医療法人 誠和会と地域を結ぶ

季刊 SAY和 [せいわ]

2023冬号
Vol.075

医療法人 誠和会
倉敷紀念病院
倉敷第一病院
介護老人保健施設 福寿荘
有料老人ホーム せいわ
誠和会在宅センター
グループホーム コージー
小規模多機能 和

ワンポイントリハビリ

今回のテーマ「肩こりのストレッチ」

○誠和会ニュース・地域交流イベント

10/15 （土）第14回岡山県回リハ病棟協会研究会
10/25 （火）消防訓練（和・コージー）
10/27 （木）病院優良職員表彰
11/22 （火）優良商工従業員表彰
9･10月 各施設の行事
9月 有料老人ホームせいわ 敬老会
9/10（土）グループホームコージー 流しそうめん
9/10（土）和 お月見会
10月 福寿荘 絵手紙クラブ

特集

医療法人 誠和会「フレイル」

医療法人 誠和会 部署紹介 倉敷紀念病院 総務部･経理部

特集「フレイル」について

J-CHS基準（2020改訂）ー身体的フレイルの指標

❶.体重減少:基本チェックリスト#11……6ヶ月前から2kg以上の体重減少
❷.疲労感:基本チェックリスト#25……訳もなく疲れたような感じがする
❸.握力低下:男性＜28kg,女性＜18kg
❹.身体活動量低下:①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか?
上記の2つのいずれも「していない」と回答
❺.歩行速度低下:1.0 m/s未満

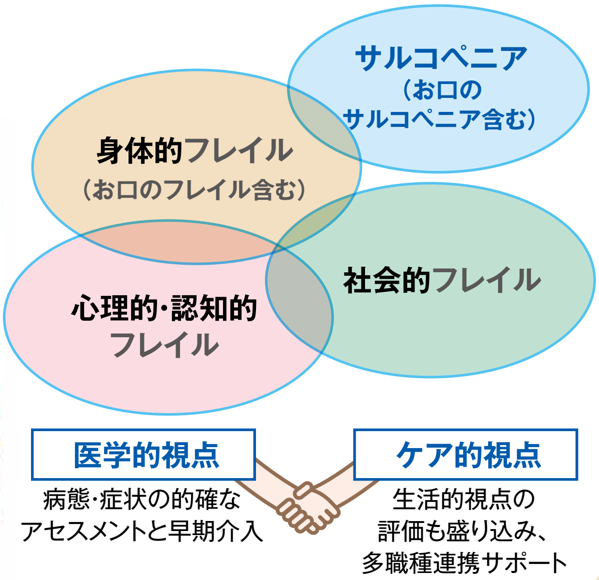
3項目以上当てはまる場合をフレイル、1～2項目当てはまる場合をプレフレイル。

基本チェックリスト

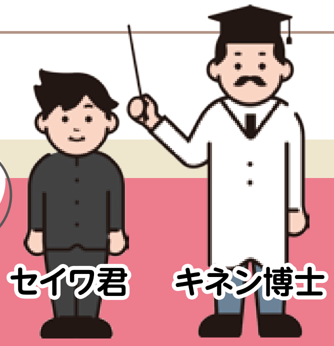
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	0. はい	1. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	0. はい	1. いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	0. はい	1. いいえ
12	身長 cm 体重 kg（BMI= ）（注）	0. はい	1. いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	0. はい	1. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	0. はい	1. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	0. はい	1. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	0. はい	1. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	0. はい	1. いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	0. はい	1. いいえ
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	0. はい	1. いいえ
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	0. はい	1. いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	0. はい	1. いいえ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	0. はい	1. いいえ

フレイル予防・対策のための「3つの柱」

作図：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢
出典：飯島勝矢, 日医ニュース令和元年6月5日号附録健康ぷらざNo.519



中学生のセイワ君が
キネン博士と話しています。



セイワ君「この頃‘フレイル’という言葉を聞くようになったけど、どういうことなの？」
キネン博士「そうだね、‘こわれやすい’とか‘弱々しい’という英語が語源で、逞しいとか屈強だ、の反対の意味と思ったらいいかな」

「ふ〜ん、歳を取ったらそんな感じになるのかなあ?」

「たとえば痩せてくるとか背中が曲がるとか動作がゆっくりになるとか。他にも硬いものが食べにくくなるとか目が見えにくくなるとかおしっこが漏れやすいなども聞くことがあるね。体のことだけではなくて、外にあまり出なくなるとか気分が落ち込むとかの、心や社会とのつながりの面でも変化があるね」

