

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.24 夏号



take free
ご自由にお持ち帰りください



元気な毎日を
「フレイル予防」で日々健康

食事・口腔予防

大分リハビリテーション病院

歯科衛生士 衛藤恵美

これらは見逃しやすく、気付きにくいのが特徴で、放っておくとフレイル(全身の虚弱)につながります。やがて、サルコペニア(筋肉減弱症)や、さまざまな病気に関係してきます。

いつまでも美味しく、楽しく、口から食べ続けるために、オーラルフレイルに気づき、早期に対応することが大切です。よく噛んで、よく話し、よく笑う、定期的に歯科を受診し、専門家からアドバイスをもらうことで予防していきましょう。

いつまでも美味しく、楽しく食事したい オーラルフレイル 予防の大切さ

口(口腔機能)は、食べたり、話したり、表情を作るなど、多くの役割を持っています。

口の機能が衰えると、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品増加、口の乾燥など些細な症状がでてきます。このようなことをオーラルフレイルと言います。

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

自分でできるオーラルトレーニング

顔面体操や舌体操など、日々の生活の中で簡単にできるお口の体操。

1~5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- ①オーラルフレイルも予防!
- ②脳の血流UPで頭スッキリ!
- ③唾液分泌UPでお口もうるおう!
- ④舌の力で飲み込む力も向上!
- ⑤フェイスラインもスッキリ!

効果



1 目はしっかり閉じ目玉は下方向に。口は口角を上げしっかり閉じる。



2 目は大きく開き目玉は上方向に。口を大きく開く。



3 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り・左回り)



4 ココで溜まった唾(つば)を「ごっくん」



5 舌の先に力を入れしっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)

フレイル予防とは

けいわ訪問看護ステーション大分

理学療法士 原口大輝

いくつになっても健康で過ごすために フレイルを知って予防をしよう

人生100年時代の今、誰もが健康で元気に過ごしたいと願っています。しかし、年を取るにつれて筋力や体力の低下、認知機能の衰え、気分が落ち込みやすくなるなど、さまざまな健康問題が現れます。これらの問題の一つに、「フレイル」と呼ばれる状態があります。

フレイルとは、加齢により心身が衰える状態を指します。左記の3つの要素から成り立っています。

いかがでしょうか? あてはまるものはあったでしょうか? これらのフレイルが進行すると、怪我や病気のリスクが高まり、日常生活に支障が出る可能性があります。しかし、適切なケアや予防策で

身体的フレイル

何もないところでつまずいたり、以前は楽にできていた階段の昇り降りが難しくなったりするなど、身体機能の衰え。

心理・認知的フレイル

気分が落ち込みやすくなったり、物忘れが増えたりする、心理・認知機能の衰え。

社会的フレイル

外出機会が減ったり、友人や家族との関わりが少なくなったりすることで、社会とのつながりが希薄となること。

改善は可能です。

フレイルの予防には、バランスの良い食事と適度な運動が重要です。特別なことをする必要はありません。まずは、毎日3食しっかりと摂ることから始め、普段の生活にプラスして、普段より(目標)10分多く体を動かすこと(歩数で言えば約1000歩)を心がけましょう。外出機会を増やし、趣味やボランティア活動に参加することで新たな刺激を受けることも心理・認知のおよび、社会的フレイルの予防には重要です。

今からできるフレイル予防をはじめ、元気で自分らしく過ごせる生活を目指しましょう。

日常生活に取り入れる フレイル予防運動

年齢とともに筋力や体力が低下し、日常生活での動きが難しくなるフレイル。超高齢化社会とされている昨今では、早めのフレイル予防が大切だとされています。フレイル予防には、特

別な運動だけでなく、日常の動作を活用することが効果的です。忙しい毎日の中でも、無理なく取り入れられる運動を紹介いたします。これらを習慣にして、健康な体を維持しましょう。

