

陽だまり通信

季刊誌
Vol.

69

2020年9月30日発行

写真：アマノリハビリテーション病院の院内デイサービスにて夏祭りの一場面

特集 新型コロナに負けない!

医師に聞く

身体的機能や認知機能が低下していませんか?
「フレイル」の予防法

理学療法士に聞く

みんなでやってみよう! フレイル予防運動!

医療従事者に聞く

医療法人ハートフルの医療従事者が行う
新型コロナウイルス対策をアンケート調査

望海の里からのお便り

あまの通所リハビリテーション 千羽鶴を届けました
院内デイサービスで夏祭り開催



<http://www.amano-reha.com/>

みんなでやってみよう! フレイル予防運動!

アマノリハビリテーション病院
リハビリテーション部 理学療法士 青山 純也



これらを予防するためには、継続的な運動が大切です。運動は軽い負荷であつても回数やセット数を十分に担保する事で、筋力増強および骨格筋量増加の効果が得られると近年の研究で示されています。

継続的な運動が大切

加齢により筋肉量は減少していきますが、全ての筋肉が等しく萎縮するわけではなく、特に抗重力筋(なかでも比較的表層の筋肉、太ももの前お尻、お腹、背中、つまり「足腰」の筋肉に萎縮が起こりやすいといわれています。

太ももの筋トレ 上級



足をやや大股で前方に踏み出します。その状態から踏み出した足へ、イチ、ニー、サンと3秒かけてゆっくりと体重をかけていきます。これを10回繰り返しましょう。

難しい場合にはテーブルなどを支えに行いましょう。

太ももの筋トレ 中級



いわゆる空気イスです。椅子から立ち上がろうとし、お尻が座面から少し離れたところで10秒間静止。まずは10秒間を3回程度ご自身の状態に合わせて行うことから始めてみましょう。

太ももの筋トレ 初級



椅子に座り、膝をある程度伸ばしたまま足全体の上げ下げを行います。5秒かけて上げ、5秒かけて下ろしましょう。

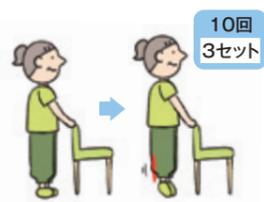
ウォーキング

目標
8,000歩~10,000歩



歩数計などで日々の歩数を記録すると参考になります。まずは現在の歩数から10%UPを目指してみましょう。1分間早歩きや大股歩きなどを行い、次の1分は普通歩行という形でインターバル歩行を取り入れることも効果的です。

ふくらはぎの筋トレ



「いわゆる爪先立ち」でふくらはぎの筋トレを行いましょう。椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態(安全性確保のため)で行います。これを10回繰り返します。もし余裕がある場合には、片足で行うとより効果的です。

ステップ運動



ご自身の好きな曲に合わせて足踏みを行いましょう。可能であれば声に出して歌いながら楽しく足踏みをするといいかもれません。椅子に座った状態でも、立った状態でも効果的です。3分~10分段階的に長くしていきます。

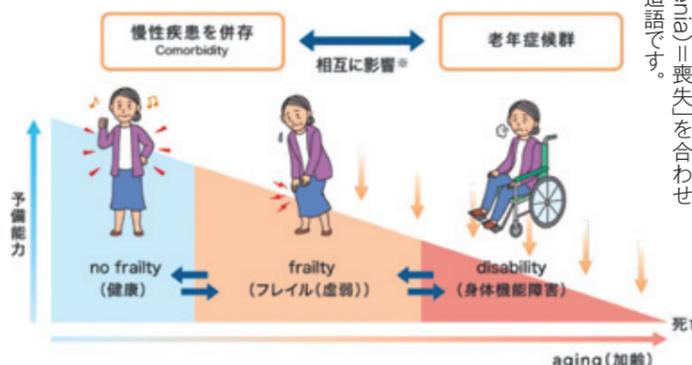
「フレイル」の予防法

医療法人ハートフル 理事長 天野 純子



「フレイル」は身体的機能や認知機能の低下がみられる状態。皆様、新型コロナウィルスによる感染が拡大し、大変ご心配されている事と思います。「3密」を避け、マスク着用、手洗い、うがい、励行するなどの感染対策に気をつけて行きましょう。今回は感染自体は無く、コロナ禍の弊害として起こる「フレイル」についてお話ししたいと思います。

