

# 2つの フレイル予防教室が 始まりました！





## 2つのフレイル予防教室が始まりました！

指導の形で、専門的なアドバイスを伝えています。

デイサービスとは違うのですか

**大蔵** デイサービスは、迎えに来てもらって、お風呂に入れてもらって、ご飯を出してもらって…と介助してもらう前提ですよね。当院の事業は、自立につながる目標です。まだ介護が必要でない人が、今後も介護保険を使わずに済むように、健康寿命を延ばそうと行っています。

**飯山** 送迎ありません。

**大蔵** のらぎあ（オンデマンド公共交通）利用をここで学べば、自分でお出かけが楽しめるようになるので、教室が終わったら外に出なくなる、なんてことにもなりません。

通所A・Cの違いとは？

**飯山** 通所Aは集団で1年間、通

### 【通所型サービスA】 【通所型サービスC】 企画そして運営を担うスタッフの思いにフォーカス

所Cは少人数で3か月の短期集中というのが大きな違いです。

どちらに参加するかは、どう決めますか

**大蔵** 茅野市の事業という位置づけで介護保険係に窓口をお願いし情報を共有した後、ご本人とお会いして決めていくという感じですね。

**飯山** 家から出て来づらい人に対してはアプローチできたり…行政の協力あつてこそなので、この連携は今後もカギになると思います。

どのようなプログラムなのですか

**飯山** 通所AではSSAPというプログラムを行います。オンラインで身体を動かしながら頭を使う、脳トレと有酸素運動の二重課題エクササイズですね。

**大蔵** 全国のいろいろな施設がオ

■今年度、新たに始まった通所型の介護予防事業を紹介します。介護保険によるサービスのうち、看護師や理学療法士が利用者を訪ねる「訪問型」に対し、「通所型」はサービスを受ける利用者が実施場所に通うもので、自立支援や閉じこもり予防を目的に、医療的見地から身体機能の回復のための運動や講座を行います。

通所A・通所Cを立ち上げた経緯について教えてください

**大蔵** リバーサイドクリニックで在宅医療に携わって以降、寝たきりや足が痛くて動けない方たちが少しでも歩いて、笑顔で過ごせるようにできることは…とずっと考えていて。本丸の本院でなら、より本格的に介護予防に取り組めるのではと思うようになりました。

**飯山** フレイル予防が地域に必要なだと思つたのは10年前です。専門知識を持つ職員がそろう病院なら、もつとできることがあるんじゃない

ンラインでつながり同時に参加しています。内容が毎回違うのも魅力です。

**飯山** 通所Cはエアロバイクをこぎながら講義を聞きます。最初は混乱しますが、デュアルタスクと捉えているので、アタフタして大丈夫なんです。

**大蔵** 通所Aに1年通えたら、例えば市が主催するちよつと上のレベルの教室などに移って「諏訪中央病院でやつたのよ」って。地域で指導者のサポート的役割を担ってもらうようなサイクルにしたいですね。

始まって…実際にはいかがですか

**大蔵** 途中で来なくなる人がいるかなとか、効果が出るのはいぶ先だろうとか想像していましたが、1回目から変化があった利用者さんもいて、ご家族に喜んでいただけたら。こういう機会がすごく大事なんだと実感しています。

ないかと。当時はフレイルという言葉もまだ一般的ではなく反応も薄かったです。その後、浸透してきてからは、「それで自分は何をすればいいの?」と言われることが増えました。だからこそ医療的な視点のもと万人に同じではなく、個性を加味して実施したいと考えて…。

具体的に多職種がどのように関わっているのでしょうか

**飯山** フレイル予防＝運動と思われがちですが、栄養や認知機能、疾病予防も大事なので、各分野の職員が関わるように編成しました。通所Aは講義、通所Cは個別

読者へメッセージをお願いします

**大蔵** 病院なので、病気のことが心配とか、地区の活動には気軽に行かないといった方々にも安心して通って来ていただけたらと思います。歳をとっても健康で楽しく、仲間ができたり、出かける機会が増えるようなきっかけを作りたいです。これからも人生を楽しんでいくために、一緒に運動して元気になりましょう。