日常動作を活用した筋力トレーニング



買い物袋を持ち上げる

買い物帰りに、袋を少しずつ持ち上げる動作を繰り返します。これは腕の筋力を鍛えるのに役立ちます。

階段の上り下り

エレベーターやエスカレーターを使わず、できるだけ階段を利用しましょう。階段の上り下りは、下半身の筋力強化に効果的です。

柔軟性を保つ簡単なストレッチ



テレビストレッチ

テレビのCM中に、腕を上へ伸ばして体を左右に曲げるストレッチを行います。これだけで、肩や背中中の柔軟性が保たれます。

身近な有酸素運動



家事ウォーキング

家の中で掃除機をかける時や料理をする時に、意識的に大きく動くようにします。これで自然にウォーキングの効果を得られます。

ラジオ体操

朝の習慣にラジオ体操を取り入れましょう。短時間で全身の運動ができ、リフレッシュにもなります。

バランス感覚を鍛える工夫



歯磨き片足立ち

歯を磨く時に片足立ちをしてみましょう。バランス感覚が鍛えられ、転倒予防に効果的です。

調理しながらヒールアップ

台所で立っている時に、かかとを上げ下げする動作を繰り返します。これでふくらはぎの筋力とバランス感覚が鍛えられます。



楽しみながら続ける工夫

無理なく、楽しみながら運動を続けることがフレイル予防の鍵です。家族と一緒にいたり、好きな音楽を流しながら運動したりすると、より楽しく続けられるでしょう。日常生活の中に小さな運動を取り入れて、健康な体を目指しましょう。

パワーアップ教室で 心もからだも健康に 運動、そして社会参加

みなさん、介護予防について考えてみたことはありますか？年齢を重ねるごとに、足腰が急に弱ってきた、階段の上り下りやお風呂に入るのも一苦労だ、と感じる方もいるのではないのでしょうか。そういった状況が増えてくると、そろそろ介護が必要になるのではと考えてしまう方も少なくありません。介護が必要となる主な原因は、フレイルの進行によるものが多いと言われています。しかし、多くの方は可能な限り健康的に過ごしていきたいと思うものなのです。そのためにも、自ら介護状態となることを予防し、健康な状態を作ることが必要となってきます。

大分豊寿苑では、平成27年より大分市の委託を受け、介護予防事業(当時:元気はつらつ教室/現:パワーアップ教室)に取り組んでいます。

パワーアップ教室は、介護予防の推進を目的としたフレイル予防のための取り組みです。この取り組みは、地域包括



支援センターを窓口※1として、利用者を受け入れています。多くの方は「今の健康状態を維持したい」「要介護状態にならないように取り組みたい」「健康寿命を延ばしたい」など、高い意欲をもって参加されます。

教室は、週に1回2時間程の開催で、期間は3か月間(全12回)。内容は、

運動プログラム、口腔プログラム、栄養プログラムを主軸に、その他、介護予防につながるプログラムを実施しています。※2

教室の運営には、理学療法士や作業療法士、看護師、歯科衛生士、管理栄養士、介護福祉士が関わっており、専門的な知見から「今日からできる介護予

防」をテーマに講話や個別支援を実施しています。また、当事業所の特色として、教室を卒業した方がボランティアとして教室の運営をサポートしてくれています。さらに、大分豊寿苑の介護サポーター※3として活躍してくれている方も多いです。

最近では、ようやくコロナ禍による引きこもり傾向も緩和されてきました。しかし、一旦自宅に引きこもってしまうと、再び活動的に出かけることは簡単ではありません。コロナ禍になってからのパワーアップ教室では、コロナ禍前に比べて参加者が少なくなっています。最近では少しずつ戻ってきています。また、たくさんの方と交流することで、心のフレイル予防にもつながります。いつまでも健康的に過ごすためにも、パワーアップ教室などを利用し、少しずつでもからだを動かしていきたいでしょう。



※1…ご利用対象となるかなど、詳細については、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

※2…パワーアップ教室の具体的な内容は実施している事業所によって異なります。

※3…介護サポーター 主な業務として事業所内の各部門で、間接支援のお手伝いに携わっています。

朝のラジオ体操で 心も体も整う

毎日の生活の中で継続できる運動があれば、体力の低下を予防できると思います。

しかし、毎日慌ただしく生活していると、運動をする時間もないのが現状ではないでしょうか。

当院では、毎朝9時にグラウンドでラジオ体操を行っています。ラジオ体操は老若男女を問わず、誰でもすぐにできる手軽さが魅力です。時間も約3分間と短いのも続けられる要因となっています。道具もいりませんし、お金もかかりません。ラジオ体操はたった3分の中で全身をまんべんなく動かせるよう、考えて作られています。

毎朝9時になると、集合の音楽が病院内に響き渡ります。それを聞いた患者さんが各病棟から集まってきて、おの朝の挨拶をして体操が始まります。

ラジオ体操は、とてもポピュラーな体操です。小さいころ、夏休みになると一度は行ったことがある方も多いのではないのでしょうか。患者さんの中にも



そういった方が多く、音楽が流れだすと、自然に体が動きます。3分間はあっという間ということもあり、当院では同じ体操を2回続けて行います。雨の日も欠かすことなく、各病棟のフロアで元気に行っています。簡単ではありますが、フレイル予防にとっても効果のあるラジオ体操。今日も朝の目覚めにイチニイサン。

