

2020
autumn
issue
Vol.
005

徳へい

徳島平成病院 特集 介護士のお仕事

コラム

リハビリスタッフ直伝！
のびのび体操

健診コラム第5回
骨密度を把握
できていますか？





絶対に見捨てない。

体をささえるためにのばした手も、

いたむ体をさする手も、

抱きしめたいものがある手も、

不安で頭をかかえた手も。

困っている手は、必ずつかむ。

助けを求めるすべての人へ、絶対に見捨てない医療を。



徳島平成病院
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL

切れ目のない地域医療・ 福祉の二翼を担う病院として

徳島平成病院は、地域包括ケア病床として51床を有し、外来部門では内科（消化器肝臓内科、循環器内科、呼吸器内科、リウマチ科、総合内科）、整形外科、婦人科、眼科、リハビリテーション科があり、地域のみなさんの医療ニーズに応じることができるよう、職員一同切磋琢磨しております。

当院は、高度急性期・急性期病院や社会福祉施設と連携し、慢性期医療や健康診断、総合医療、リ

ハビリテーション、在宅医療を行うことにより、地域のみなさんに急性期から在宅医療まで切れ目のないサービスを提供しております。

現在、新型コロナウイルスが地域社会経済や医療にも大きな影響を与えております。当院でも感染対策を徹底しておりますが、患者さん、利用者さんにも三密を避け、手洗いやマスク着用を通じて、当院の感染対策にご協力いただきますようお願いいたします。



徳島平成病院 院長
清水 英治

しみず えいじ ● 1953 年 徳島市に生まれる。1978 年 徳島大学医学部卒業。その後、国立がんセンター厚生技官、徳島大学講師、米国国立癌研究所客員研究員、米国ベセスダ海軍病院医師、鳥取大学内科学第3講座主任教授、鳥取大学医学部附属病院長、国立大学病院長会議議長、博愛記念病院副理事長などを歴任し、2020 年 4 月より現職。総合内科専門医、呼吸器内科専門医、リウマチ専門医として診療に従事。日本内科学会功労会員、日本呼吸器学会功労会員、日本癌転移学会名誉会員、日本呼吸器内視鏡学会特別会員、鳥取大学名誉教授として学術・教育に従事。



「とくへいニュース」では
日々の様子を発信中です！



当院のWebサイトを
ご覧ください！

Web サイトの「とくへいニュース」では、当院の日々の様子を発信しています。各部門で働くスタッフの紹介から、新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組みの様子、デイケア利用者さんの日々の活動など、内容は盛りだくさん。ぜひチェックしてみてください！



携帯・
スマートフォンを
お使いの方は
こちらから！

とくへいニュース





病院では
毎日どんなことを
しているの？

徳島平成病院

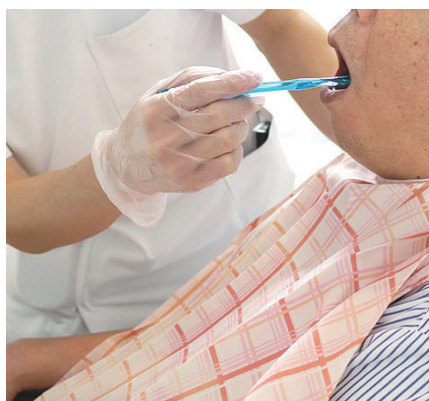
介護士のお仕事

介護の仕事は
どんな事を
するの？

介護士は、患者さんが安心・安全な生活が送れるようにサポートし、自立を支援するお仕事です。介護の仕事は患者さんの身体に直接触れて身の回りのことをサポートする『身体介護』と、掃除や洗濯といった患者さんの身体に触れずに行う『生活援助』の2種類があります。介護士は多くの時間を患者さんと一緒に過ごすため、深い関係性を築くことができます。

