

# 日和坂 (ひよりざか)



vol.65  
2020.11

住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らし続けるために  
～短期リハビリ入院 (フレイルパス入院) のご案内～

## 最近、こんなことはありませんか？

外出してたのに。  
活気があったのに。  
食欲があったのに。  
家事ができてたのに。



最近、なんだか疲れやすいし、  
体の動きもにぶくなって  
調子が悪い。

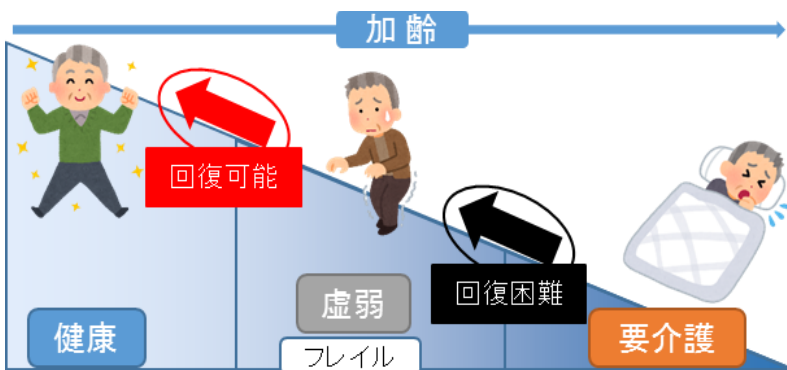
そんな体の変化があったら「フレイル」かもしれません。  
重症化する前に早期発見し、元の生活に戻りましょう

### 「フレイル」とは・・・

『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』のことであり、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

というと難しくなりますが、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。衰えると言っても身体機能のみではなく、認知機能、生活活動、精神面、栄養状態などさまざまです。一度フレイル状態から風邪をこじらせて肺炎を発症したり、転倒して脚を骨折した場合、要介護状態になりやす

いと言われています。そしてフレイルを予防するためには持病のコントロールと、運動と栄養の管理が重要と言われています。最近、外出の回数が減った、食欲がなくなった、今までは家事ができていたのに、疲れやすくて体の動きも鈍いし調子が悪いことはありませんか？



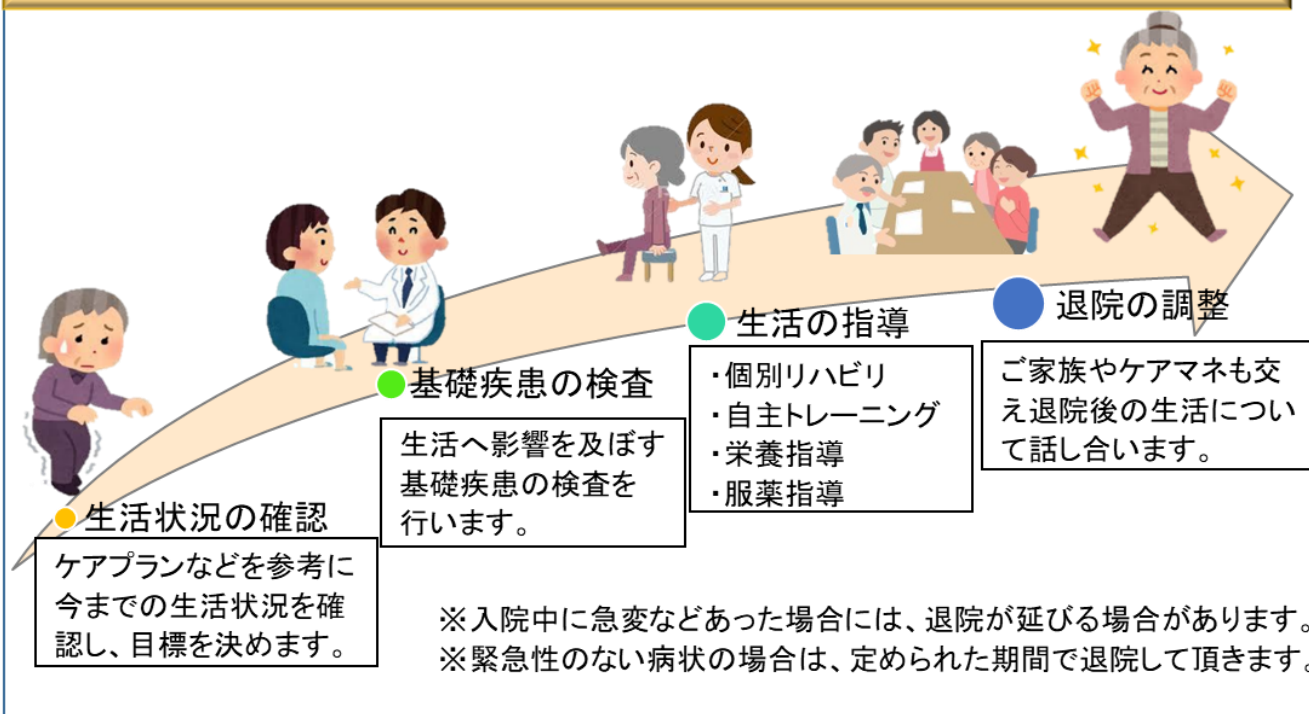
### フレイルになりやすい疾患

- 糖尿病 ●骨粗鬆症 ●運動器不安定症 ●認知症 ●うつ
- 慢性腎臓病 ●慢性閉塞性肺疾患（COPD）・・・など

### 迷ったらチェックしてみよう

- 最近、体重の増減があった
- 最近、運動量が減った
- 最近、外出の機会が減った
- 最近まで出来ていたことが出来なくなった
- 最近、むせやすくなった
- 最近、介助量が増えた