大分リハビリテーション病院

社会福祉士 下田美波

社会とつながろう 生きがいづくりや仲間づくり

大分リハビリテーション病院が位置する大分市東部地域では、70代以上の方も積極的に自治会活動や趣味活動などに参加し、元気に生活されている方が多いです。しかし、中にはひとり暮らしや近隣に支援者がいない方、地域との繋がりがなくたくさんいます。地域とのつながりがなくなっていくと、家族や友人・地域との交流機会が減少し、社会的に脆弱な状態になり、健康にもよくありません。このような状態になることを社会的フレイルといえます。最近、外に出る機会が少なくなっている、趣味の活動も減っている気がするなど、心当たりがある方もいるのではないのでしょうか。

当院では、回復期リハビリテーションの病棟を通じて、年齢や生活背景にあわせた社会参加ができるよう、患者さんや家族と一緒に退院後の生活について考える取り組みを行っています。例えば、介護保険制度を利用した通所での活動機会の確保やリハビリテーションの継続、自宅や屋外活動の再開

を目指した訪問リハビリテーションの利用、いきがいデイサービスの利用など、多職種で検討し、ご提案をすることも多いです。

また、引き続き地域の趣味クラブへの参加を目指し、入院中に趣味活動を訓練していく方もいます。大人数での交流を好まない方には、その方にあった環境や場を地域の事業所と相談しながら情報提供を行っています。他にも、復職や障害制度を利用しての就労、障害の当事者団体・家族会へお繋ぎすることもあります。

このように、回復期リハビリテーション病棟では、患者さんが退院した後も社会とつながっていけるよう、寄り添いながら支援を続けています。

人生100年時代が当たり前の今、いくつになっても楽しく健康に過ごすためにも、生きがいづくりや仲間づくりをして、社会とつながってみてはいかがでしょうか。



けいわ緩和ケアクリニック

看護師 河野まどか

緩和ケアにおけるフレイルへの対応は、患者さんやそのご家族がその人らしい生活を続けられるよう、支援することに重点を置いています。緩和ケアチームは、身体的、精神的、社会的状況に配慮しながらフレイルを受け入れ、患者さんやご家族に寄り添う伴走者の役割を果たします。

緩和ケアにおけるフレイルへの対応は、多職種協働がとて重要です。患者さんが望まれる場所で過ごせるよう、医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、作業療法士、ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、福祉用具担当者などと連携し、包括的な支援を提供します。異なる専門職が連携し、定期的なチームカンファレンスを繰り返し行い、日々の情報を共有し合うことで、最適なケアプランを作成します。これにより、患者さん、ご家族の生活の質を向上させることを目指しています。

また、日々の訪問時には、患者さんやご家族の声を聞き、痛みやその他の症状の有無、生活の困りごとや希望を把

握します。日々の様子を観察しながら必要な支援を提供し、症状コントロールを行うことで、患者さんが安心して生活できるよう支えます。

緩和ケアチームは、フレイルが進行する患者さんの伴走者となり、患者さんご家族のニーズに応じて柔軟な対応を心掛け、望まれる場所でその人らしく過ごしていただけるような医療・ケアを提供します。



チームで寄り添う 伴走支援

在宅支援クリニックすばる

看護師 安東幸子

訪問診療でフレイル評価

在宅支援クリニックすばるは、在宅での医療サービスが必要な方を支えるべく、職員全員で協力し合い、患者さんのご自宅や施設の訪問診療をしています。緊急対応も含め、1日16〜22件ほどの訪問を行い、おおむね120名の患者さんを訪問します。

当クリニックの患者さんは90歳以上の方が多数で、すでにフレイル状態[※]にあり、いつ病気に陥るかわからない状態の人の診療を行っています。そのため、フレイル状態がどの程度なのか、診察や検査を行いながら評価をしています。3か月に1回採血を行い、アルブミン、蛋白などでの栄養状態の確認、訪問診療時に食事摂取量や体重を確認、褥瘡^{じよくそう}の有無を診察します。また、2か月に1回は椅子からの立ち上がりの回数や上腕周囲計測など、簡易筋力評価も行います。評価によって、低栄養状態、褥瘡形成、転倒リスクの早期発見に努め、リスク回避をするべく、ご家族や施設スタッフの皆さんにアドバイスをしています。デイサービスでの過ごし方や、リハビリテーション導入の提案、

褥瘡予防についての対策、転倒予防の対策について、医療の立場から進言をします。栄養については、栄養摂取形態の工夫や栄養補助食品の提案、処方を行い、悪化の予防をしています。

