

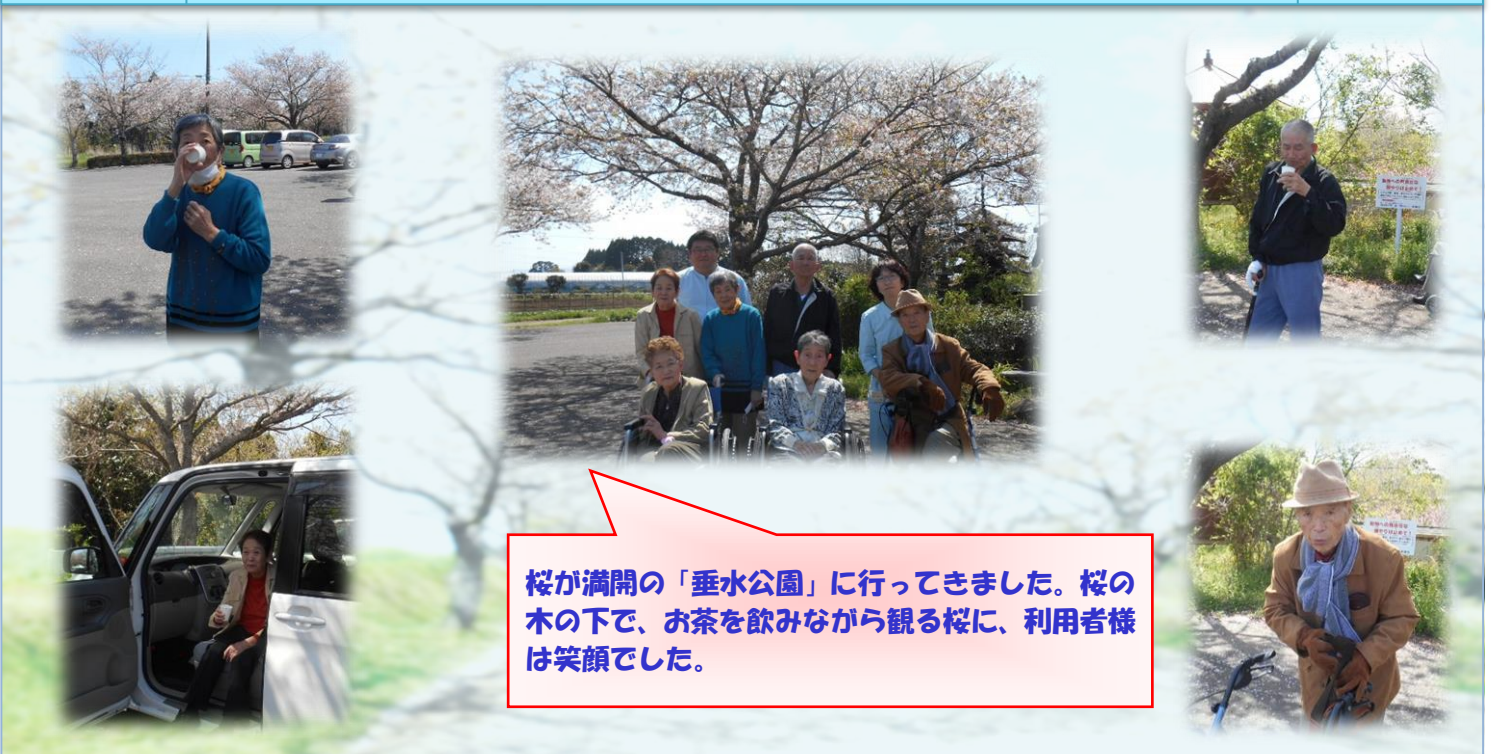


## 真心込めた医療を提供し、皆様に愛される病院を目指します

### 入院中の患者様のお花見



### 通所リハビリテーションのご利用者様のお花見



# ☆ 第16回家族教室「ロコモ体操～実践編～」 ☆

## 配布資料



ロコモとは・・・

ロコモティブシンドローム  
(和名：運動器症候群) といいます。

運動器（骨・筋肉・関節等）の障害のために移動機能の低下をきたした状態です。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

