

相生山病院外来担当医師表

外来診療責任者 副院長 松浦 昭

診療時間	診察室	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	1診	越 川	加 藤	神 谷	後 藤	奥 田	奥田・鈴木
	2診	【予約診療】 佐 藤(貴)	東	【予約診療】 佐 藤(貴)	松 浦	鈴 木	殿 村
	リハビリ科	奥 田	奥 田	倉 上	服 部	服 部	倉 上
	内視鏡		松 浦			松 浦	
14:00 ～ 16:00	専門外来	ポトックス外来 服 部			摂食・嚥下外来 服 部		
17:00 ～ 19:00	夜外来	鈴 木	殿 村	鈴 木	松 浦	【予約診療】 佐 藤(貴)	

急患の方はいつでも診察いたします。

ご自由
にお取
り
くだ
さい

相生山病院

ニュース

2018
春号
第49号

●編集／医療法人 清水会 相生山病院広報委員会●名古屋市長区藤塚三丁目2704番地 TEL (052) 878-3711 ●http://www.aioiyama.or.jp/

佐藤徹会長の 外来診療が 終了しました。



約45年間にわたり相生山病院の診療を主導し、
外来診療を通じて地域医療に貢献されてきましたが、
本年4月3日をもちまして外来診療から退きます。
長い間本当にご苦労様でした。



お疲れ様でした

ボランティア レポート

相生山病院では長期療養患者様に、治療以外の生活
の楽しみを感じていただき、療養生活に活力を持ってい
ただくことを目的にボランティア活動を行っていただい
ける方を受け入れています。



2月10日(土)
14:00～

「サロンコンサート」
アンサンブル華



4月14日(土)
14:00～

「カラオケ・合唱」
杉の子会

お知らせ

『健康になってちょ!』講演会のお知らせ

相生山病院では、皆様方のご健康を願い「健康になってちょ!」と題して
健康教育講座を設けております。どうぞお気軽にご参加ください。

5月12日(土)
15:00～

「家庭・施設での感染に対する考え方」
～厚生省のガイドラインに沿って～

地域医療連携室長 神谷 保廣 医師

7月14日(土)
15:00～

「いのちのながさについて」 副院長 鈴木 満 医師

ボランティア

6月9日(土)
14:00～

未定

場所: リハビリテーション室にて

講演会やボランティア参加のお問い合わせはTEL (052) 878-3711へお電話ください。

コラム

フレイル (要介護状態になる前の虚弱な状態) にならないように

～フレイルとは何か、フレイルの予防について～

豊明市中部地域包括支援センター 主任介護支援専門員 眞野 潤

私たちの寿命そのものは、医学の進歩と共に飛躍的に伸びてきましたが、誰もが元気なままで、できるだけ長く充実した
日々を過ごしたいと願わないでしょうか?そうした健康で自分なりの生活を過ごせる期間を健康寿命と言いますが、その健
康寿命から要介護状態になる前の虚弱な状態のことをフレイルと称し、フレイルにならないようにすることが大切だと言わ
れてきています。(フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント)

では、フレイルとはどんな状態のことをいうのでしょうか。米国のLind P.Friendの提唱をもとに採用された基準では以下
の項目の中で3項目以上が該当した場合をフレイルといいます。

- ①年間5%以上の体重減少がある(約4.5kg)
- ②疲労感が3～4日続き、動作がおっくうになる。
- ③歩行速度の低下
- ④握力、筋力の低下
- ⑤活動性が低下して社会参加が減る

(他に、基本チェックリストに該当する項目が8項目以上ある場合もフレイルと判断されます。)

フレイルになった場合のリスクとして、①転倒・骨折の発生 ②疾病の発症 ③社会的孤立・閉じこもり生活 ④認知機能
低下などが挙げられます。そして、要介護状態や寝たきり生活に繋がってしまう可能性が高くなると言われています。

フレイル予防の3つの柱……フレイル予防としては、3つのことに注意して生活していきましょう。

- ①栄養改善……良質なタンパク質を積極的に摂取するようにし、炭水化物に偏った食生活にならないよ
うにしましょう。この視点は見過ごしがちにされますが非常に重要なことです。
- ②身体機能向上……歩行能力や筋力向上に努めましょう。ウォーキングや水泳、集団体操、筋肉トレーニング、
または、ダンスや太極拳など各種の身体を動かす活動に取り組みましょう。
- ③社会参加……やりがいのある趣味活動や地域の活動、ボランティア活動に参加し、社会の構成員として
の役割を果たし社会貢献していきましょう。

今、各市町村では、フレイル予防、フレイルになってしまった人のフレイル卒の総合事業がはじまっており、その取り組みを
ご自分の生活に取り入れていくことが望まれています。具体的には、①自治組織ごとのまちかど運動教室への参加 ②自治
組織や施設などで開催されているサロンへの参加 ③認知症カフェへの参加 ④集中リハビリ事業での筋肉トレーニングや
民間ジムでの利用

地域包括支援センターの活用

おおまかなことは理解できても、ご自分の生活の中でどうしたらいいのかは判断しにくいものです。各市町村には、地域包
括支援センターが設置されており、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が常駐して個別に相談に応じており、各人の身
体状況や住環境に合った提案を受けることができます。自分がフレイルであるかどうかの判断を、基本チェックリストを使っ
て評価してもらうこともできます。

フレイル対策の最終目標は健康寿命を延ばすことです。フレイルにならないように、フレイルから卒業するようにして
楽しく、毎日を暮らしていきましょう。

地域教育講座

「健康になってちょ!」レポート



相生山病院では、地域の方々の健康に少しでもお役に立ちたいと考え、健康な生活を送るための知識や病気の予防などについての講座を設けています。今回は下記の2講座を実施いたしました。



1月20日(土)
15:00～

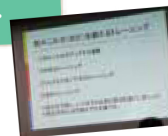


「治す医療から 治し 支える医療へ」
～高齢者をみんなで支えます～

講師:佐藤 貴久 院長



3月24日(土)
15:00～



「食べる機能の低下の予防」
～飲み込み力(のど)を鍛えて健康寿命をのばしましょう～

リハビリテーション科言語聴覚士:村瀬 幸恵



障害者用トイレと浴室を増設しました。

2階病棟・3階病棟の中央トイレを改修し、障害者用トイレを2階は1室から3室、3階は1室から4室に増やしました。また、2階には浴室を新設したので、利用される方は2階ナースセンターで予約してください。

化粧室



浴室