フレイル状態であっても地域で長く、自分らしく過ごせるよう、患者さんやご家族、施設スタッフの皆さんに寄り添い、「敬意」と「思いやり」を持って医療と看護が提供できたらと考えています。



※フレイル状態：健康と要介護の中間の虚弱な状態
 ※褥瘡(じよくそう)：一般的に「とこずれ」といわれるもの。体重で圧迫される部位の血流が悪化し滞ること、皮膚が赤くなったり傷ができたりする状態

敬和国際医院のある街 （東京都港区白金1丁目）

社会医療法人敬和会の一つである敬和国際医院は、東京都港区白金1丁目（白金）にあり、地下鉄三田線と南北線が乗り入れている白金高輪駅から、徒歩で5分ほどの便利なところにあります。当院は、白金商店街と呼ばれる下町の風情を残した商店街の一角にあり、ここには昔ながらの文具店、八百屋、コロッケ屋、洋品店と共に洒落たレストランが立並んでいます。



白金商店街では、年間を通していくつかの催し物を行っています。8月には夏祭り、10月はハロウィンイベント、年末にはウィンターイベントなどが開催され、数多くの人が集まります。外に出て上を見上げると、数多くのタワーマンションを目にします。2023年から現在まで、少なくとも5棟のタワーマンションが白金高輪駅の周辺にオープンしました。白金商店街でも数年後、商店街の中央に位置する日本郵政の土地にタワーマンションが作られる予定となっており、この周辺の整備も進むと予測されます。下町情緒あふれる白金商店街にも少しずつ変貌の波が押し寄せているのでしよう。そんな変貌の波を感じながら、敬和国際医院は今日も変わらず、海外、国内の患者さんを診ています。



エネルギー：195kcal／塩分2.5g

敬和会管理栄養士の とっておき レシシピ

旬の夏食材を使ったメニューです。冷やした南蛮酢は少し酸味を効かせることで食欲がない時でもさっぱりと食べられておすすめです。



管理栄養士
中野はるひさん

- 【作り方】
- 1 オクラは塩で板ずりをしてガクとヘタを取り、薄めの輪切りにする。トマトは小さめの乱切りにする。
 - 2 ボウルに南蛮酢の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
 - 3 3枚におろしたアジを一口の大きさに切り、片栗粉をまぶす。
 - 4 フライパンにサラダ油を入れ、3のアジを揚げ焼きし、熱いうちに2の南蛮酢に入れる。1のオクラとトマト、ごまを入れてさっくりと合える。

- 【材料 1人分】
- アジ 1尾 (200g程)
 - オクラ 30g
 - トマト 30g
 - ごま 小さじ1
 - サラダ油 適量
 - 片栗粉 少々
- 南蛮酢
- 酢 大さじ1
 - 醤油 大さじ1
 - 砂糖 小さじ2



【アジ】 旬の時期：5月～8月
必須アミノ酸をバランス良く含み、DHA・EPA・ビタミンDも豊富です。骨や筋肉を強くし、LDLコレステロールの減少も期待出来ます。



【オクラ】 旬の時期：7月～8月
ビタミンCやカルシウム・βカロテン・食物繊維を多く含みます。カルシウムは牛乳に負けないくらい豊富に含まれています。

この街・この人

「フルーツサンドを販売されたきっかけは？」

今回は、大人気のフルーツサンドを販売されている「たかじょう青果 コープ南春日店」さんにお話を伺いました。

コープ南春日店 たかじょう青果さん

2017年10月に大分市高城本町にお店をオープンし、2024年2月にはコープ南春日店内に新店舗をオープン。フルーツやサラダ、スイーツはもちろん、目で見て楽しめるボリューム満点のフルーツサンドが有名なお店です。SNS(インスタグラム)では、旬なフルーツやスイーツについて随時配信しています。



最近では、スイカやメロンなどを買っても食べることができない、皮をむいたり切ったりするのが面倒だ、という理由で若い世代の果物摂取量が減っています。しかしその中で、実は若い世代の方も果物を食べたい気持ちはあるということがわかったんです。それがキツカケで、フルーツに手を加え、おいしく提供できるものはないかと考え、商品開発に取り組んだのが始まりです。

「大事にしていることは？」

消費者の声をよく聞き、それを形(商品)にしていくことを大切にしています。おいしいものだけ揃えてもダメなんです。日ごろから消費者が求めるものを作り、それを提供できるように心がけています。

旬のフルーツをサンドにすることで、季節も感じていただけると考えています。ケーキや他のスイーツでリピーターに繋がらない商品がある中で、今までフルーツサンドが販売できているのは、皆さんに「また食べたくなる味」と感じられているからだと思います。



「新商品やアピールポイントがあれば教えてください」

旬のフルーツを使ったメロンや桃のサンド、その他にも夏季限定メニューとして、ほうじ茶、玉露、レモンクリームも販売しています。これからの季節にぴったりな商品となっていますので、ぜひ機会があれば食べに来てください。

皆さんにいつまでも支持される商品の提供と、いつでも立ち寄りたくなる店舗になれるよう、日々努力をしています。



たかじょう青果 コープ南春日店
大分県大分市南春日町12-15(コープ南春日店内)
【営業時間】9:30~21:00 【定休日】年中無休
Instagram: @takajyou_coop_minamikasuga



ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面!