私たちは患者さんの日常に寄り添い さまざまなサポートを行います

日々の食事や排泄、入浴などがスムーズに行えるよう
患者さん一人ひとりの病状や生活状況に合わせ、最適な介護を行います。



食事の介助

食事を自分で食べられない患者さんに対して、食事介助を行います。食事の見守りから、食事を口まで運ぶ全介助まで、患者さんの病状に合わせたサポートを行います。また、食事の後の口腔ケアも介護士が行います。

入院患者さんの介護 1日の流れ

介護の1日の流れをご紹介します。

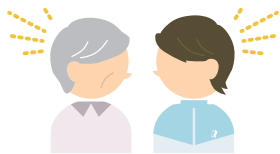
患者さんの生活に密着し、毎日楽しく
快適に過ごせるようにサポートします。

※ここでご紹介する1日のスケジュールはおおよそのものです。

午前0時から5時
ナースコール対応
(24時間対応)
各部屋の巡視
寝返りを
うてない方の
体位変換
オムツ交換などの
個別対応
午前5時から7時
オムツ交換、
体調の確認
モーニングケア
(洗顔等のサポート)
配茶・食事準備
午前7時から8時

深夜：午前0時15分から9時

介護士の
出勤シフト



リハビリテーションや余暇活動のためのレクリエーション提供、患者さんの日々のメンタル面のケアを行うのも、介護士の大切な役割です。



入浴の介助

患者さんが毎日を気持ちよく過ごし、健康であるためにも入浴はとても大切です。患者さんの身体の状態や病状に応じて、一般浴や機械浴などさまざまな入浴方法で介助を行います。

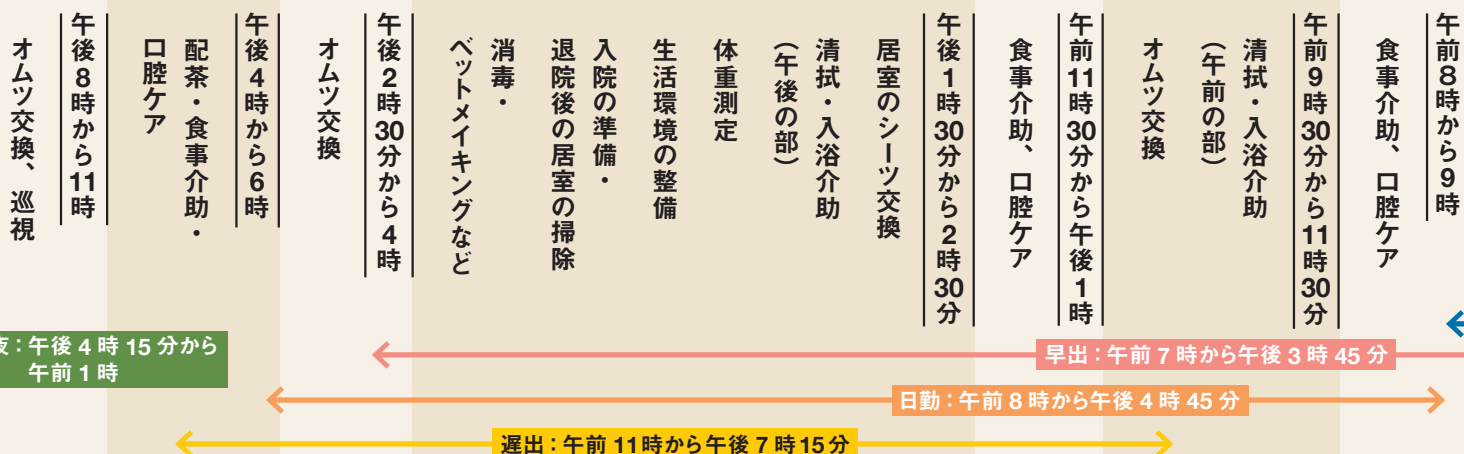
排泄の介助

トイレまでの誘導や見守り、脱衣のサポート、オムツ交換など、患者さんの状態に合わせて必要な介助はさまざまです。患者さんができることはご本人にお任せし、介護士は安全な排泄ができるよう適切なサポートを行います。



