

今日からはじめる!フレイル予防対策 運動編

日常生活の掃除や洗濯といった家事、花壇の手入れといった45分～60分の活動に、簡単な体操や少なくとも15分～20分のウォーキングをプラスしましょう! 運動をすることで、筋肉をつけるだけでなく、食欲や心の健康増進に繋がります。

日常生活の中で取り入れられる簡単な体操

①太ももの筋肉を強くする体操

椅子に座り、背中をまっすぐ伸ばした状態で膝を伸ばします。

方法: 10回 × 3セット

②ふくらはぎの筋肉を強くする体操

かかとをゆっくり持ち上げたり、下ろしたりします。

方法: 10回 × 3セット

ポイント

- ゆっくり、少しきつと感じるところまで
- 体調が悪い時は無理をしないように
- 違和感がある時は、運動指導の専門家に相談

ウォーキングを行う際のポイント

視線は前方を向く

肘を曲げて腕を大きく振る

足を上げることを意識する(可能な範囲で歩幅を大きくする)

背筋をしっかりと伸ばす

	目標歩数(歩)	時間(分/日)
男性	8,000	20
女性	7,000	15

(中之条研究:青柳幸雄氏より引用)

フレイル予防に関する加賀市の事業

加賀市医療センターでは、地域のおたっしゃサークルを通し、脳活性化プログラムを各地域で実施しています。右記二次元コードから脳活性化プログラムで実際に行っている体操を閲覧できます。 閲覧はこちらから▶

二次元コードを読み込めない方は「脳活性化プログラム 加賀市」でweb検索してください。

脳活性化プログラム 加賀市

リハビリテーションセンター

知っておきたい栄養情報 塩辛いだけが塩分じゃない?!

しょうゆ、みそ、梅干しなどは塩分が多く含まれていることが知られています。しかし意外な食品にも塩分が多く含まれていることがあります。

それが「**隠れ塩分**」です。加工食品やパン類は保存を効かせたり、粘り気を出すために塩分が多く含まれています。食べる量や頻度に気をつけましょう。

これらの商品にも塩分は含まれます

鮭フレーク(大さじ1) 塩分0.4g	ツナ缶(1缶) 塩分0.6g	ししゃも(3尾) 塩分0.7g	ウインナー(1本) 塩分0.5g
肉まん(1個) 塩分1.3g	コーンフレーク(30g) 塩分0.6g	チーズ(1枚) 塩分0.6g	昆布茶(1杯) 塩分1.0g
食パン(6枚切) 塩分0.8g	ロールパン(1個) 塩分0.4g	クロワッサン(1個) 塩分0.5g	アップルパイ(1切) 塩分0.7g

隠れ塩分対策

1.ヘルシーでも減塩とは限らない!

カロリーオフ、ノンオイルなどの商品に塩分が多く含まれている場合があります。注意が必要です。

ノンオイルドレッシングの方が塩分多いんだね

ノンオイル(大さじ1) 塩分1.1g
オイル入り(大さじ1) 塩分0.7g

2.「減塩だから大丈夫」は危険

減塩商品を活用しましょう。しかし安心して食べ過ぎると、たくさん塩分を摂ることになるので注意が必要です。

摂り過ぎに注意

3.栄養成分表示を確認しよう

栄養成分表示の「食塩相当量」を見て塩分が少ないものを選びましょう。

項目	個包装(2枚)当たり	100g当たり、1袋当たりなど食品によって単位が異なります。商品を選ぶ際には気をつけましょう。
熱量	150kcal	
たんぱく質	3.2g	
糖質	0.4g	
炭水化物	33g	
食塩相当量	0.8g	

おもいやり

加賀市医療センター広報誌

目次 contents

- P1 ●薬師(くすし)のよもやま話 弐
- P2-3 ●当院は「紹介受診重点医療機関」です
 - Column アートインホスピタル
 - 健診センターより 人間ドック健診情報管理指導士
- P4 ●今日からはじめる!フレイル予防対策
 - 知っておきたい栄養情報

くすし 薬師のよもやま話 弐

今回は薬がどのように体の中に吸収され、どのように効果を発揮するかをお話します。薬には飲み薬、外用薬、そして注射薬がありますが、患部(病気のある部位)によって投薬の方法が違います。一般的に飲み薬は食べ物と同様に口から入って食道を通り胃へ、胃から腸へ行き吸収されて肝臓に運ばれます。その大部分はそのまま血液中に入り、血管を通して患部へ届けられ、薬の効果を発揮します。多くの薬は肝臓で代謝(体中の化学反応のこと)を受けて形が変わり作用を失います。薬は1回2回と肝臓を通るたびに代謝を受け、尿や便といっしょに体外に排泄されます。