「それは歳を取るとみんなそうなるものかと思ってた」

「自然な老化現象との区別はつけづらいけれど、早めに‘フレイル’に気づけば、それ以上悪くならないように、生活に困らないように、予防ができるんだ」

「フレイルかどうか、どうやってわかるの?」

「体のことで言えば、
1.半年前より体重が2kg減った
2.わけもなく疲れた感じがする
3.握力　男性28kg未満　女性18kg未満
4.軽い体操も定期的な運動もしていない
5.横断歩道の信号がぎりぎり間に合う
3つ以上当てはまると体のフレイルだよ
ほかにも　物忘れが増えた、食事の時にむせる、外出が少ない、以前はできていたことがおっくうに感じる、などチェック項目がいくつかあるよ」

「どこかで調べてもらえるの?」

「市の健康診断を受ければ、質問票として調べるようになっているんだよ」

「フレイルは予防ができる、ってさっき話してたね、どうやって気を付けたらいいのかな」

「基本は　栄養　運動　社会活動　の3本柱だ。正しく食べる、体や脳を使う、世の中とつながる、ということだね。」

「うちのおばあちゃん、白ご飯と漬物があったらいいって他の物をあまり食べないんだ」

「食べる量が足りているということも大事だし、栄養バランスで言うと、特に十分に摂りたいのはタンパク質だ。肉や魚、卵や牛乳、大豆製品などを積極的に食べてもらいたいね。他にはビタミンDやカルシウムも大事だね」

「あ、街のドラッグストアでもタンパク質やカルシウムを摂りましょう、と書いてあるのを見たことがある」

「体を動かして筋肉を弱らせないことも同じくらい大事だ。自分で体操したり散歩したりできる人は続けてほしい。でも長続きするには、やっぱり仲間がいたほうが楽しめるし、励みになるし、人とのつながりはフレイル予防の要だよ。庭いじりもいいけれど、ボランティアをしたり習い事に行ったり、世の中の役に立っていると思えることが元気でいるコツだと思うよ。」

「そうか、今度おばあちゃんとご飯を食べたりどこかに一緒に出掛けてみる!焼肉をごちそうになろうかな〜!」

「セイワ君がたくさん食べればおばあちゃんもつられて食べてくれるはずだ。おばあちゃんにお肉をしっかり食べてもらって、セイワ君は野菜も食べるんだよ。」

もっと知りたいときは

- 持病がない方は健診部や高齢者支援センターに
- かかりつけの方は相談コーナーや主治医にお尋ねください。

サルコペニア

筋肉の量が減ってしまったり、筋力が落ちてしまうと「サルコペニア」という病気に踏み入れてしまいます。早めに予防しておきたいものです。

倉敷紀念病院 糖尿病内科 一般内科 栄養治療（NST）部長：林（はやし） 里美（さとみ） 医師

ワンポイントリハビリ

今回のテーマ「肩こりのストレッチ」

今回は肩こりについて紹介します。肩こりと言っても病態は様々です。

予防としては、長時間同じ姿勢（デスクワークなど）を続けないこと、冷房などで身体を冷やさないこと、入浴等で血行を良くしストレッチをすることなどです。治療としては、温熱療法・運動療法などのリハビリなどです。

肩こりのストレッチの紹介

今回は肩こりのストレッチを紹介します。胸筋のストレッチです。胸筋には主に大胸筋と小胸筋があります。他にも鎖骨下筋、前鋸筋、及び数種の肋間筋があります。ここでは胸筋の中でも一番大きく力のある大胸筋のストレッチについて見ていきます。

① 壁を右横にして立つ。

壁を右にして90°の角度で立ちます。

② 壁側の足を一歩、後ろに下げる。

正面を向いたままで、左足が前、右足が後ろです。

③ 右手を上に挙げて右の壁につける。

最初は真上で、手のひらだけが壁についた状態です。

④ 壁に体を寄せる。

上体及び顔を正面に向けたまま、壁に寄りかかるように体重をかけていきます。あくまで壁についているところは手のひらだけです。

⑤ 徐々に角度を変えていく。

ジワ～と伸ばしたら角度を変えます。少し手を後ろにやってください。

⑥ 反対側も同様に行ってください。

☆自宅内で行える運動を行ってみてはいかがでしょうか。

お知らせ

この度、当リハ部特設サイトにて、QI（Quality　Indicator）及び報告集（電子版）を公開することとなりました。QIでは、私たちの治療成績を、報告集ではリハ部の様々な活動報告をまとめています。詳細は、スマートフォンで右記QRコードを読み取ってリハ部特設サイトにアクセス頂ければ幸いです。