リハビリテーション部と連携し「自分でトイレ」を応援します！

尿意・便意の回復とトイレ動作の獲得は、在宅復帰を目指すリハビリテーションにおいて、最重要課題のひとつです。リハビリテーション部では、患者さんが自らの意志で排泄を行えるよう、入院後早期から全力でサポートしています。



第5回は

尿漏れを 予防する体操



／リハビリスタッフが徹底指導！／

のびのび体操

第5回は、尿漏れ予防のための体操です。

尿を止める骨盤底筋群を鍛え、尿漏れを予防しましょう。



太ももの内側のトレーニング

(目安: 5～10秒×3セット)

椅子に浅く座り、手で座面の端を持ち背筋を伸ばしましょう。

- ①股の間にボール（丸めたタオルでも代用可）を挟みます。
- ②ボールを潰すように、足を閉じたまま5～10秒程度保ちます。
- ③終わったらリラックスしましょう。



お尻のトレーニング

(目安: 5～10秒×5セット)

まずは仰向けになり膝を立てます。

- ①肩幅程度に足を開き、股の間にボールを挟みます。
- ②ボールをしっかり挟んだまま、腰をできるだけ高く持ち上げます。
- ③背中、お尻の順に体を下ろして、力を抜いてリラックスします。

骨の強さや詰まり具合は、骨密度によって評価されます。骨密度は骨の単位面積あたりの骨塩量で算出さ

です。

か、運動不足も骨粗しょう症の要因です。

骨密度とは、骨の強度を表す指標のことです。骨は絶えず古い骨を壊す吸収と、新しい骨を作る形成を繰り返していますが、骨の代謝のバランスが崩れ、骨の吸収が骨の形成を上回ると、次第に弱くなってしまうます。このような状態が続いて骨量が減少し、容易に骨折するような状態になることを骨粗しょう症といいます。原因としては、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどがバランスよくとれていないこと、運動不足も骨粗しょう症の要因です。

骨の強さや詰まり具合は、骨密度によって評価されます。骨密度は骨の単位面積あたりの骨塩量で算出さ

です。

か、運動不足も骨粗しょう症の要因です。

骨密度とは、骨の強度を表す指標のことです。骨は絶えず古い骨を壊す吸収と、新しい骨を作る形成を繰り返していますが、骨の代謝のバランスが崩れ、骨の吸収が骨の形成を上回ると、次第に弱くなってしまうます。このような状態が続いて骨量が減少し、容易に骨折するような状態になることを骨粗しょう症といいます。原因としては、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどがバランスよくとれていないこと、運動不足も骨粗しょう症の要因です。

骨密度と骨粗しょう症

健診コラム第5回

骨密度を 把握できて いますか？

check! 骨粗しょう症になりやすい人

当てはまる項目が多いほど骨が弱っている可能性があります。

- | | |
|--|--|
| ☒ 最近身長が縮んだ、
または背中が丸くなってきた | ☒ 些細なことで
骨折をしたことがある |
| ☒ 骨粗しょう症の家族がいる | ☒ 運動や外出をしない |
| ☒ 喫煙やお酒を常飲する | ☒ 小柄で痩せている |
| ☒ 牛乳や乳製品、
小魚などをあまり摂らない | ☒ 閉経した女性 など |

誰でも
できちゃう
簡単健康レシピ

オススメ

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

レシピ



1人あたりの栄養素

エネルギー 258kcal たんぱく質29.4g 脂質8.8g 塩分1.4g

メニュー

身体あったか 味噌豆乳鍋

材料

(2人前)

鮭…2切、木綿豆腐…1/3丁
白菜…3枚、エノキ…1/2パック
シメジ…1/2パック、ニンジン…2cm
水菜…1/4束、長ネギ…10cm

【調味料】

味噌…大さじ1、豆乳…200ml
鶏ガラスープのもと…小さじ2
水…200ml、ショウガ…1片

作り方

1

鮭は一口大に切る

2

ショウガはすりおろす。

3

豆腐は一口大に切る。野菜を食べやすい大きさに切る。

4

鍋に【調味料】を入れて温める。

5

【4】に野菜、鮭、豆腐を入れて、具材が煮えたら完成。

コレが効く!