**飯山** 諏訪中央病院は、病気を診るだけではなく、健康やQOLを最大限サポートして、ウェルビーイングにつなげていきますとお伝えしたいです。

(聞き手：編集部 山口俊大)



地域連携師長

大蔵 能律子 Ohkura Noriko



理学療法士

飯山 恵美 Iiyama Emi



# フレイル予防教室 【通所A】【通所C】体験

「ツーショ」って…呪文みたい?? (汗)

これはもう、百聞は一見に如かず、よし体験だぁ!と

両教室に潜入し

調査しました



zoomで  
楽しく運動する  
通所Aの教室



うっ



うさぎおいし〜♪ 歌ってます(^^♪

開始時刻を前に、次々会場入りする参加者のみなさん。  
「膝が悪くて階段を上るのが大変だもんでねえ」  
それぞれ何かしら身体に困りごとがあるようです。  
通所Aでは、運動のほか口を鍛えるために唱歌を歌ったり、変顔をしたりの講義も体験。今後は、認知機能向上や骨粗鬆症予防など、さまざまなプログラ

ムが組まれていくとのこと。  
通所Cは軽い運動から。リハビリの先生が一人ひとりの状態に合わせてテンポゆつくり筋トレを指導します。当院オリジナルの玉川体操や、転びそうになった時、とっさに足を出して踏ん張る実践的な練習まで。まあ余裕かと思っていた矢先、にこやかな先生から容赦ない難題が!「数を数えながら足踏みをして、3の倍数と5の倍数の時に手を叩きましょう」頭がこんがらがって、途中で間違えてしまいました。でも大丈夫。できない、難しいと感じる時こそ脳が活性化するのでそうです。



!!  
通所Cの教室の  
バイクは  
意外とハード



Let's challenge  
片足立ち(^^)v



新入★たんぼ編集部員が行く…

## 研修医 宮内の 突撃! 調査隊 ①

諏訪中央病院の気になる取り組みを  
21世紀生まれの新人医師が  
フレッシュな視点でご紹介!



# フレイル予防教室

参加  
対象

茅野市在住で…要支援1、2の方または  
申込時の身体チェックで該当となった方  
※教室参加により機能向上が見込まれる方

受講ガイド



## 当院患者サポートセンターにて参加申し込み

住所・氏名・連絡先を伺います



茅野市介護保険係よりご連絡。ご自宅への訪問日を決めます



市の担当者がご自宅を訪問し、基本チェックリストに沿って調査



## 参加手続きへ進む方



当院サポートセンター担当者よりご連絡  
来院していただく日を決めます



身体機能のチェックをして  
市の担当者とともに  
AとCどちらのクラスかを  
相談して決めます

## 身体機能チェック

動作の確認と計測  
認知・栄養・口腔評価

申込書の記入  
参加契約

服装や料金など  
詳細ご案内



## 教室に参加します

C…短期3か月(年間4回)開催のコースのため  
初回スタートまでお待ちいただく場合があります

## 対象外となった方

市が主催する一般予防事業等をご案内いたします



うれしい  
変化が  
あります  
ように



ご不明点などはお気軽に患者サポートセンターまでお問い合わせください



## 第1回

今日から始めよう  
お腹スッキリ 身体シャッキリ  
● ちょい足し・ちょい引き食習慣 ●

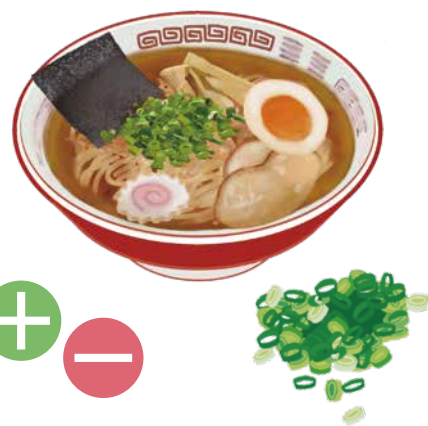
栄養科 管理栄養士

汁は半分残して旨味をプラス！ 無理のない「減塩」

生活習慣病の予防と聞いて、真っ先に思い浮かぶのが「減塩」ではないでしょうか。「味が薄くて物足りない」と敬遠されがちですが、我慢ばかりの減塩は長続きしません。そこで、今日からできる「ちょい引き・ちょい足し」の技をご紹介します。