今後も、地域医療へのさらなる貢献を果たすため、リハ部職員一同、精進してまいります。

リハビリテーション部
ホームページQRコード

部署紹介　医療法人 誠和会 倉敷紀念病院 総務部 経理部 特集

総務部

　医療法人誠和会総務部には、主に職員に関することを司る人事課と、法人のスムーズな運営を司る総務課とがあります。
　医療法人誠和会では倉敷紀念病院を中心として、周囲の隣接地に介護事業体を構え、倉敷市中島及びその周辺地域に医療・介護のサービスを提供しています。ここには多種多様な職種、働き方の職員がおり、およそ600人の職員がこの中島で働いています。人事課ではその職員の皆さんが日々働きやすく、それぞれの力が発揮できるように、働き方や配置、給与に関する労務業務、採用などの業務を法人の運営者と一体となって行い、管理しています。
　総務課は令和4年4月に新設された部署ですが、現在は人事課の職員2名が兼務しています。地域の皆様に長年ご支援いただき、誠和会も規模が拡大しています。そのため法人の規定や会議、運営の決まりなどを管理するための別部署が必要となり設置されました。

経理部

　経理部では主にお金に関する業務を司ります。
　病院の窓口で頂く受診料や介護施設の利用料金などの管理、取引のある会社への費用の支払いなどの経理業務から、法人のお金の管理などを行う財務業務などがあります。
　また法人の運営状況を数値化して現在の状態を管理し、改善点などの検討なども行います。

　誠和会をご利用いただく皆様には直接お目にかかることは少ないですが、誠和会のサービスを支えるその裏方として日々業務にあたっています。

医療法人　誠和会
倉敷紀念病院／TEL086(465)0011　介護老人保健施設 福寿荘／TEL086(466)0119　有料老人ホーム せいわ／TEL086(460)0070　グループホーム コージー／TEL086(460)3818
小規模多機能 和／TEL086(460)1919

誠和会ニュース・地域交流イベント

10月15日(土)　第14回岡山県回リハ病棟協会研究会

「岡山県回復期リハビリテーション病棟協会」の研究会が倉敷第一病院ISAMホールで開催されました。この日は、感染対策を万全に特別講演2題が対面方式で実施されました。会長を務める小出理事長からは「協会の目的には職員の質向上や情報交換、連携がある。今日は無事開催できてうれしい。皆さんで勉強したことを明日の一助にしましょう」と開会の挨拶がありました。

10月25日(火)　消防訓練（和・コージー）

和での火災時を想定し、隣接するコージーと合同で消防訓練を行いました。利用者の皆様にもご参加いただいて、実際の避難ルートを確認しました。コージーからは連絡を受けたスタッフがすぐに助けに駆け付けられるよう、訓練を行いました。

職員表彰

10月27日(木)
病院優良職員表彰

岡山県病院協会より、3名の職員が表彰されました。後日岡﨑院長代読にて、受賞者へ表彰状と記念品が贈られました。おめでとうございます。

【受賞者】
看護部…2名
リハビリテーション部…1名

11月22日(火)
優良商工従業員表彰

倉敷商工会議所主催「70回優良商工従業員表彰」がオンラインで開催され、3名の方が受賞されました。後日、小出理事長代読で賞状が渡されました。おめでとうございます。

【受賞者】
福寿荘…2名
有料老人ホームせいわ…1名

各施設の行事

有料老人ホームせいわ

9月　敬老会

2階は13名、3階は9名の方が対象者となりお祝いしました。今年は100歳以上の方が3名に加え、白寿の方も3名になりました。ご長寿の方も皆様お元気に過ごされています。

グループホームコージー

9月10日(土)　流しそうめん

暑い日が続いていたので、流しそうめんを行い皆さんに涼んでいただきました。流しそうめんの機械で1人ずつ順番に流したそうめんをすくって食べてもらい、とても賑やかな昼食となりました。

和

9月10日(土)　お月見会

中秋の名月にちなんで、お月見会をしました。お月見団子を並べたり、ゲームやお抹茶のふるまいなどで楽しんでいただきました。

福寿荘

10月　絵手紙クラブ

色鉛筆や絵の具を使って、秋にまつわる食べ物や植物をハガキへ描きました。「どんな色にしようかな」「上手くできるかな」と楽しくお話をしながら作品を仕上げることができました。

健康づくり紙面教室

冬の高血圧に要注意

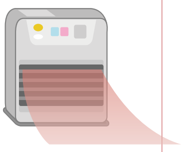
冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

血圧が上がりやすいのはこんなとき

・朝起きて布団から出たとき
・暖かい部屋から寒い屋外に出たとき
・トイレで排泄するとき
・入浴後に脱衣所や寒い室内に入ったとき
・長時間サウナに入ったとき

血圧の急上昇を防ぐポイント

・布団から出る前に室内を暖める
・脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
・寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
・トイレ内や便座を温めておく



高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

1 食　事

麺類のスープはすべて飲まない、塩分が多い漬物や加工食品などの量を減らすなど、食事の塩分を控えめにしましょう。そのうえで、野菜やきのこ、海藻類、豆類など、塩分を排出する作用のあるカリウムが多い食品を取り入れてみましょう。