さて、皆様は「フレイル」という言葉を聞かれたことはありますか? 「フレイル」は、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性ががあります。下図のようなイメージで身体的ダメージは進んでいきます。



〔後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究〕
平成27年度総括・分担研究報告書)
アクティブシニア「食と栄養」研究会ホームページより

フレイルを語る際に、「サルコペニア」という言葉もよく聞かれます。「サルコペニア」とは、どのようなことでしょうか。サルコペニアは、1989年にアメリカの学術雑誌で初めて提唱された言葉で、ギリシャ語で「肉を意味する「サルコ(sarco)」と「筋肉」を意味する「ペニア(penia)」を合わせた造語です。

主に加齢や疾患により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態と定義されています。加齢によるものは「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれています。原因としては、栄養不良による筋肉の元となるタンパク質の不足や、加齢や疾患により筋肉が減少することが挙げられます。このサルコペニアにより、動けなくなることでフレイルが進行していきます。

フレイルになる前の状態からケアが必要。今回「コロナ禍において外出自粛となり、必然的に社会的に閉じこもりとなったことがフレイルを引き起こす大きな原因となった」と言えます。下表にフレイルの診断基準を示します。このうち3つ以上の項目に該当したらフレイルと診断されます。また2つを満たせば、フレイルになる前の状態の「プレフレイル」と考えられますので、この状態からケアしておくことが大切です。

フレイルの診断基準 (以下の項目を3つ以上該当した場合)

- ① 体重減少 意図せず体重が年間4~5kg以上減少した
- ② 疲労感 疲れやすく、いつも疲労感がある
- ③ 歩行スピードの低下 1秒間で歩行距離1m未満(横断歩道を青信号の間に渡り切れない)
- ④ 筋力(握力)の低下 利き手で、握力が男性26kg未満、女性18kg未満(体重の40%以下になってしまう)
- ⑤ 身体活動量の低下 これまで習慣的に実施していた軽い運動や体操や定期的な運動、定期的なスポーツをしなくなった



(鈴木隆雄. 介護予防とフレイルアンチ・エイジング医学. 2016; 12: 5)
アクティブシニア「食と栄養」研究会ホームページより

医療法人ハートフルの医療従事者が行う 新型コロナウイルス対策アンケート調査

医療法人ハートフル 広報委員会



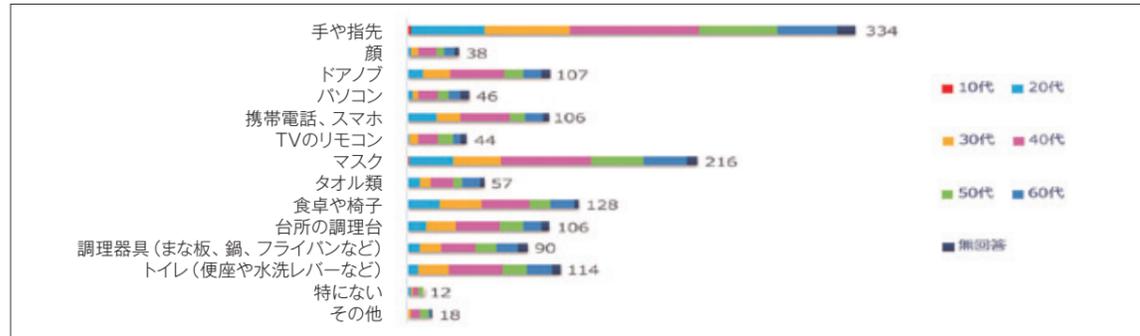
医療従事者の 家庭での取り組み

2020年に入り新型コロナウイルスが世界的に流行しています。日本でも3月以降、外出自粛要請や3密の回避、新しい生活様式の推奨など、日常生活も大きく変化しつつあり、これらに関する情報に興味関心が高まっています。

