

## 人の個性と能力

人には個性があり、その能力も様々である。ハートのエースのようなオールマイティな人間はいないと思ってよい。

人それぞれの持ち味を生かし、全力を尽くすことが個人の成長につながると考える。

院長 小川 洋史

写真：水面の紅葉(鎌池:長野県小谷村) 撮影：小川 洋史

## ～いきいきとした老後を過ごすために～

### 高齢者の転倒予防の運動



新生会第一病院 理学療法士 阿部良一

#### ○転倒について

他人事のように思っていますか?報告によると、1年間に65歳以上高齢者の3人に1人は転倒しています。さらに転倒して救急車で運ばれた約半数は骨折しています。転倒しないように日頃から予防していく必要があります。

#### ○椅子に座ってできる転倒予防運動

我々は運動機能と認知機能を同時に働かせて日常生活を送っています。例として、歩いて段差を乗り越える時、脳では「段差の高さ」を認知すると同時に「足を上げる」という運動の指令が働きます。

そこで今回は、運動機能と認知機能を同時に働かせる運動を紹介します。

**運動方法:** 椅子座位の状態、できるだけ早く足踏みを行いながら、①声を出して野菜の名前をできるだけ多く言う「キャベツ、トマト、ニンジン、セロリ…」②声を出して「か」から始まる言葉をできるだけ多く言う「貝、亀、カツ丼、かかし…」③声を出して100から順次3を引いていく「97,94,91,88…」

①の例



けんこう  
百花73号

新生会  
情報誌

IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

2012年9月1日発行 編集:患者サービス推進委員会 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2 新生会第一病院 TEL:(052)832-8411

どちらの指令も正確に伝わらなければ転倒につながります。実際、高齢者の段差でのつまづき事故は多発しており、指令が正確に伝わっていないといえます。

同時に働かせることで、どちらにも注意を向ける必要があり、脳の活性化につながり、転倒予防効果が期待できます。

## 高齢者の介護施設について

新生会第一病院 ケースワーカー 山下純子

介護が必要な心身状態になり、自宅で今まで通りに生活していくことが困難な人が増えています。平成24年3月現在、生活に支援や介護が必要な人(介護保険の要支援・要介護認定を受けている人)は530.3万人で、その内介護保険施設に入所している人は85.9万人であり、介護が必要になった時の生活・療養の場として、介護施設が身近になっています。

現在、介護施設は様々な形態があり複雑ですが、ここでは主な高齢者の介護施設として、「**介護保険法に基づいた介護保険施設**」と「**その他の施設**」について紹介します。

	施設の種類	対象者	内容	入所期間の目安	1ヶ月の自己負担金
介護 保 険 施 設	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	介護保険の要 介護1以上の 認定を受けた 人	常時介護が必要な 人が日常生活の介 護を受けられる	限定はない 	約7~15万円 *1介護保険の1割負担 金+居住費・食事代な ど
	介護老人保健施設		リハビリや看護、 介護を受けられる	3~6ヶ月 延長は施設による	約7~18万円 *1に同じ
	介護療養型医療施設		病状の安定した人 が入院する病院 *2017年に廃止予定	3ヶ月~ 病院による	約10~20万円 *1に同じ
その 他 の 施 設	グループホーム	介護保険の要 支援2以上で 認知症の診断 を受けた人	1フロア5~9人の 少人数制で日常生 活の介護を受けら れる	限定はない	約10万円~20万円 *別途入居一時金など 必要な場合あり
	有料老人ホーム	施設による 介護が不要で も入所できる 場合もある	施設によって受け られる介護や看護 の内容、方法が異 なる	限定はない	約15万円~35万円 *別途入居一時金など 必要な場合あり

\*施設ではありませんが、国の方針により徐々に増加している「サービス付高齢者向け住宅」があります。これはバリアフリー構造で、安否確認などの生活支援サービスが設置されている高齢者専用の住宅です。



### 【施設を選択する場合のポイント】

- ①心身状態、病状などに適した所か(どのような治療やリハビリ、介護を受けられるか)
- ②費用
- ③施設の場所(家族が行きやすいか)
- ④施設スタッフの体制(看護師の勤務状況や夜間スタッフの体制など)などです。また、実際に複数の施設を見学し、スタッフの対応や設備、雰囲気などを確認することも重要です。



## 高齢透析者の実態調査

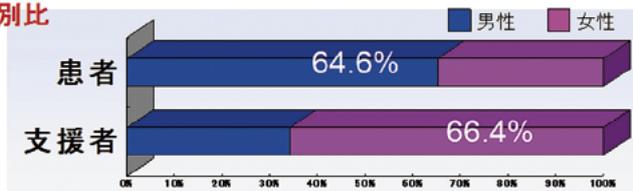
新生会第一病院 浄化センター師長 牛崎ルミ子

ホスピグループ透析関連8施設の通院透析患者及びその御家族が抱えている問題を明らかにし、どのような支援を必要としているかなどを検討する為、高齢透析患者とその支援者(家族)の実態を明確にする目的でアンケート調査を実施しました。透析関連8施設の患者785名、その支援者697名から回答を得ました。今回、**生活状況**、**負担感**について報告します。

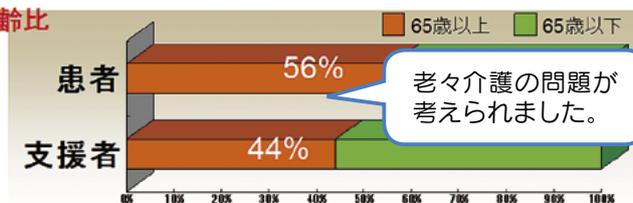
### 対象

(患者785名、支援者697名)