## 骨量検査



世界一の長寿国と言われる日本は、2016年には健康寿命も世界一となりました（世界保健機構WHO）。

その中で宮崎県は国内ベスト3に入っています。

しかし、平均寿命と健康寿命には約9～12年の差があります。今後の課題はこの差を少しでも縮めていく事です。



骨量検査

○ 超音波法（QUS法）

骨粗鬆症は平均寿命、健康寿命、ロコモ等と深く関係しています。骨量を測定することで骨の強度を知り、骨粗鬆症の予防に取り組むことができます。

骨量とは骨に含まれるカルシウムの量で決まります。第16回家族教室では、参加者の皆様に、かかとの骨に超音波を当てて骨量を測定していただきました。その結果、現在のおおよその骨量がわかります。

骨を強くするには適度な運動や日光浴（カルシウムの吸収を助ける）、小魚、大豆、鮭やサンマ、発酵食品等の摂取が大切です。今は大丈夫と思わずに今のうちからコツコツ骨量を貯金していきましょう。

## 参加風景



第16回家族教室「ロコモ体操実践編」にご参加いただきましてありがとうございました。

皆様には椅子座位で出来る運動、起立で出来る運動を実践していただき、最後は音楽に合わせて体操を行っていただきました。

一人一人がロコモ予防を開始し、個人から家族、友人へ、そして地域へと末広がりに伝えていき、皆様で健康大国を造っていきましょう。



生の演奏に親しむ貴重な機会とあって、早くから楽しみにして下さる方が多く、当日は 沢山の方々が見に来られ盛大な音楽コンサートとなりました。  
「また音楽コンサートに参加したい。とても楽しかった。」との感想を頂きました。  
きりんさん、素晴らしいコンサートをありがとうございました。

## 春の旬なおすすめ

### 春の旬なおすすめレシピ 「たけのこご飯」

材 料 ( 4 人 分 )

- ① 米 . . . . . 米用カップ2杯
- ② たけのこ (ゆでたもの) . . . 150g
- ③ 調味料 A

だし汁 (削りカツオ8g、水400cc)  
※上記の分量でだしを取り、1と2/3カップ使用  
酒 . . . . . 大さじ2  
しょうゆ . . . . . 小さじ2  
塩 . . . . . 小さじ1/3

- ④ 木の芽 . . . . . 適宜

#### 作り方

1. 米をといで水に30分以上つけます。ざるにあげ、だしをとります。
  2. たけのこは根元の方1/3量(50g)をみじん切りします。2/3のうち穂先は3cm長さにして、放射状に切ります。残りは5mm厚さのいちよう切りにします。
  3. 米に調味料A、たけのこを混ぜて炊きます。
  4. 盛り付けて木の芽を飾ります。
- \* 油揚げや肉を加えてもおいしいですよ。お試しになられてはいかがでしょうか？