そこで、医療従事者である医療法人ハートフルの職員に家庭での新型コロナウイルス感染症対策や意識の変化、暮らしの様子、工夫したことについて2020年7月にアンケート調査を行いました。

アンケートは年齢別に分けてみました。これらの結果をこ読いただき、新型コロナウイルスの第2波、第3波に備え、お役に立っていただければと思います。

Q4 感染予防のために各ご家庭で「除菌・消毒」した場所やものを教えてください。



「その他」の内容

- 車内のドア(内)やハンドル
- 自転車、ボールペンなど文房具
- 鍵類(家の鍵、車の鍵)
- 宅配物、電気のスイッチ、冷蔵庫
- 買物した食品は除菌シートで拭いて冷蔵庫や棚にしまう。

コメント

手指消毒は感染予防の基本なので予想通り最多でした。感染物あるいは感染しているかもしれない物に触った後に手指消毒をする。またその物を消毒するということも感染予防では基本です。いつも触っている携帯電話やスマホの消毒も必要です。

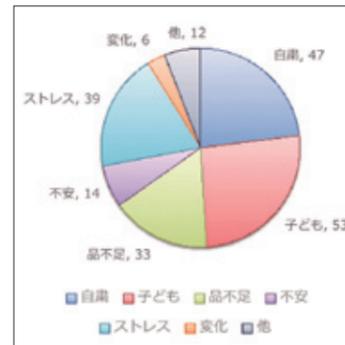


Q5 外出自粛要請中やその後の生活の中で困ったことがあったら教えてください。

- 一時的に買物を楽しめなくなった。歓迎迎いができない。友人と会って会話を楽しめなかった。
- 親が施設に入っており面会がなかなかできず、外出などもできない。高齢なのでなるべく行ってやりたいが、県外にいる親にも会えていない。
- 医療従事者であり日々高齢者と接するため、リスクを考えるとプライベートでの外出や外食、家族以外との接触を控えなければと思ってしまう。

コメント

「県外にいる家族に会えない」「県外の家族が帰って来られない」という家族に会えなくて困ったという声が多かったです。また学校が休校となり子供も親もストレスが溜まったという声もたくさんありました。外出できず家の中にいたため運動不足になった、体重が増えた、という声もありました。



Q6 外出自粛要請中やその後の生活の中で良かったことがあったら教えてください。

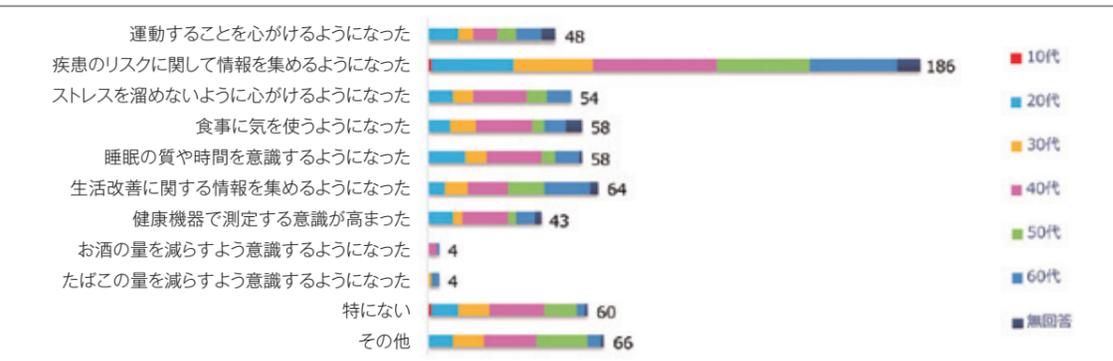
- 子供の習い事がほとんど休みになったので、家族そろって夕食を食べる日が増えた。家族共通の趣味が増えた。家族5人でウクレレに挑戦。誰も弾けなかったが、Youtubeを見て練習し、家族みんな弾けるようになった。楽譜を買い、1本だったウクレレも3本に増え、家族でセッションしています。
- 子供と感染について話をすることが多くなった。
- 体調を崩すことが減った。色々健康面に配慮して過ごしたことが良かった。
- 子供たちの家事スキルが上がった。

