



意気! 活き!

健康かなえ隊

わが国の65歳以上人口は3514万人、高齢化率は27.7%となりました。90歳以上人口は200万人を超え、主要国では最高、最速で高齢化が進行しています。

最近よく耳にする健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

この健康寿命を損なう原因に転倒や骨折があります。特に女性では要介護となる原因の第2位であり注意が必要です。

当院では様々な職種で“意気!活き!健康かなえ隊”を結成し、患者様やそのご家族様の**来院機会を積極活用**し、転倒予防の啓発活動や骨粗しょう症対策による骨折予防活動を実施しております。

健康長寿のため、ご協力をお願いいたします。



意気! 活き!

健康かなえ隊



意気！活き！

健康かなえ隊

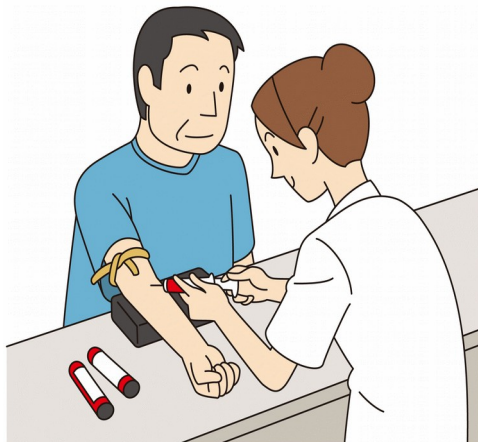
【検査について】

血液検査 入院後も経過観察のため、定期的実施予定です。

胸部X線 結核などの感染性疾患の確認に利用します。

心電図 心疾患の確認に利用します。

超音波検査 運動強度決定のための心臓機能の評価に利用します。



意気！活き！

健康かなえ隊



意気！活き！

健康かなえ隊

【検査について】

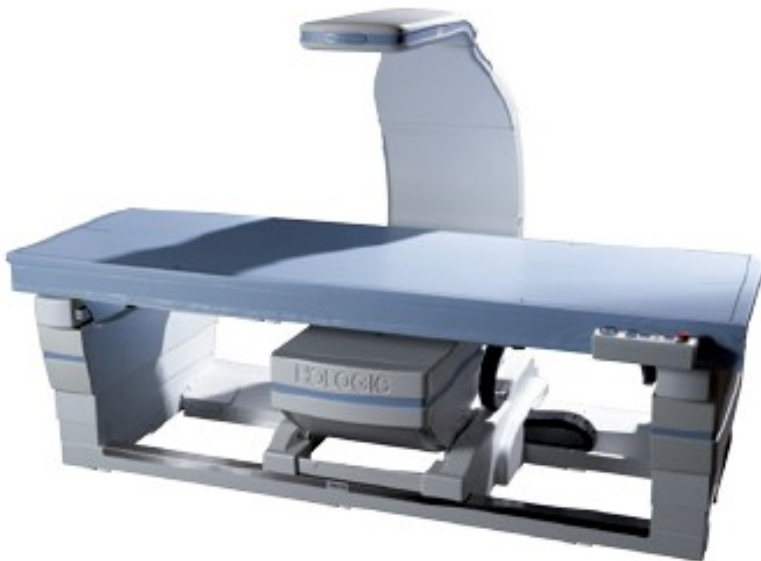
体組成

入院後も経過観察のため、定期的実施予定
です。

口腔ケア

歯科による専門的処置が必要な場合は別途
費用が必要となります。

当院で導入の、骨密度測定装置



米国ホロジック社製 Horizon



意気！活き！

健康かなえ隊



意気！活き！

健康かなえ隊

【フレイル ロコモ サルコペニア】

「フレイル」老人性の虚弱
健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だといわれています。

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」
骨、関節、筋肉、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