薬を効果的な時間に必要な量を必要な部位に運ぶためには細工が必要です。たとえば、錠剤の外殻に工夫して溶ける時間を遅らせたり、水なしで飲めるように唾液ですぐに溶けるように工夫した口腔内崩壊錠、口から服用できない患者さんに皮膚から徐々に薬を放出する貼り薬など、患者さんの状態や患部に応じた薬の種類があります。もちろんその特徴のため、使用法に注意が必要なものも多です。薬の説明書や薬剤師の説明をお聞きのうえ、決められた用法を守って服用してください。(参考:中外製薬ホームページ)

基本理念

私たちは、市民とともに、市民中心の医療を提供し、市民の健康を守ります

基本方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送はことわらず受け入れます
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

当院は「紹介受診重点医療機関」です

加賀市医療センターは紹介患者中心の外來を基本とする医療機関の役割を担うため、令和5年8月1日付で石川県より「紹介受診重点医療機関」に指定されました。指定に伴い、令和6年2月1日から特別の料金（選定療養費）が改定・追加となります。

『特別の料金』（選定療養費）の対象となる方

- 初診** 他医療機関からの紹介状なしで受診する場合
- 再診** 当院から他の医療機関へ紹介したにもかかわらず当院を受診する場合

※但し、緊急その他やむを得ない事情により受診した場合はこの限りではありません。

令和6年1月31日まで		令和6年2月1日より	
初診時	1,650円(税込)	初診時	7,700円(税込)
再診時	0円	再診時	3,300円(税込)

『かかりつけ医』と『紹介受診重点医療機関』

風邪などの日常的で緊急性のない病気の場合、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。専門的な検査や治療が必要と判断された場合には、かかりつけ医の紹介状を持って「紹介受診重点医療機関」等を受診することになります。状態が落ち着いたら紹介受診重点医療機関から逆紹介を受けて、地域の「かかりつけ医」で経過をフォローします。

この制度により、日ごろの相談や体調管理は「かかりつけ医」、処置や手術などの専門的医療は「紹介受診重点医療機関」というように、医療機関の役割が明確化され、外來の待ち時間の短縮や、適切な検査や治療をよりスムーズに受けられるようになります。詳しくは、石川県や厚生労働省のホームページをご覧ください。

始まりです。紹介受診重点医療機関。

それは、かかりつけ医などからの紹介状を持って受診いただくことに重点をおいた医療機関です。

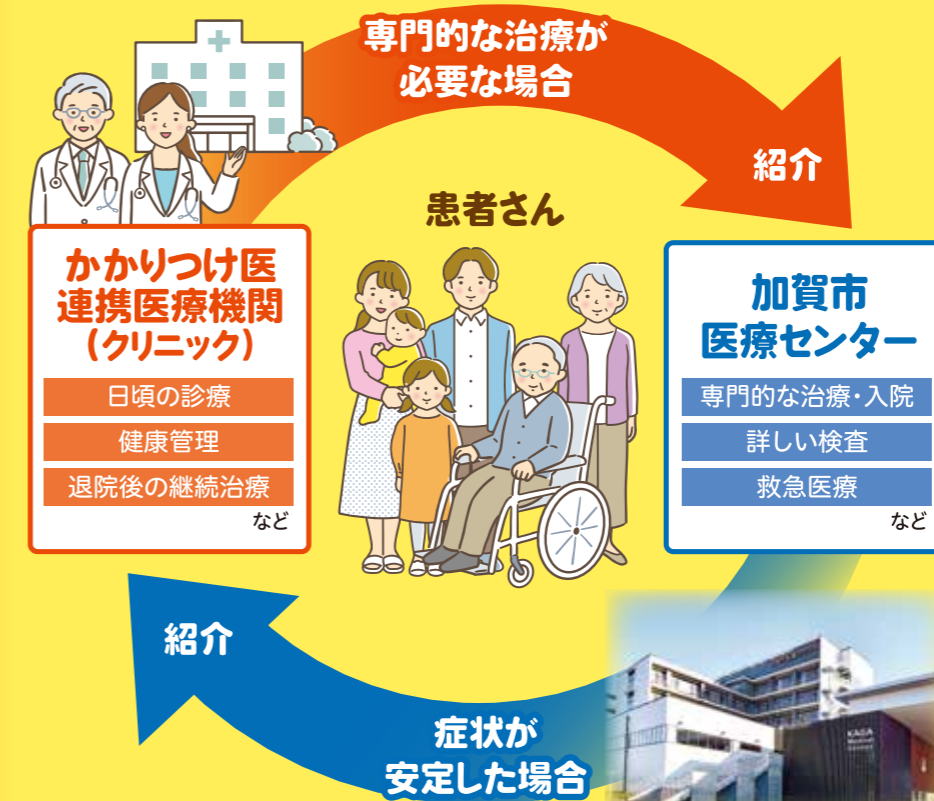
・手術・処置や化学療法等が必要とする外來、放射線治療等の高価な医療機器・設備を必要とする外來などを行っています。
・紹介状のありなしに関わらず、受診は可能ですが、紹介状がなく来院された場合は、一部負担金(3割負担等)とは別の「特別の料金」が原則必要となります。