コメント

Q5の困ったことが多数ある状況下でも良かったことが色々ありました。「家でゆっくり過ごせたため家族と会話をする時間が増えた」という声がとても多く集まりました。外出しないため貯金が増えたり、家にいる時間を使って家の片付け、掃除をする職員もいました。また「新しい趣味を見つけた」「初めてテイクアウトを利用した店の食事が美味しかったので利用するようになった」など新しいことに挑戦したり、「自分のエンディングノートを作成した(家族に自分の意向を伝えた)」という声もありました。「学会、研修がwebなどであり、楽に参加できる」とコロナ禍でもオンラインで日々の研鑽を継続していました。



Q3 新型コロナウイルス感染症が感染拡大する前と後での意識の変化を教えてください。



「その他」の内容

- 帰宅時に手洗い、アルコールジェル消毒。帰宅後風呂にすぐ入る。
- 外出先で手指消毒をすることが増えた。むやみに物に触らなくなった。
- 手洗い、うがいをよりこまめにするように心がけた。極力、外出や外食を控えるようにした。

コメント

仕事柄だと思いますが、どの年代にも共通して最多だったのは「疾患のリスクに関して情報を集める」でした。法人全体で正しい知識を得て感染防止、感染拡大防止に努めています。



夏祭り2020

コロナ禍の中、夏祭りの開催が危ぶまれましたが、面会制限や外出自粛のため、寂しい想いをされておられるご入居者様に何か夏の楽しい思い出作りができないかと協議を重ね、各フロアに分かれ、短時間ではありますが夏祭りを開催いたしました。

今年のご家族の方に参加していただけない分、初めてヤグラを建てたり全職員が仮装してみたりと例年に負けないくらい楽しんでいただけるよう企画いたしました。かき氷や綿菓子、お菓子取りゲームの露店の他、締めには盆踊りと、夏を感じていただけたのではないかと思います。

ご入居様の笑顔や笑い声にその答えを感じ取ることができました。



あまの通所リハビリテーション

今年も原爆の子の像に「千羽鶴」を届けました

あまの通所リハビリテーションでは、20年以上前から利用者さんが心を込めて折られた千羽鶴を、職員が平和公園に出向き原爆の子の像に手向けています。

今年は被爆75年の節目に当たりますが、コロナ禍の影響で寄せられる折り鶴が減っているとのこともあり、例年にも増して恒久平和を強く願いながら納めさせていただきました。



アマノリハビリテーション病院

院内デイサービスにて夏祭りを開催

院内デイサービスの取り組みとして、病棟内で夏祭りを開催いたしました。準備の時には患者さんに飾りつけを手伝っていただき、お祭りが始まると抽選会で景品を配ったり、「たい焼き」や「かき氷の屋台」を楽しんでいただきました。今後も患者さんが目的を持って一日を過ごし、退院後も充実した生活が送れるような環境を作るために、様々なイベントを開催していく予定です。



Q7 変化した暮らしの中で「こんな風に気分転換しています！」など工夫やリフレッシュグッズがあれば教えてください。

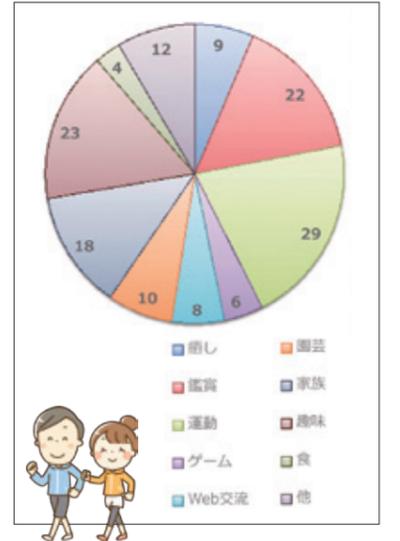
- 「薫り」でしょうか。ルームフレグランスにこだわりました。ヒノキの香りのルームスプレー等、香りを色々楽しんでいます。マスクをいくつか集めてファッションによって使い分けています。
- 子供とキャッチボール、バドミントン、ゲームなど。ちょっといいデザートを食べる。
- Zoomでの生活に関わるセミナー。
- 家の中ばかりでは子供達もストレスが溜まってしまうので、マスクをして家族で散歩に出かけました。普段は車で通る道も歩いてみると珍しい植物を見つけたり鳥を眺めたりなどの家族との時間を過ごせた。