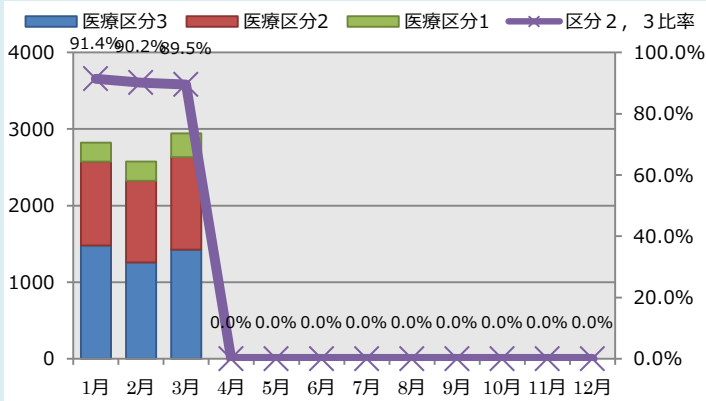


たけのこに含まれるチロシンは、やる気の源となるドーパミンの材料となり、ご飯と一緒に食べる事で脳に多く取り込むことができます。

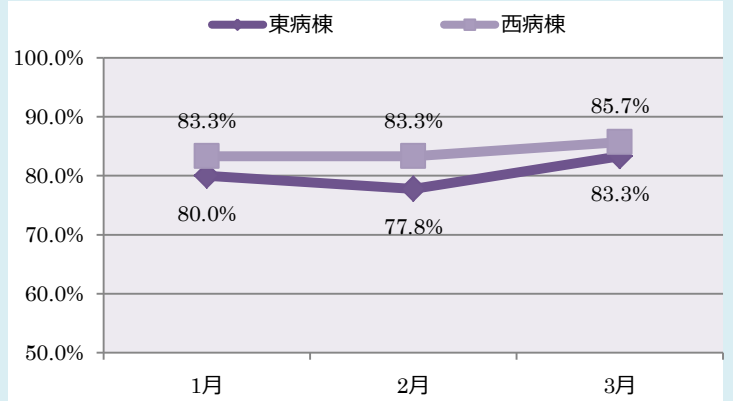
たけのこご飯で、移り変わりの多い季節を乗り切りましょう！！

# クリニカルインディケーター 2017年(平成29年)

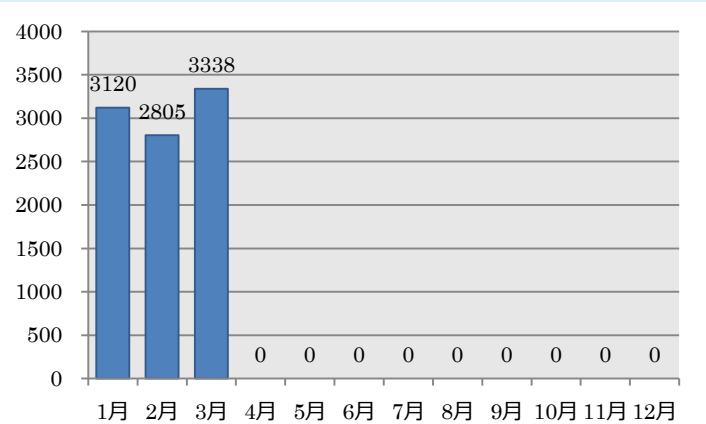
医療区分別入院患者数<平成29年>



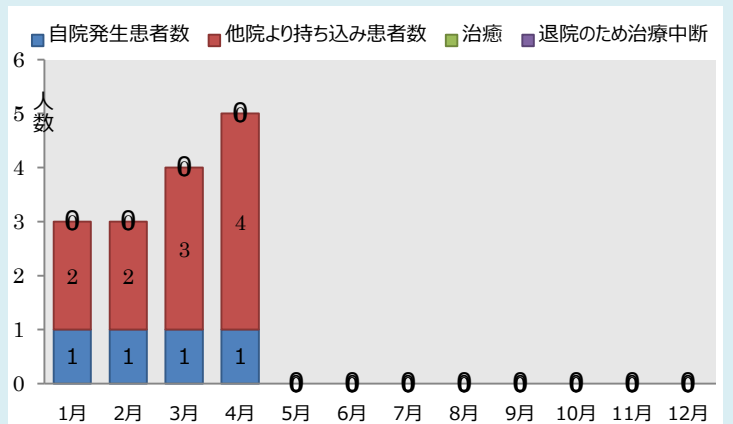
在宅復帰率<平成29年>



リハビリテーション実施状況(単位数)<平成29年>



褥瘡を有する患者数&治癒数<平成29年>



## 第5回健康教室のお知らせ

**日 時**：平成29年6月17日(土) 午後2時~3時  
**場 所**：出来島・高洲コミュニティセンター  
**テーマ**：(仮)「健康を維持するための口腔ケア」  
**講 師**：青山歯科医院 院長 青山修先生

※ 午後1時より2時まで、病院職員による身長・体重測定、血圧測定、口腔相談、栄養相談も行います。

お口の健康状態はお口の中だけの問題ではなく、全身とも強く関わってきます。「お口は健康の入り口」とも言われており、お口の健康を維持することはイコール全身の健康を維持することにつながります。

## 地域包括ケアの活動状況

当院は、「地域包括ケアシステム」の中で、各地区に向き介護予防体操指導・血圧測定等、在宅生活を意識した取り組みを行っております。

### 「昨年度の活動地区」

- ・管師北地区・寺の下地区・一の宮地区・芙蓉地区
- ・管師地区



<介護予防体操>



<血圧測定>

介護予防体操、血圧測定、健康相談などのご希望がございましたら、当院までお気軽にお尋ねください。



# 慈英病院

診療科目：内科・神経内科・リハビリテーション科  
 〒880-0853 宮崎市中西町160番地  
 TE0985-23-5000 FAX 0985-23-5886

URL : <http://www.jiei.jp>

### 編集委員

- 江藤裕子 東洋一
- 上原庸平 中村峻介
- 横山幸二 仲田由加
- 黒松和子 大岩根良太
- 酒井晃 植田悦子
- 藤枝美和子