フレ

イルとは何か

低下も生じます。食べ物が嚙みにくく



健

康

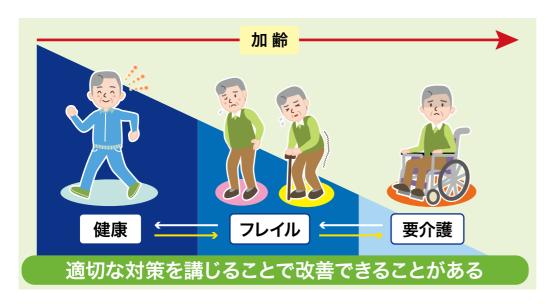
に大きな影響を与える「フレイル」をご存じですか?



# 100

#### 地域の皆さんに向けて新生病院グループの「いま」を発信しています。

発行人:特定医療法人新生病院 理事長 渋澤一郎 2022年2月26日発行



低下することで歩きにくくなったり、 肉量の低下が挙げられます。筋肉量が な衰えです。身体的な衰えとして、筋 成されています。まず一つ目が身体的 やすくなる状態です。 することにより、要介護状態等に陥り ます。具体的には、加齢に伴って外出機 護へ移行する中間の段階といわれてい 会が減少し、筋力や心身の活力が低下 フレイルは、三つの衰えによって構 イルとは、健康な状態から要介

転倒の危険性が高まります。また、 オーラルフレイルといって口腔機能の が減少していくことを指します。加齢 社会性の衰えは、人や社会との繋がり 要です。三つの目は社会性の衰えです 状が生じる場合もあるので注意が必 とする」「やる気が出ない」等のうつ症 ます。いわゆるもの忘れや計画を立て 精神的な衰え、認知機能の低下があり 摂食障害に繋がります。二つ目は心理 すると、悪化した場合には嚥下障害や されることがあります。また、「ボーっ から始まり、進行すれば認知症と診断 ても物事を進められないといったこと

化してきています 会が減少しており、近年は深刻 やコロナ禍により外出する機 フレイル予防のための

新生病院の取り組み

新生病院の取り組み

②自治会行事での相談業務

①フレイル相談

で戻すことが出来るといわれ ることで、健康な状態の近くま フレイルは、適切な対策を講じ 健康に大きな影響を与える ④デイサービス等への出張体操指導 ③フレイル予備軍の方への リハビリテーション

なったり、むせることが多くなったり リハビリテーション④デイサービス等 ます。 ので、お気軽にご相談下さい。 、の出張体操指導等を行っています。 その他、出前講座等行っております

フレイルの予防や改善に取り組んでい く健康に過ごしていただけるように、 新生病院では、地域の皆様がより長

度は①フレイル相談②自治会行事で 等の相談や指導を行っています。今年 リスタッフによる、運動指導、飲み込み の相談業務③フレイル予備軍の方への や言葉の出にくさ、認知症の対応方法 具体的な取り組みとしては、リハビ

## フレイル 相談の様子

フレイル予防の

リハビリの様子

☎026-247-6140(直通) 担当:在宅リハビリテーション課 課長 中島祐紀

#### Q.冬に血圧が上がりやすい原因は?

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁 を押すときの圧力のことで、「心臓から拍出される血液量」 と「血管の太さ(血管の収縮・狭窄・弾力など)」で決まりま す。寒い環境では、人間の体は熱を放散させないようにす るため、交感神経が刺激されて血管が収縮し、 血圧が上昇

#### **Q.高血圧が続く**(高血圧になると) どんな問題が起こりますか?

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が生じます。その結 果、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの疾患を起こす可能性 が高くなります。また、血圧変動が心臓の負担を増やして 心筋梗塞の原因となります。

#### Q. 急に血圧が 上昇しない為に 気を付ける ポイントは?

○寒暖差に注意しましょう ○家庭で血圧を測定し、 血圧の変動を確認する



日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン2019では、 測定のタイミングを1日2回、朝(起床後1時間以内、排尿 後、食前)と夜(就寝前、入浴や飲酒の直後はさける)とし ています。家庭で血圧が、収縮期血圧135mmHg以上また は拡張期血圧85mmHg以上が持続する場合、受診される ことをお勧めします。

健康管理部 保健師 今井杏奈

## 康知

#### 圧が高いとどうなるの? 気をつけよう!冬の高血圧

寒くなると、私たちのからだは体温を 逃がさないように血管が収縮するため、 血圧が上がりやすくなります。冬は寒さ や運動不足といった理由により血圧が 上昇しやすいといわれています。