当院では、対象となる方に2週間の入院で元の生活に戻るための短期入院プログラムを、お勧めしています。



### 入院費用

保険証の負担割合や所得に応じて発行される減額認定証の有無によって入院費用は異なります。詳細につきましては、個別でご案内をさせていただきます。

### 窓口

社会医療法人 高橋病院  
医療福祉相談・地域連携室  
入退院支援室  
電話番号 0138-23-7221(代表)

## フレイルと栄養 当院管理栄養士より

皆さんは、フレイルという言葉聞いたことはあるでしょうか？加齢に伴う症候群であるフレイルは、要介護状態になる原因の一つとされています。

フレイルは、早期に発見し、運動療法や食事療法などが適切に介入することで改善することが出来ると言われています。



フレイルを予防するために効果的な食事はあるのでしょうか...？



・栄養は様々な食品で偏り無く摂ることが大切ですが、その中でもたんぱく質の摂取量が多い人ほどフレイルの発症率が低いと言われています。

筋肉の合成に欠かせないのはたんぱく質です。特に体内で合成されにくい必須アミノ酸をバランス良く含む良質なたんぱく質が欠かせません。その供給源となる肉や魚、卵、牛乳、大豆をしっかりと摂ることが大切です。さらに筋肉をしっかりとつけるためには、たんぱく質の代謝を促すカルシウム、カルシウムの体内への吸収を高め、筋力を維持する働きもあるビタミンD、骨の形成を促すビタミンKも大切であり、これらの栄養素を摂るように心がける必要があります。

・カルシウムは牛乳や乳製品、大豆、大豆製品などに多く含まれています。

・ビタミンDは魚（特に鮭、サンマ、ブリなど）キノコ類、卵に多く含まれています。またビタミンDは食事から摂るほかに、日光浴（紫外線）によっても皮膚で作られます。

・ビタミンKは納豆や緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。

・最近の研究ではビタミンDには転倒予防効果があり、骨折予防に関与している可能性があると言われています。

これらの栄養素は、1日3食の食事から摂ることが基本となりますが、食事の支度が大変な時や食欲がないときには、医師や管理栄養士に相談し、栄養補助食品を活用することも一つの方法です。

以上、フレイルと栄養について簡単に説明させて頂きましたが、今回紹介した内容は、すでに他の疾患の治療をしている方には当てはまらないこともありますので、食事療法は主治医の指示に従ってください。

ご不明点等ございましたら、当院栄養相談室までお問い合わせください。

# 新型コロナウイルスに伴う対応について

## ○現在、新型コロナウイルスの感染予防の観点から面会制限を設けております。

- ・面会希望者は直接病棟のナースステーションにお声かけいただき、健康チェック表の記載をお願いしております（新型コロナウイルスの感染が疑われる症状や渡航歴、感染地域への行動歴がある場合は面会を禁止させていただきます）。
- ・面会は原則的に道南圏の方のみで1日1回、面会時間は10分間とし、ご家族の面会は1家族につき2名までとさせていただきます。面会が可能な時間帯は11：00～17：00迄（土日祝含む）となっております。
- ・面会時はマスクの装着と手指消毒にご協力いただき、1メートルの距離を保っていただきますようお願い致します。
- ・面会制限に伴い、当院ではスマートフォン等を使用したリモート面会を実施しております。ご希望の方はお気軽にお問合せください。

## 外来診療体制

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科 (1)	熊坂		高橋		熊坂		熊坂		阿部		(第1週) 熊坂 (第2週) 筒井 若林 (第3週) 志田 (第4週) 筒井 齋藤 (第5週) 吉田
内科 (2)	阿部	吉田	吉田	齋藤	阿部				筒井	吉田	
内科 (3)	筒井	若林	志田	筒井	筒井	野坂	齋藤	志田	志田	若林	
整形外科 リハビリ テーション 科	中央病院 派遣医 (整形のみ)		齊鹿	応相談	齊鹿	応相談	齊鹿	応相談	齊鹿		

★診療科目

内科、循環器内科、消化器内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、整形外科、呼吸器内科、リハビリテーション科、呼吸器リハビリテーション科

※整形外科・リハビリテーション科→火・水・木曜午後の外来受診についてはご相談下さい。

★診療受付時間

- ・午前 / 8：45～11：30（月曜の整形外科のみ9：00～11：00）
- ・午後 / 1：30～4：30

※外来受診は予約制となっております。

予約時連絡先：0138-23-7221

**高橋病院の基本理念**

地域住民に愛される、信頼される病院

**高橋病院の方針**

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供します。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくります。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供します。
- 一、地域に根ざした連携文化を育みます。

患者様の権利

- 1 適切な医療とケアを受ける権利
- 2 人格を尊重される権利
- 3 プライバシーを尊重される権利
- 4 医療上の情報、説明を受ける権利
- 5 自己決定の権利
- 6 セカンドオピニオンを求める権利