大豆の加工食品はすごい

『豆乳』は大豆をすりつぶし水を加えて煮つめた汁をこしたものだ。『豆腐』は大豆の搾り汁をにがりで固めたものだ。大豆たんぱく、イソフラボン、サポニン、レシチンという栄養成分が含まれており、肥満体質の改善、動脈硬化防止、がん予防、脳の老化防止、コレステロール低下作用などがあります。『味噌』は大豆を発酵させたもので大豆よりもさらにアミノ酸やビタミンの含有量がアップしています。胃がんや乳がんの予防、高血圧の予防、脳の老化予防、腸を強くする、アンチエイジングなどの作用が期待できます。

外来担当医表 (2020年10月1日～)

月

火

水

木

金

土

内科	午前	遠藤 / 近藤(隔週)	近藤 / 清水	遠藤 / 齋藤 清水	近藤 / 坂口 清水	遠藤	近藤(第1・3・5) 徳大医師(第2・4)
	午後	齋藤 / 清水	遠藤 / 清水	近藤 / 清水(隔週)	遠藤 / 清水	近藤	—
整形外科・ リハビリ テーション科	午前	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	—
	午後	原田 啓次	徳大医師	原田 啓次	原田 啓次	原田 啓次	—
眼科	午前	藤本 智子 (～午後0時まで)	—	山中 千尋 (～午後0時まで)	—	—	—
	午後	藤本 智子 (要予約)	—	—	—	—	—
婦人科	午前	—	—	—	—	徳大医師 (～午前11:30まで)	—
スポーツ外来	午後	—	—	松浦 哲也 (午後2:30～5:30まで)	—	—	—

※担当医師など変更の可能性があるので、くわしくはWebサイトをご参照ください。

受付
時間

月～金曜 午前08時30分～午後00時30分 午後01時30分～03時30分
土曜(内科のみ) 午前08時30分～午後00時30分

※受付時間内にお電話にてご予約をお願いいたします。 ※外来診療のご希望はご予約時にお問い合わせください。



交通アクセス

▶徳島バスの場合

徳島駅より「法花・大木行」
大道2丁目バス停下車
徒歩 約5分

▶徒歩の場合

徳島駅から徒歩 約20分
阿波富田駅から徒歩 約15分
二軒屋駅から徒歩 約17分

▶お車の場合

(無料駐車場をご用意しています)

徳島駅から車で約5分
徳島自動車道 徳島IC から車で約15分

医療法人 平成博愛会
徳島平成病院
TOKUSHIMA HEISEI HOSPITAL
〒770-0926 徳島県徳島市伊賀町3丁目19-2
Tel.088-623-8611 Fax.088-624-4433
tokushimahp.jp info@tokushimahp.jp

スタッフ募集中!
当院ではスタッフを募集しています。
くわしくはWebサイトをご覧ください。

ご来院のみなさまへ

当院では新型コロナウイルス(COVID-19)対策としてご来院される全ての方に右記の対応をお願いしています。入院患者さんおよび、ご来院のみなさまを感染から守るためにご協力をお願いいたします。
徳島平成病院 院長

体温測定

院内にお入りになる前に、全ての方に体温測定の実施をお願いしています。係の者が不在の場合は、お手数ですが受付までお声掛けください。発熱を認めた場合は係の者の指示に従ってください。

マスクの着用

来院時にはご自分でご用意ください。

手指消毒

院内にお入りになる前に必ずアルコール消毒剤で手指消毒をしてください。

院内での飲食禁止

飲食時にマスクを外すことにより感染リスクが高まるため、院内での飲食禁止にご協力ください。(入院患者さんは対象外です)