コメント

録画していた映画やドラマを見たりYoutubeで動画を見たりして過ごす職員もいましたが、ストレッチやヨガなど家の中の運動や山登り、町内の散歩など外で運動してリフレッシュしていました。

またオンラインで飲み会や親戚とおしゃべりしてリフレッシュした職員もいました。

その他に、イチゴや植物を育てるガーデニングで体を動かし、長時間熟したカンパネ（パン）の製作、お菓子作り、DIY（棚作り）、レジンアクセサリー作りなどの何かを作ることでリフレッシュしていました。



Q8 変化した暮らしの中で「家庭でこんなことをやってみました！」などの工夫したことがあれば教えてください。

- 靴や車にマスク、アルコール消毒、除菌シートをいつでも使えるよう常備した。
- 外出した後、帰ってからの手洗いが家族で定着した。
- 食卓でも「コロナ」や「感染予防」について話し合う機会が増えた。
- 非常用持ち出しバックに、マスク、使い捨てビニール手袋、除菌シートを追加した。
- 玄関で上着を脱ぎ、家の中まで着て入らない。玄関横に着替え部屋を作った。
- 洗濯バサミにイチゴをぶら下げて家族でイチゴ狩りを楽しみました。
- 自宅外では不用意に物に触れないようにしていた。
- 小学生を含め家族全員が、外から帰ってきたらすぐに洗面所に行き、洗剤を入れた桶にマスクを入れ手洗いするルーチンが定着した。

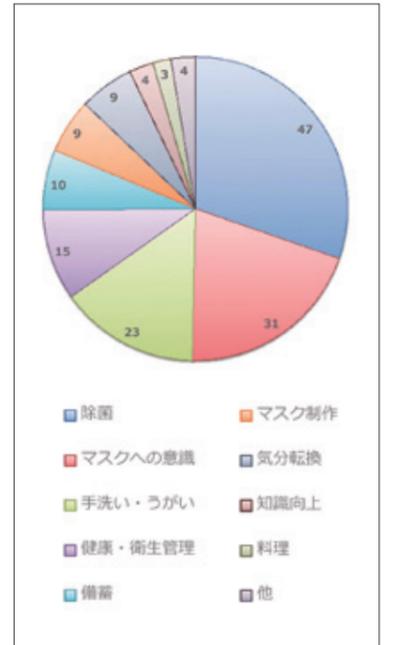
コメント

ここに書ききれないほど衛生面での工夫をたくさんいただきました。

「玄関の“外”に除菌スプレーを設置」「手洗いの方法をハッピーバースデートゥーユーの曲（2回）に合わせて洗う」というアイデアもありました。

その他、「感染予防、衛生物品の備蓄を少しずつしている」「保存食、水等を備蓄した」と、今後に備えて必要物品を今の内に準備しているという声もありました。

世の中にはいろいろな情報が錯綜し、どれが正確な情報なのかわからないことがあります。しかし「新型コロナウイルスに関する情報を調べるときは『新型コロナ』ではなく『COVID-19』で検索すると正確な情報が見つかりやすいかもしれません。



これらの結果を参考にさせていただき皆様のお役に立てればと思います。

医療法人として、新型コロナウイルスへの医療・介護の対応をすることについて、国、広島県、廿日市市、医師会など多方面から、マスク、ガウン、フェイスシールド、ボンチョ、アルコール消毒液など、多くの資材の寄贈を受けました。新型コロナウイルス感染が早期に終息することを願い、ご寄贈いただきました関係機関の皆様から感謝申し上げます。