まずは、ラーメンのスープを半分残す、みそ汁を具だくさんにして汁の分量を減らす「ちょい引き」に挑戦してみましょう。これだけで、なんと約1〜2グラムもの塩分をカットできます。

でも、これだけだと少し物足りないですね。そこで、ネギや生



姜、ニンニクなどの薬味や、ゴマ、七味唐辛子、そしてレモンやお酢の酸味を「ちょい足し」してみてください。香りと刺激が加わることで、薄味どころか、驚くほど奥深い味わいに変身します。

「塩分を引いたら、風味を足す」。この黄金ルールで、血管に優しく、舌も大満足な美味しい食習慣をスタートさせてみませんか。



## 第48回

● ● 病院から地域へ ● ●

医者の持病と診療

名誉院長 はまぐち みのる  
濱口 實



診療所に来られた女性の方です。一年前に膝を痛めて以来、整形外科に通いヒアルロン酸の注射や湿布薬の治療を受けているが効果は一時的。仕方なく接骨院でも診てもらったことが完治しない。そんな時、健康教室でのわたしの話を思い出して、何か糸口が見つけれないかと受診したと言います。わたしは、2カ月前、家の中で転倒し右膝を捻挫して、歩けなくなった話をしました。

昨年、絞扼（こうやく）性腸閉塞になり、緊急手術を受けたのですが、その後もお腹の調子が戻らず、今も体重は5kg減ったまま。右膝を痛めたのにも、筋肉の減少が影響したのは明らかでした。

その腸閉塞の原因は、40年前に受けた虫垂炎手術による腸癒着だったのですが、昨年末に、繰り返し腹痛で受診された女性を診た際、話のようすから、おそらく腸の癒着が原因だろうとピンときま

した。年明けに手術されると、診断はやはり腸癒着だったそうです。こうした苦い経験から、4月5月の健康教室では「膝痛」と「腸活」をテーマにしました。自分と同じ病気の患者さんを診るならば、相手の身になって苦痛を理解することはとても容易です。多くの病気を患者さんと共有することは、診療上大いに役に立つのですが、そのために多くの病気を経験するのでは身が持ちません。

中国の春秋左氏伝に「三度肘を折って良医となる」ということわざがあります。自ら何度も傷を負って苦痛を味わうことによって、患者の痛みが分かる医者になれるという意味なのでしょう。傷の痛みばかりではなく人生の苦難に何度か遭遇してこそ人は成長すると言っているのだと思います。実際に怪我をしたり病気になる経験をせずとも、患者さんの病や痛みを十分理解できれば、それが一番良いのですが。

## 第13回

● ● 鍼灸師のつぶやき ● ●

鍼灸師 伊藤 美咲  
いとう みさき



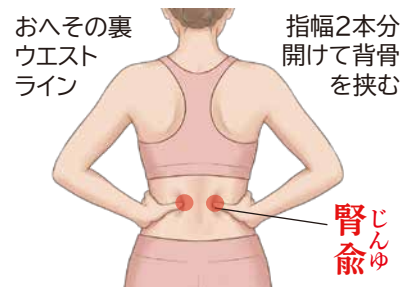
暑いと冷たいものを食べたり飲んだりしたくなりませんか？ 涼しい部屋でアイスを食べて、夜は薄着で寝る。夜風にあたりながらお刺身や夏野菜をつまみに冷えたビールを飲む。身体を温める力の弱い人がこのような生活をする、腰痛や腹痛、カゼっぽいなどの不調が出やすくなります。熱中症対策はとても大切ですが、暑さに負けないようにすることと身体を冷やすぎないことは別もので、このバランスがとても重要です。猛暑にばかり気を取られ、ついつい

冷たい・涼しいばかりを追求していると、気づかないうちに身体が冷えすぎてしまう。実は、夏はこうしたうっかり冷えに注意が必要です。夏も体調を崩さず元気に過ごしたいですよね！ そこで、今回は夏の冷えから身体を守るセルフケアをご紹介します。

