地域包括北部から30名、松本自治会から20名、総勢50名の参加がありました。開始時は暑さを感じながら、もくもくと作業していましたが、自然にペアができてきており、ゴミ分別のための役割を決めたり、作業を進める中で日頃は話さないような会話が飛び交うようになっていました。

「クリーン活動」という作業を通して、たくさんの方々とコミュニケーションをとる機会を得ることができました。若い住民の方が率先して軽トラックでゴミ袋を集め、子供エイサーのまとも役の方が活動の指揮をとり、午後には草刈りをする予定まで立てていました。世代をこえて一丸となり協力する様子は、地域を支える力を感じました。私達ちゅうざん病院職員も、地域を支えるお手伝いができればと思いました。

活動終了後は、暑さを忘れそうになるくらい参加者の方々の爽やかな表情が印象的でした。初の地域住民合同のクリーン活動は一人一人充実感を得られたのではないのでしょうか。





ドクターズルールコラム

医局 松尾洋平

「足元から始める健康づくり 一正しい靴の選び方と履き方一」

二足歩行の私たちにとって、足は大地と接する唯一の器官です。「足の保護」「足の支持」「歩行の補助」の大きく3つの役割を持つ靴は、単なる衣類ではなく、健康を左右する大切な道具です。

軽くて履きやすいという理由で、柔らかい靴が選ばれがちですが、あまりに柔らかいと問題を引き起こすことがあります。特にかかと部分（ヒールカウンター）が柔らかいと、足がぐらつきやすくなり、歩行時の安定性が損なわれます。足裏のアーチ構造が支えられないと、扁平足や足底筋膜炎などの原因になることもあります。靴の中で足が滑ると、足の指や足底筋に無駄な力が入り疲れやすくなります。これらは結果的に膝や腰、姿勢全体のバランスにも悪影響を及ぼします。

靴の購入の際には、必ず両足を試着して選びます。

足長だけでなく足囲（幅）や甲の高さも確認し、つま先（トゥボックス）に5～10mmの余裕があり、足指が自由に動かせる広さが必要です。また、かかとがしっかりと固定され、靴底は適度なクッション性と硬さ（シャンク）を持つものを選びます。

靴の履き方も大切です。足を靴に入れたら、「かかとトントン」で踵を合わせ、靴ひもやベルトを足首から順にしっかりと締めます。これにより、靴と足が一体化し、足が靴の中で滑るのを防げます。

靴は毎日使う消耗品です。靴底のすり減りや型崩れが見られたら、早めに交換します。足に合った一足を選び、正しい履き方を習慣にすることで、歩く力と健康を長く保つことができます。

<ドクタープロフィール>

名前： 松尾 洋平

（まつお ようへい）

出身地：千葉県

出身大学：福島県立医科大学

専門：整形外科、小児整形外科



教えて管理栄養士さん

栄養科 管理栄養士 朝比奈操

「脱水症予防について」

暑い日が続いています。身体がだるい、頭が痛いなどの症状がある方、もしかしたら脱水症かもしれません。脱水症の初期症状には以下のような症状があります。



このような症状がみられた時は早めの対策が必要です。脱水症予防に有効な対策、水分補給に向いている飲み物、向いていない飲み物は以下になります。

① こまめな水分補給

1日 1.2L (500ml ペットボトル 2.5 本分) を目安に！

・喉が渇く前に飲むのがポイント（特に起床時、入浴後、運動前後は意識して）

② 電解質（ナトリウム）も補給する

・水だけでなく塩分も適度に摂取しましょう（梅干しやお味噌汁など）

・汁物（お味噌汁、スープ）もオススメです

③ 食事からも水分を摂る

・果物（スイカ・みかん）、野菜（きゅうり、トマト）など水分の多い食品を活用

・汁物（お味噌汁、スープ）もオススメです

水分補給に向いている	水分補給に向いていない
水（体に吸収されやすい）	コーヒー（利尿作用がある）
麦茶（カフェインが含まれていない）	緑茶・紅茶（利尿作用がある）
経口補水液（※脱水症があるときに有効）	アルコール（強い利尿作用がある）

※経口補水液には塩分・糖分、清涼飲料水には糖分、エナジードリンクにはカフェイン・糖分が多く含まれているため過剰に摂取すると高血圧や高血糖のリスクが高まります。日常的な水分補給には向かないため摂取量には注意が必要です。

特にご高齢の方は成人に比べ体内水分量が 10%以上少ないうえに、普段の飲水量も少ない傾向にあります。1日に 1.2L を目安に飲水できるようご家族で声掛けも重要です。しっかりと水分補給をして元気に夏を乗り切りましょう。



セラピスト・健康講座

リハビリテーション療法部 理学療法士 古謝帝 「健康に必要な運動の目安」

「健康のために運動が大切なことは知っているけど、具体的に何をすれば良いか」。その答えは、1978年アメリカスポーツ医学会（ACSM）が初めて、健康な成人のための運動の目安として「量と質」に関する見解を発表しました。現在でも、科学的根拠に基づき、定期的に更新されています。皆さまも既にご存知かと思われますが、研究によると、定期的な運動は、血圧の調整、不安やうつ症状の緩和、体重増加の予防など、多くの健康効果をもたらすことが報告されています。また、ACSMは、運動に関する推奨事項に関して「ゴールドスタンダード」として知られています。