2 運　動

週に1回、30分以上の運動を習慣にしましょう。また、運動する時間がとれない場合でも、駅や職場内では階段を使う、いつもより歩幅を広く、速く歩くようにするなど、暮らしの中で体を動かす機会を増やしましょう。

3 ストレス

ストレスをためないよう心がけましょう。また、十分な睡眠をとる、趣味や友人との交流を楽しむなど、自分なりのストレスコントロール術を身につけて、たまったストレスを解消することが大切です。

（全国健康保険協会HP参照）

中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえまして、健康づくり教室・糖尿病教室の開催を、当面の間中止いたします。楽しみにしておられる皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。再開の折には、改めてお知らせいたします。

医療法人 誠和会 倉敷紀念病院は、患者さまの権利を確認し尊重します。

患者さまの権利

患者さまには

1. 十分な説明を受けた後、医療・看護を「受ける」あるいは「受けない」という選択をする権利があります。
2. 自分の診療情報および個人情報を保護される権利があります。
3. いかなる状況においても人間の尊厳を尊重されて、その生を全うする権利があります。
4. いかなる差別もなく、平等な医療・看護を受ける権利があります。
5. 自ら受けている診療について、情報の提供を受ける権利があります。
6. 医療費の明細、医療費の公的援助について、その情報を受ける権利があります。

編集後記

新しい年が始まりました。まだまだ寒い日が続きますが、今年も皆さまに様々な情報を提供できるように頑張っていきます。感染予防をしっかりして、体調に気をつけてお過ごし下さい。

広報委員会　森永

季刊 SAY和［せいわ］ Vol.075 | 2023 冬号

医療法人 誠和会 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
発行編集：医療法人 誠和会 広報委員会 E-mail:info@seiwakai-net.or.jp URL:http://www.seiwakai-net.or.jp/ 発行月:2023年1月 印刷:株式会社 あさひ印刷

倉敷紀念病院 診療担当表（2023.1.16改訂）

診療時間
9:00〜12:00／14:00〜17:00（土曜は午前のみ）
（初診受付）平日:16:30（内科は11:30）まで／土曜:11:30まで
（★隔週）診察日に関しては事務所までお問い合わせください。

電話予約の受付時間 月〜金：8:30〜17:00 土：8:30〜11:00

診察予約の取得・変更・取消しはこちらまで。 ☎086-465-0011

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
総合内科（予約外）	当番医		当番医		当番医		当番医		当番医		当番医
内科（予約）	櫻井 林	矢野 三宅	小出 西本	三宅	矢野 岡﨑	林	吉田潤	林	櫻井 林	吉田潤 矢野	矢野（第1·3） 小出（第2·4） 川崎医大 富山（第1·3·5）
脂肪肝外来						三宅（★隔週）					
脳神経内科	安田		安田				安田	安田	安田		安田
物忘れ外来										安田	
整形外科	川崎医大 河本 日野		川崎医大 佐藤 日野	日野	日野		日野		桐田 日野	日野	日野
リハビリ			伊勢（リハ室）					平岡（VF）			
耳鼻咽喉科	森田	森田	森田	嚥下外来（手術）	森田	森田	手術	嚥下外来（手術）	森田	嚥下外来	森田
眼科			川崎医大				楠				
腎·泌尿器科	岡大 尾地	岡大 尾地					門田	門田			
皮膚科		澤田	澤田	澤田	澤田	澤田	澤田		澤田	澤田	澤田
訪問診療	櫻井・小出・林・仁科・澤木（医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。）										

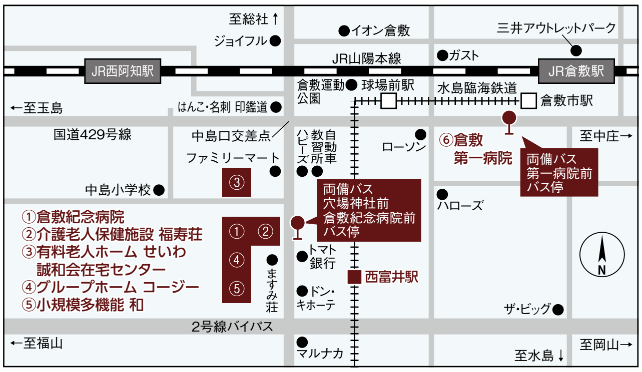
※状況により変更する場合がありますのでご了承ください。※祝日、年末年始（12/30午後〜1/3）は休診です。

医療法人 誠和会
倉敷紀念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254
介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和

バス（両備バスを利用）
JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒
「穴場神社・倉敷紀念病院前」下車

お車
・国道429号線（旧国道2号線）中島交差点を水島方面へ600m
・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m

鉄道（水島臨海鉄道を利用）
JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 ⇒
2つめの『西富井駅』下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクト。の共催病院として参加しています

晴れやかネット（医療情報ネットワーク岡山）の開示・閲覧病院です