「涼しい」や「冷たい」を体感した日の夜は、しっかりと湯船に浸かったり、熱めのシャワーを当てるだけでも簡単にケアができます。明日の健康のためにぜひ取り入れてみてくださいませ。

冷え対策、腰痛予防にも◎  
生もの、夏野菜、南国の果物、ビールには注意！

ツボ：腎兪（じんゆ）  
場所：腰に両手を当てたとき親指が自然に触れる位置



市販のお灸やお風呂で温める  
もしくは  
痛気持ちいいくらいの強さで押す

## 第23回

● ● もしもに備える ● ●

― 当院の防災対策と災害支援 ―

長野県災害支援ナース 防災士

はま 貴彦  
たかひこ



災害は、ある日突然発生します。地震、火災、大事故…その瞬間、病院職員には「患者様の命を守る行動」が求められます。

当院では、患者様やご家族、地域の皆様に安心してご来院していただけるよう、日頃から実践的な防災訓練を重ねています。

年に一度の総合防災訓練では、火災を想定し、「通報」「初期消火」「救護」「避難誘導」を実際の動きに近い形で訓練しています。

院内に煙を発生させ、視界の悪い中、呼吸しにくい中で傷病者を安全に搬送する訓練も行っています。煙の中



では、普段見えている景色が一変し、方向感覚を失います。煙を吸った自分たちも危ない。その危険性を実際に体験することで「本当に動ける力」を身につけてい

ます。また、年二回、院内消火栓を使用した放水訓練も実施しています。実際に放水を行うことで、緊急時に迅速な対応ができるよう備えています。

さらに、全国規模で行われる防災訓練に医療支援班として参加している職員もあり、他地域の医療機関や行政、自衛隊とも連携し、長距離移動も含めた災害時医療支援の訓練を重ねています。

「訓練」で終わるのではなく、「災害時に本当に地域、患者様を守る病院」であるために、当院はこれからも防災体制の強化と災害支援活動に積極的に取り組んでまいります。



## ★メディメシ★

小児産科女性病棟

助産師

小島美里さんの回

医療の現場は日々忙しいイメージ。そんな中でお昼ごはんのひとときにお邪魔し、色々な角度から人物像を探るコーナー。



メディメシ・・・  
「メディカル・スタッフ  
(医療従事者)のご飯」

当院では2020年から助産院を開始し、年間30件以上、新しい命の誕生に立ち会っています。そんな中で奮闘している助産師の小島さん。出産の介助だけでなく、外来での超音波検査等を含む妊婦健診、妊娠中から産後までの保健指導なども担当しています。また毎月開催されるマタニティヨガや産後ヨガなどの行事にも中心的に関わり、産前から産後まで、お母さんと赤ちゃんのケアに努めて母子の成長を見守っています。日々の業務で「ありがとうと笑顔で言ってもらえたり、無事に分娩となった時、とてもやりがいを感じます！」と話してくれました。

そんな多忙な小島さんの活力を支えているのは、ボリューム満点のお弁当！この日のお弁当は、大きなエビを中心に肉と野菜のバランスが整っていて、食欲をそそります。

また、休日にはお子さんの野球やバスケットボールの試合観戦に出か



けたりして、次の仕事へのエネルギーを蓄えているそうです。

「出産は神秘的で素晴らしいのですが、同時に多くの不安も伴うものです。」と小島さん。

当院の助産師は、お母さん一人ひとりに寄り添い、妊娠中から「産む力」を備えるためのサポートをしています。抱えているお悩みを一緒に解決し、納得のいく「自分らしい出産」をめざすお手伝いをしていますので、お困りごとや不安なことなど、どうぞお気軽にご相談ください。



## お盆休診のお知らせ



リバーサイドクリニック  
北山診療所

8月13日(木)・14日(金)

諏訪中央病院はカレンダーの通りウィークデーは開院します

## アンケートにご協力ください

所要時間目安：2分程度の簡単なアンケートです



QRコードからアンケート回答フォームにアクセスし

- 1「たんぼぼ」に対するご感想
2. 今後「こんな特集を読みたいな」といったご要望・アイデアをお寄せください。ご協力よろしくお願いいたします。