#### 性別比

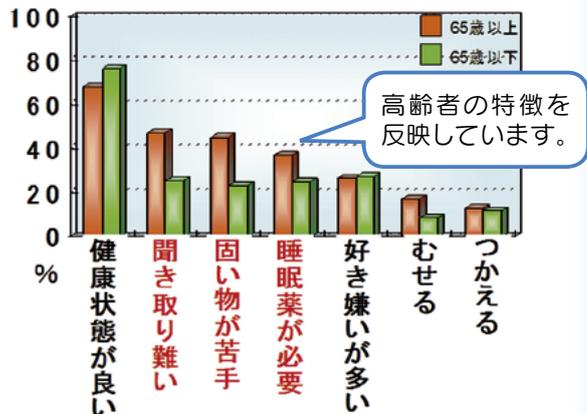


#### 年齢比



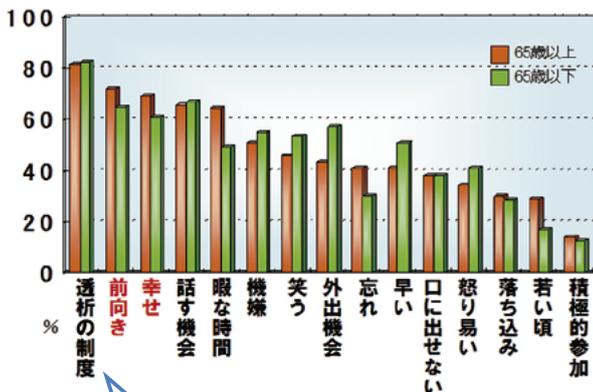
### 患者の身体症状

(720名)



### 患者の精神的、社会的状況

(720名)



透析に通院する事で人と出会い、情緒的サポートができていますと考えられました。

### 65歳以上の患者・支援者の負担感の比較

(65歳以上の462名)

項目	患者 (%)	支援者 (%)
1 食事・水分制限	58.1	55.6
2 透析時間	45.9	49.8
3 身体的苦痛	31.8	37.3
4 精神的苦痛	17.2	18.9
5 通院	12.0	13.3
6 家族への配慮	10.3	6.9
7 経済的負担	4.3	6.4

患者、支援者が負担に感じている事は、上記の順に多くなっていました。その中で**1. 食事・水分の制限**のみが患者、支援者どちらも一致して負担に感じていました。それ以外の項目は支援者の方が患者が思っている以上の負担を感じていました。

※7月29日に開催した。新生会第一病院・十全クリニックわかば会(患者会)で報告しました。

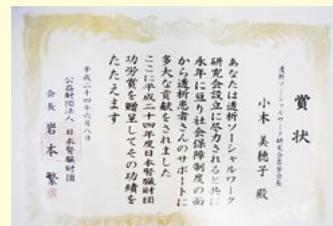
## 祝! 日本腎臓財団平成24年度功労賞受賞!!



新生会第一病院の医療社会事業相談室元室長の小木美穂子さんは、透析ソーシャルワーク研究会の会長としても活躍されました。その長年の社会保障制度面からの透析患者さんへのサポートに対して、日本腎臓財団の功労賞が授与されました。おめでとうございます!

【小木美穂子さん】

(文責:医療社会事業相談室 山下純子)



## 特定健康診査・特定保健指導のご案内

医事課課長 増田好美

平成20年度より国民健康保険をはじめ全ての医療保険者において、40歳以上の方を対象に、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した特定健康診査を実施し、結果により生活習慣病のリスクが一定以上あるとされた方にはその要因となっている生活習慣を改善するための特定保健指導が実施されています。当院は名古屋市国民健康保険及び他の医療保険の特定健康診査・特定保健指導の実施医療機関となっています。皆様の健康管理のため、ぜひご利用下さい。

### 名古屋市国民健康保険では・・・

特定健康診査	実施期間:平成24年6月1日から平成25年3月31日まで 内 容:血液検査、検尿、血圧測定、身体診察、身体計測 必要な物:受診券、国民健康保険被保険者証、前回の健診の結果(ある方のみ)
特定保健指導	特定健康診査の結果において「動機付け支援」「積極的支援」の区分をされた方 利用開始:平成24年6月1日から平成25年5月31日まで 内 容:「動機付け支援」原則1回の保健指導 「積極的支援」3ヶ月から6ヶ月の継続的な保健指導

※特定健康診査・特定保健指導ともに、自己負担なしで受診・利用いただけます。

## 第17回 新生会オープンセミナーのご案内

日時:平成24年10月6日(土) 13:30~15:30

～いきいきとした老後を過ごすために～

「高齢者の生活施設」

講師:新生会第一病院 医療社会事業相談室室長 村地裕子

「高齢者の転倒予防の運動」

講師:新生会第一病院 リハビリテーション科 阿部良一

場所:新生会第一病院 集会室 締切:9月29日(土)

お申し込み:052-832-8411(オープンセミナー担当者 沓名・諸井・大山・地添)



## 新生会第一病院 一般外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午前	○	○		○	○	○
腎臓内科		○	○		○	○	○
リウマチ科/整形外科		○	○		○	○	○
リウマチ科/整形外科	午後		○				
糖尿病内科/内分泌科			○		○	○	
リハビリテーション科		※	○	○		○	○

診療時間:

午前 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30) / 午後 13:30 ~ 16:30 (受付時間 13:00 ~ 16:00)  
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病内科の日に、糖尿病栄養外来、糖尿病看護外来実施  
◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間:

午前 9:00 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 16:00

人工透析内科、透析ベッド 46 床、午前の部、午後の部あり

### 新生会第一病院

住所 〒467-8633 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2

電話 (052)832-8411 FAX (052)832-9063

ホームページ <http://www.hospny-shinseikai.org/>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合等は、予約がなくても受付けますので来院ください)