「サルコペニア（筋肉減少症）」
加齢に伴う筋肉量や筋力、身体機能の低下で、栄養障害とも関連があるといわれています。

これらの高齢者の方が抱えている問題に様々な職種が協力、連携して対応します。



意気！活き！

健康かなえ隊



意気！活き！

健康かなえ隊

【骨粗しょう症】

骨粗しょう症は、骨強度の低下を特徴とし、骨折の危険性が高くなる疾患であり、単なる老化現象ではありません。

推定患者数は全国で約1300万人、実に高齢者の半数近くが罹患しているとされております。このうち実際に治療を受けている方はわずか10～20%程度です。



骨粗しょう症を放置すると、やがて骨が脆くなり、転倒などの簡単な外力で骨折をきたします。ひとたび骨が折れると、その骨折は、あたかもドミノ倒しのように次の骨折を引き起こす原因となります。**回復期リハビリテーション病棟退院後は特に注意が必要です。**骨折の繰り返しは要介護や寝たきりの原因となります。

健康長寿のためには、骨粗しょう症も早期発見、早期治療が大切です。当院では、骨の健康維持を目的として、個々の患者様にあった治療方法、治療継続方法を提案してまいりたいと考えております。



意気！活き！

健康かなえ隊



意気！活き！

健康かなえ隊

【リハビリテーション栄養】

回復期リハビリテーション病棟に入院する患者様の43.5%に低栄養が認められ、日常生活動作の回復が得られにくいことが報告されています。

当院では個々の患者様の栄養状態を把握し、必要に応じた対策を実施しています。

著しく筋肉量が減少している患者様には、リハビリテーション終了後に筋量増加効果が期待できる栄養補助食品を提供しています。



意気！活き！

健康かなえ隊



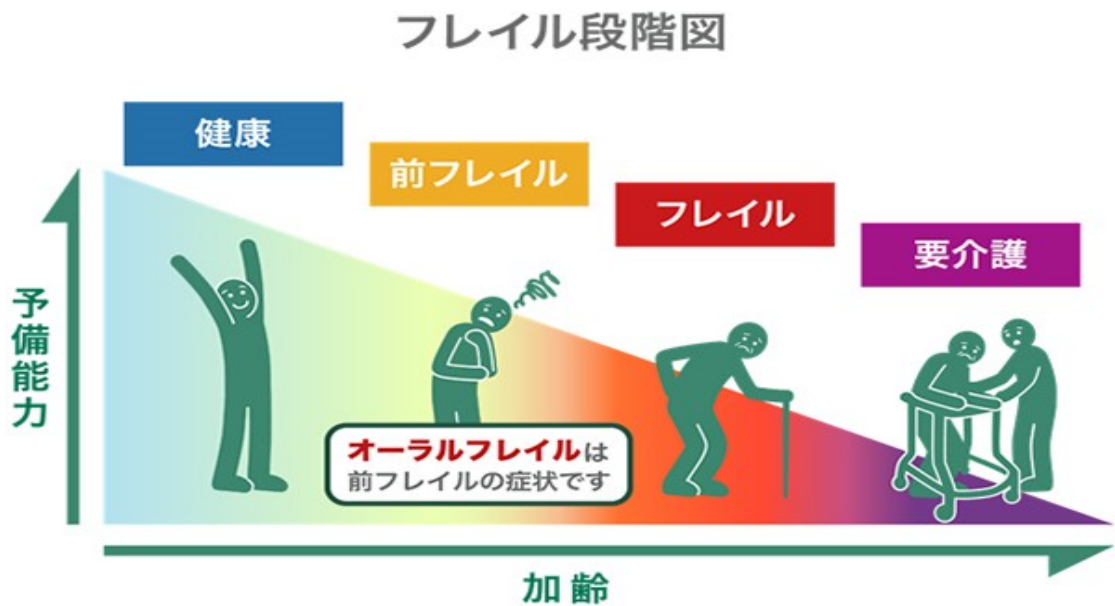
意気！活き！

健康かなえ隊

【オーラルフレイルについて】

オーラルフレイルとは、噛む、飲み込むといった口腔の機能の衰えを意味します。放置すると偏食や低栄養から筋肉や心身の活力の衰えがすすみ、要介護となるリスクが高くなると報告されています。

当院では入院時に、EAT-10というスクリーニング検査を実施しています。検査の結果、口腔機能の低下を認めた場合、舌圧測定などの詳細な検査を実施し、オーラルフレイルの予防に努めています。