あまのガーデンにてゴーヤを収穫

あまのクリニックの医療デイケアでは、ベランダのスペースを活用し、「あまのガーデン」として利用者さんと一緒に園芸を行っています。緑のカーテンを作ろうと5月にゴーヤの苗を植えました。利用者さんが、水やりなど一生懸命にお世話をしてくださったお陰で、元気いっぱいになり立派な緑のカーテンが出来ました!! 黄色い可愛い花も咲き、大きなゴーヤの実がたくさんできましたので、利用者さんと職員と一緒に収穫しました。



アマノリハビリテーション病院

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	1診	中島 康 内科・循環器科	菊地 由花 リハビリテーション科	山根 浩介 内科・放射線科	—	山根 浩介 内科・放射線科	川上 恭司 循環器科
	2診	—	—	—	服部 好浩 内科・循環器科	嘉村 雄飛 リハビリテーション科	—
	3診	—	—	—	松本 彰紘 リハビリテーション科	—	—
	4診	—	—	—	—	大森 信忠 心療内科	—
午後 14時～17時	1診	—	—	—	非常勤医師 内科	—	—

あまのクリニック

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時～13時	1診	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	—	串畑 重行 内科	—	—
	2診	榎津 優 心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科
	小児	福田 純男 小児科	—	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科
午後 14時～17時	1診	—	—	—	串畑 重行 内科	—	—
	2診	福田 裕恭 内科・心療内科	—	—	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科
	小児	福田 純男 小児科	—	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科

※急患はこの限りではありません。お気軽にお問い合わせのうえ、受診してください。 ※都合により、外来担当医が変更になる場合もございます。ご了承ください。

医療法人 ハートフル <http://www.amano-reha.com>

アマノリハビリテーション病院

廿日市市陽光台5-9
TEL.0829-37-0800

診療科目 内科・リハビリテーション科・神経科・心療内科・循環器科・皮膚科・小児科
診療時間 午前9時～12時
休診日 日曜・祝日

廿日市在宅総合ケアセンターあまの

廿日市市串戸5-1-37

在宅医療支援室
地域連携室

TEL.0829-31-5122
TEL.0829-31-5226

廿日市在宅総合ケアセンターあまのは、医療法人ハートフルの在宅医療、高齢福祉、障がい福祉サービス・施設の総称です

あまのクリニック ■通所リハビリテーション ■重度認知症患者デイケア

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5151(代)

診療科目 心療内科・内科・循環器科・リハビリテーション科・小児科
診療時間 午前9時～13時(受付は12時まで) 午後2時～5時
休診日 水曜(午後)・金曜(午後)・日曜・祝日

アマノ居宅介護支援事業所

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5213
電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

訪問看護ステーション ハートフルステーション あまの

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5212
電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

介護付有料老人ホーム 望海の里

廿日市市宮島口東2-13-15 TEL.0829-56-4580

介護付有料老人ホーム カーサ ミーア

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1133

児童発達支援センター おひさま

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1166

あまのコミュニティケアプラザ LaLa

あまの保育園

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内1F
TEL.0829-32-8800
電話対応可能時間 月曜～土曜
午前7時50分～午後6時30分

広島西障がい者就業・生活支援センター もみじ

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-34-4717
電話対応可能時間 土曜・日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

生活介護事業所 ハートフルあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-31-5581
電話対応可能時間 土曜・日曜を除く
午前8時30分～午後5時30分

相談支援事業所 あおぞら

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-34-4710
電話対応可能時間 日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

放課後等デイサービス オレンジ・スマイリー

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F
TEL.0829-31-5582
電話対応可能時間 日曜・祝日を除く
午前8時30分～午後5時30分

高齢者デイサービスセンター ゆうゆうあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内3F
TEL.0829-31-5588
電話対応可能時間 日曜を除く
午前8時30分～午後5時30分

あまの訪問看護ステーション

岩国市牛野谷町3-49-53
TEL.0827-32-6265

● 電話対応可能時間 月曜～土曜、祝日
● 午前9時～午後6時 ※緊急時は24時間対応

発行：医療法人 ハートフル 企画・編集：広報委員会 発行日：2020年9月30日 季刊誌