血圧について正しく理解し、予防のた めに健康的な生活を心がけましょう。

## 認知症の方の思いを知り、出来ることを支援します

認知症とは、脳の病気や障がい等の様々な原因により認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。日本における 65歳以上の認知症の患者さんの数は2020年の時点で約600万人と推計され、2025年には約700万人、高齢者の約5人に1人が認知症になると予測されています。そういった中で、当法人の看護師が認知症看護認定看護師の資格を取得しました。認知症に向けた取り組みがますます重要になってきており、より充実したケアが出来るよう努めて参ります。

認知症看護認定看護師 小坂 久美子



#### 認知症看護認定看護師とは?

認知症看護認定看護師は、認知症について一定の知識と経験を積んだのち、専門の教育機関で更に深く学び、資格を取得します。認知症看護の現場で、高い専門性を持ち、熟練した看護を行うとともに、他職員へ指導を行う役割も持っています。



### 認知症看護認定看護師 の役割

認知症の患者さんは記憶や「今」の認識が薄れていくこと、今まで出来ていたことが出来なくなることで、計り知れないほどの恐怖や不安を抱えて生きています。自分の思いや苦痛を言葉で適切に表現することが難しくなり、他者から見ると「困った行動」と捉えられるような言動をしてしまうことがあります。しかしながら、少しの支援で「出来ること」も沢山あり、「出来ること」を見つけ、それに取り組むことで苦痛の軽減に繋がることがあります。

認知症の方の真の思いを知り、「出来ること」を支援する。その手掛かりを見つけるためにも、患者さんの声に耳を傾けることを大切にしています。患者さんの困りごとに焦点を当て、安心して「その人らしい」生活が送れるように、適切なオーダーメイドのケアや療養環境の調整を行います。

### 地域の中で力を入れて 取り組んでいきたいこと

「認知症になっても、出来る限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける」ためには、周囲の理解や協力、当事者の社会との繋がりが欠かせません。入院を機に患者さん本人にとっての「生活」が途絶えることがないよう、病院から在宅へ、そして地域へと連携を図ることや、正しい知識を伝えていけたらと思います。

また、患者さんを支えるご家族は、時に思い通りにならない介護に困惑し、支えを必要としていても言い出せない場合がありま

す。今までと違う様子が見られた ときに「ひょっとして認知症か な?」といち早く気付けるのもご 家族です。

何かありましたら、早めに受診 し相談していただけたらと思います。



取り組みレポート

## もしものときのための人生会議



一新生病院 倫理委員会主催一

### 困ったときの事例から学ぶ人生会議(ACP\*)についての 研修会を開催しました

私たち医療従事者は、死や人生の大きな転機に携わることが多くあります。そういった際に、ご本人の意思が確認出来ずご家族がどうしたら良いか困ってしまうといったことが起こり得ます。その

「困ってしまう」ということを少しでもなくせるように私 たちが提供すべき知識や情報、その重要性について学 ぶ研修会を行いました。

参加者からは、「患者さんの変化により気付けるの が看護師だと思う。パンフレットをお配りしたり声をか けたり出来るようにしたい」等の感想が出されました。

今後も、より患者さんの意思に基づいた医療を提供 できるように努めて参ります。



一特定医療法人 新生病院 -

1.命の尊厳

2. 連携

#### 一基本理念—

わたしたちはキリストの愛と精神にもとづき 医療を通して全ての人々に仕えます。

1.キリストの教えと行いに学び、「全人医療」を実践します。 2.全ての人々に、人や人種による差別なく、小布施という 「地域」の中から「世界中」の人々に。

3.キリストの精神である「仕える」ことによって 「新たな生」が始まります。

#### 一基本方針—

私たちは命の尊厳を大切にした医療に取り組みます。

私たちは、小布施町を中心とした「地域」の中で、医療・福祉・保健・ 介護・行政を担う各機関との連携を通して、命の尊厳と質を患者さ んとともに追求できる医療体制の構築に取り組みます。

んとこもに追求できる医療体制の構業に取り組みます。 3.人財の育成 私たちは、業務の遂行を通して、社会に貢献することを喜びとする 人財の育成に努めます。

人別の育成に劣めます。 4. 健全経営体質 私たちは、良質な医療を安定・継続して提供できるよう、健全な経営 の構築に努めます。



#### 人生会議(ACP\*)とは?

患者さんが望む生き方や医療・ケアについて繰り返し話し合い患者さんご自身の意思を共有することをいいます。

※ACP: Advance Care Planning

ー 特定非営利活動法人 パウル会 ー

#### 一基本理念一

「奉仕」「感謝」「信頼」

わたしたちは、ミスパウルを象徴とするカナダミッションの志に習い、 奉仕の精神をもって地域福祉に貢献します。

わたしたちは、命の大切さを尊び、愛情と感謝の心を持ち続けます。 わたしたちは、自らの仕事に誇りを持ち、全ての人に誠実で丁寧に向き合い、 信頼関係を深めます。