あんどう糖尿病内科クリニック 院長 藤島理恵先生



息子の推し活

大分市高松にある、あんどう糖尿病内科クリニックの藤島理恵です。

実家のクリニックを承継し、はや1年が経ちました。急な承継だったので、色々な方に多大なご迷惑をおかけしましたが、周囲の方々より励ましの言葉をいただき、今日まで診療を続けられています。

休日は電車好きな2歳半の息子とともに、「推し活」に向かいます。大分岡病院からも近い鶴崎公園や桃園公園は、公園内から電車が見える息子の大好きな場所です。電車が通ると、滑り台やブランコで遊んでいた子どもたちが、一斉に電車の方を振り向きまします。とて

も微笑ましい光景です。

他にも、大分駅のホームに電車を見に行くこともあります。いつも午前中に行くのですが、同じような親子が何組もいます。どの親子も電車の車掌さんが見える位置に待機して、発車を待ちます。車掌さんによっては電車の写真が載っているカードをくれたり、汽笛(警笛)を鳴らして発車したりもします。JRの職員の方には、本当に感謝しています。

最近の息子は電車だけでなく、ブルドーザーやシヨベルカーなどの「はたらく車」にも興味が出てきました。まだまだ息子の「推し活」は幅が広がりそう、私も楽しみです。

あんどう糖尿病内科クリニック
〒870-0917 大分県大分市高松1-4-4
TEL.097-551-0814

【診療科目】
糖尿病内科・内科・女性内科

【診療時間】
月～土 9:00~12:30
月・火・木・金 14:00~17:30

【受付時間】
午前12:00まで/午後17:00まで
(初診の方は、午前11:30まで/午後16:30まで)

【休診日】
水・土曜午後、日曜、祝日

社会医療法人敬和会



大分岡病院

大分岡病院 [検索](#)

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11
TEL.097-522-3131 FAX.097-503-6606
TEL.097-503-5033 (地域・患者総合支援センター)



大分
リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院 [検索](#)

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地
TEL.097-503-5000 FAX.097-503-5888



介護老人保健施設
大分豊寿苑

大分豊寿苑 [検索](#)

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック
すばる

敬和会すばる [検索](#)

〒870-0147 大分県大分市小池原1021
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722

けいわ
訪問看護ステーション

けいわ訪問看護ステーション [検索](#)

TEL.097-547-7822 FAX.097-547-9080



けいわ緩和ケア
クリニック

けいわ緩和ケアクリニック [検索](#)

〒870-0013 大分県大分市浜町東1組
TEL.097-535-7935 FAX.097-535-7936

敬和会 Topics

大分岡病院 「情熱医療」シリーズがスタート!

2024年4月より、大分岡病院にて各診療科を取り扱った特別展示「情熱医療」シリーズが、スタートしました。

情熱医療は、各診療科の取り組みや医師について、患者さんにもっと大分岡病院を知ってもらい、治療選択の幅を広げてもらうキッカケになって貰えたらという思いから生まれた特別展示です。

正面玄関入ってすぐの受付・ロビー前にて、各診療科を毎月紹介していく予定です。大分岡病院にお越しになった際は、ぜひご覧ください!



消化器病センターの開設・村上和成先生のご紹介

今年の4月より、大分岡病院では新たに「消化器病センター」を開設し、昨年度まで大分大学医学部 消化器内科学講座の教授であった村上和成先生を消化器病センター長としてお迎えしました。

現在、村上先生は、大分大学医学部 消化器内科 特別教授も務め、当院と大分大学医学部の両柱として勤務されています。

村上先生を迎えたことで、消化器内科医は4名となり、より強力な診療体制になりました。今後は、より機能が充実した「内視鏡治療センター」の開設を目指し、現在準備を進めています。



佐伯保養院

佐伯保養院 [検索](#)

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063



敬和国际医院

敬和国际医院 [検索](#)

〒108-0072 東京都港区白金1丁目25-27 布施ビル2階
TEL.03-6432-5070 FAX.03-6432-5071