2023年新制度スタート



加賀市医療センターは「かかりつけ医を持つこと」をお勧めしています

加賀市医療センターでは、患者さんの状態に応じて適切な医療を提供するため、地域のかかりつけ医や医療機関と連携しています。皆様の健康を守るために、かかりつけの医師と力を合わせて治療します。



かかりつけ医とは

具合が悪くなった場合に真っ先に相談できる身近なクリニックや診療所の先生のことです。日頃から患者さんの健康状態を把握し、専門的な治療や検査が必要な時や緊急の場合は当院へ紹介してくれます。

診療情報提供書を持参しましょう

かかりつけ医から患者さんの症状や治療経過などの貴重な情報をいただくことで、迅速に適切な医療を提供することができます。診療情報提供書のご持参をお願いいたします。

Column アートインホスピタル



病院の中には美術品が沢山あります。寄贈されたものがほとんどで、患者さんや職員を和ませています。廊下は美術館のようです。このコラムでは毎号1つずつ、作品の解説をします。病院で診察して終わりにはもったいないです。是非とも作品も鑑賞していただきたいです。(病院長 北井隆平)

タイトル Around the tree of life / 大下 百華氏

中央エレベーター 2階ホール

生命を象徴とする木は神話や旧約聖書の中に多く見られます。この作品も木を中心に、それを支える2人の女性が描かれています。女性の顔は左右で違う表情をしています。世界は陰と陽、安定と不安定の二面性があり、人間も内側と外側、見えるものと見えないもの、善と悪、生きている限り2つの感情の中で揺らいでいます。女性から生まれた生命は生い茂る木の葉のように広がっていきます。描かれた数字は偶然の不幸をも示唆しています。対象性で有りながら、不安定な不思議な世界を現しています。全体的にはピカソなどのキュビズムの影響を思わせますが、これが多色刷りの版画であることがユニークです。

作家の大下百華氏は加賀市出身で高名な挿絵作家の大下雪香氏の直系にあたり、天性のひらめきの内在を感じさせます。現在もデザイナーとしてご活躍中。自分勝手にこのような解説を書きたくなる、なんとも不思議な絵画です。(多色木版画、版画協会展出品作、大下百華 2016年 加賀市美術協会)

健診センターより

人間ドック健診情報管理指導士

健診センター 保健師 滝野 朋子・宮越 真耶

「特定保健指導」に必要な知識と指導技術を学び、有効かつ適切に企画・評価できるスキルを身につけた保健師を「人間ドック健診情報管理指導士」といいます。当健診センターでは、令和4年度に宮越、令和5年度に滝野が資格を取得し、私たち2名が特定保健指導を担い、日々奮闘しています。

特定保健指導とは、生活習慣病予防健診において内臓脂肪型の肥満かつ、血圧高値・高血糖・脂質異常がみられる方への保健指導をいいます。個々の生活背景を包括的に捉え、目標や具体的な方法を一緒に考え、対象者自身が健康管理を行えることを目指しサポートを行っています。実際に体重や腹囲の減少、検査値の改善などの成果をあげた方もおられ、共に喜びをわかちあい、その瞬間が一番やりがいを感じる時です。

これからも、自己研鑽に努め、2人力を合わせて地域住民の方々の健康維持のために尽力していききたいと思います。