出典 東京大学 飯島勝矢



意気！活き！

健康かなえ隊



意気！活き！

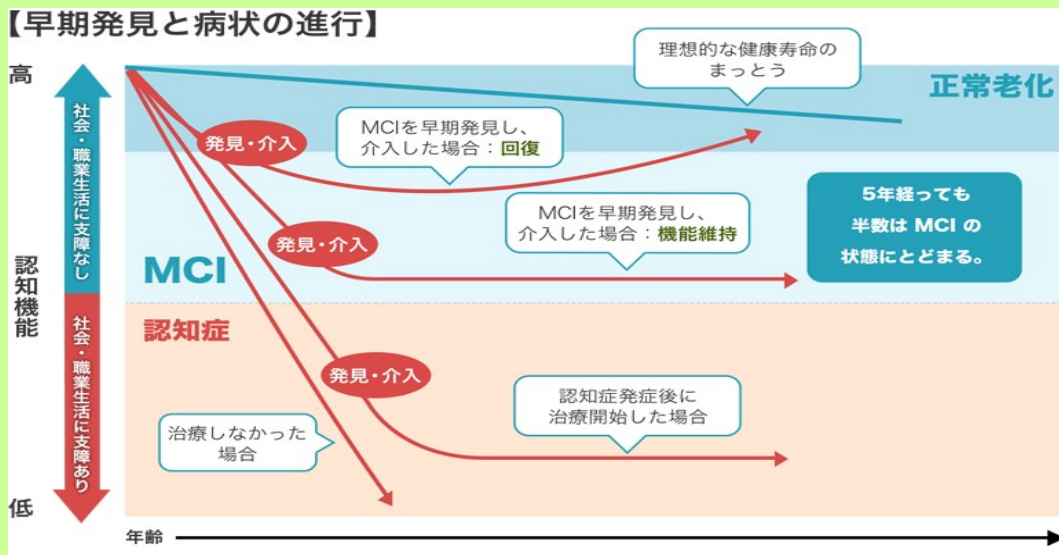
健康かなえ隊

【認知機能向上の取り組み】

認知症の前段階とされる**軽度認知障害（MCI）**をご存知でしょうか？ 健常と認知症の中間にあたる状態とされ、日常生活には支障がない状態です。適切な対応をとらなければ、認知症になるリスクが高く、早期発見とその対応が重要とされております。

厚生労働省は、認知症とその予備軍とされるMCIは862万人と発表しています。驚くべきことに65歳以上の4人に1人が該当することになります。

当院では、この**MCI**の評価、適切な対応により認知機能の向上に取り組んでおります。



きこえのお助け隊

あたまの健康チェック® 簡易認知機能確認スケールから引用



意気！活き！

健康かなえ隊



意気！活き！

健康かなえ隊

【充実した運動機能、日常生活動作回復への取り組み】

退院時、できるだけ以前と同じ状態で在宅に戻っていただけるよう担当セラピストによる積極的な個別リハビリを行います。

個々の患者様に応じた自主トレメニューの作成も行い、充実したリハビリにより、早期に退院できるよう援助させていただきます。

ひとりで自主トレや動作訓練ができない方につきましては、病棟看護師がトレーニングのお手伝いも行っていきます。

また個別リハビリ以外でも集団での筋力トレーニング、動作練習を月曜日から金曜日にデイルームで開催します。積極的なご参加をお願いいたします。



意気！活き！

健康かなえ隊



意気! 活き!

健康かなえ隊

【ご家族様の健康について】

様々な職種で“意気!活き!健康かなえ隊”を結成し、患者様やそのご家族様の**来院機会を積極活用**し、実施している転倒予防の啓発活動や骨粗しょう症対策による骨折予防活動は入院患者ご本人様だけが対象ではありません。

患者様の退院後の生活をサポートするご家族様も同様に対象としております。フレイルやロコモなど高齢者が抱える諸問題は早期発見、早期治療が大切です。ご希望の方には、当院外来にて入院患者様と同等の検査が実施可能です。

患者様の退院後の生活を円滑にサポートし、さらにご家族様の健康長寿実現のため、ご協力をお願いいたします。



意気! 活き!

健康かなえ隊