健康に必要な運動の目安として、主に有酸素運動と筋力トレーニングが推奨され、18～65歳の健康な成人は、中程度の強度の有酸素運動を週5日以上30分以上

行うか、または高強度の有酸素運動を週3日以上20分以上行う必要があります。成人は、筋力と持久力を維持または向上させる活動を少なくとも週2日行う必要があると報告しています。

また、米国保健福祉省（U.S. HHS）が発行している身体活動ガイドラインでは、「座りすぎ」のリスクと、それに伴う運動の考え方についても報告されています。具体的には、座位時間が長いこと自体が健康リスクであると報告しており、定期的に立ち上がって動くことが推奨されています。

また、短時間でも身体を動かせば、不安の軽減、血圧の低下、睡眠の改善といった効果が得られることも示されています。

これらの知見から、大切なのはまず動いてみることです。その一步が、未来のあなたを変えます。



部署の取り組み紹介

看護部（介護職） 看護部長 浜里まゆみ 「看護・介護職について」

ちゅうざん病院の看護部には、総勢34名の介護職が在籍しています。今年春に高校を卒業した新人から、30年以上の経験をもつベテランまで、幅広い年齢層のスタッフが活躍しています。

介護職は「患者さまのために」を第一に、日常生活の援助を行っています。お手洗いやシャワー浴などの介助に加え、患者さまが安心してリハビリに取り組めるよう生活環境を整える役割も担っています。チーム医療の一員として、看護師やリハビリスタッフと連携し、質の高いケアを提供しています。

回復期にある患者さまへの支援は、すべてを手伝うのではなく、退院後を見据え「自分でできることを増やす」ことを大切にしています。食事や排泄、移動といった生活に欠かせない動作について、患者さまと共に考え、一緒に喜びや悔しさを分かち合いながら寄り添っています。

私たち介護職は、患者さまが自立した生活を取り戻せるよう、これからも真心を込めて支援を続けてまいります。





情熱エキスパート！

今回は検査科の町田さんにお話を伺いました。

Q1. 検査科として、チームで協力して業務を行う上で大切にしていることは何ですか？

当院の検査室は3名と少人数なので、お互いをカバーし協力しながら業務に取り組んでいます。

Q2. 検査科の仕事をされていてやりがいを感じる時はどのような時ですか？

検査科というよりは個人的なやりがいですが、現在心エコーを習得中で、まだひとり立ちは出来ていませんが、うまく計測したり、知識を習得していく事は楽しく、やりがいを感じます。

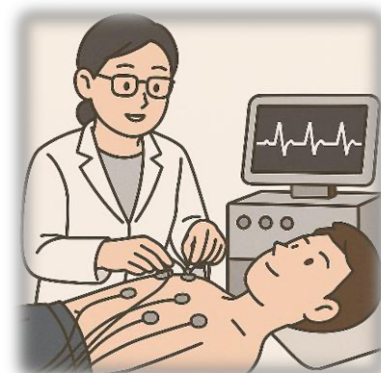
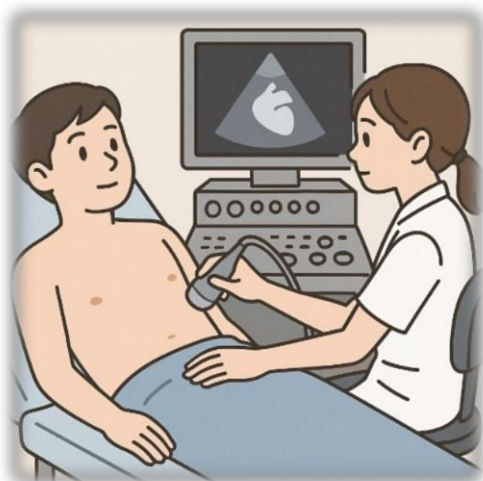
Q3. 仕事以外の時間はどのようにリフレッシュしていますか？

子どもたちと遊ぶ事と、Switch やスマホのゲームでリフレッシュしています。



Q4. 今後、検査科として取り組みたいことや目標について教えてください。

個人的な目標ですが、心エコーのひとり立ちができるように頑張りたいです。



<プロフィール>

名 前：町田 房重

出身地：沖縄県

出身校：西武医学技術専門学校

【編集後記】

ちゅうざん病院では、「患者様のための病院」「地域に開かれた病院づくり」という基本方針のもと、新たに加わった仲間とともに、職員一同が力を合わせて、心の通った医療と介護の提供に努めています。地域の皆様に信頼され、選ばれる病院であり続けられるよう、これからも一步一步前進してまいります。

発行責任者：田島文博

編集長：武富新太郎

編集員：宮城拓也、兼城有平

