

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

すまいる

smile

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

読者プレゼント付き
アンケート募集中

P2. 【特集】シリーズ・医療

旭川厚生看護専門学校

組織のつながりを活かし、 地域医療に貢献する看護師を養成

P7. ぴ〜ぶる

広い視野を持ち、感染症の予防・管理に力を尽くす感染管理認定看護師 (札幌厚生病院)

P6. よみ解く

ポリファーマシー (倶知安厚生病院)

P8. フムフムキッチン

ニンニク (特別養護老人ホームところ)

P10. 教えて!ヘルスQ&A

介護保険サービス (網走厚生病院)

P11. すこやか家族とLet'sエクササイズ!

筋力・体力を維持する運動 (網走厚生病院)

P12. すまいるトピックス

P14. すまいるライフ <介護編> (網走厚生病院)

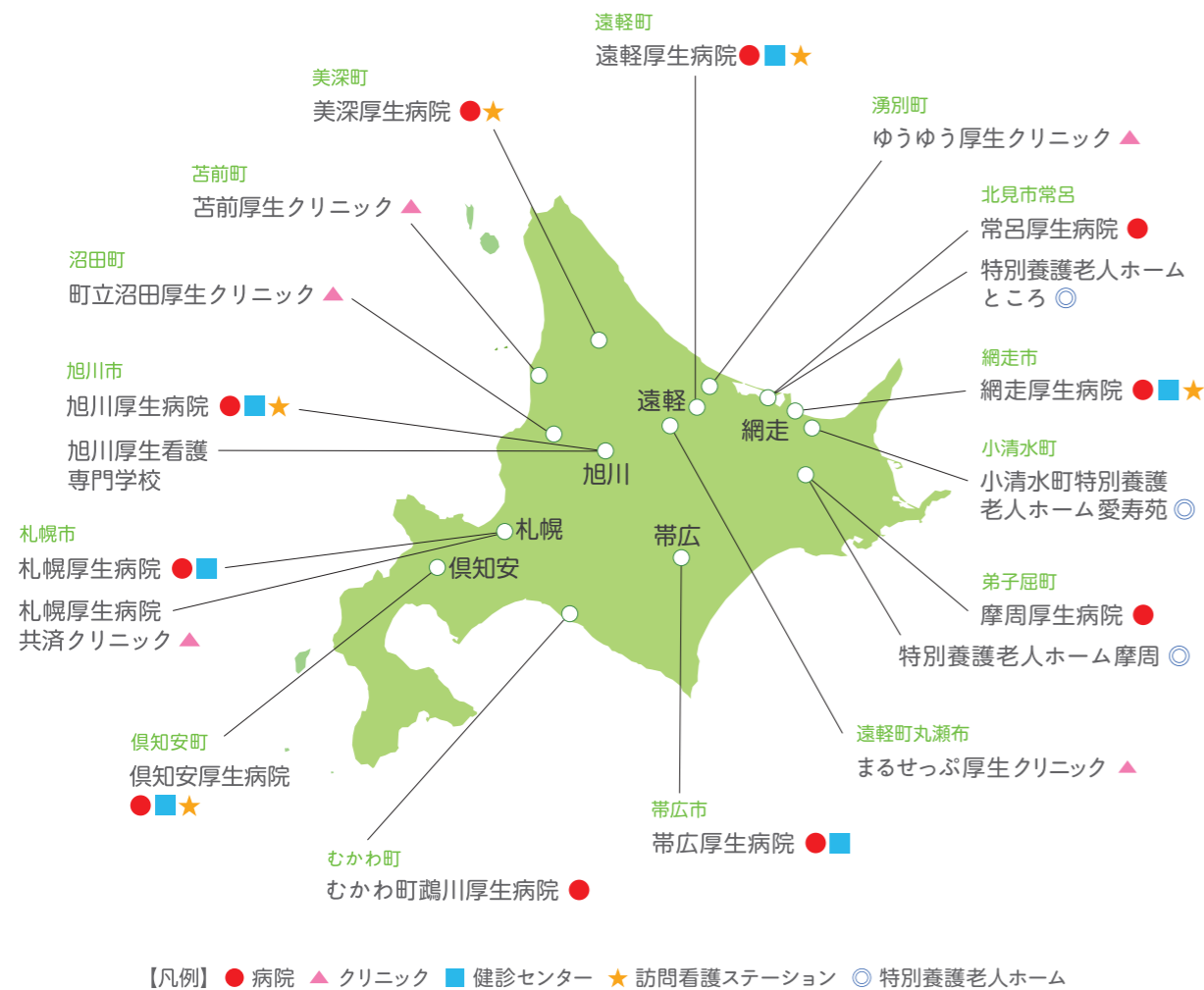
P15. おうちファーマシー



JA北海道厚生連の基本理念

JA北海道厚生連は、
組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、
生きがいのある地域づくりに貢献してまいります。

JA北海道厚生連ネットワーク | JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。

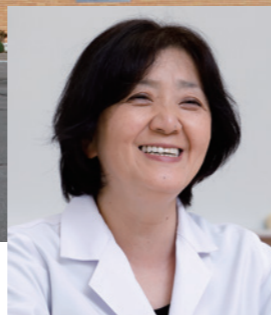


ご意見ご感想をお寄せください!

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F JA北海道厚生連「すまいる」編集室

●JA北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。

<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索



旭川厚生看護専門学校
副校長
とび おか たか こ
飛岡 貴子

旭川厚生看護専門学校

組織のつながりを活かし、 地域医療に貢献する看護師を養成

JA北海道厚生連の「旭川厚生看護専門学校」は、組織の理念に基づいた教育方針で、これまで多くの看護師を養成してきました。今回のシリーズ・医療では、旭川厚生看護専門学校の学びの特色や、地域との関わりについてご紹介。また、同校の飛岡貴子副校長にインタビューを行い、学校の行事や今後の教育の変化などについてお話を伺いました。

地域に看護師を 輩出し続けるために

JA北海道厚生連は、病院やクリニック、特別養護老人ホームなど、道内に19の施設を展開し、医療、健康管理、高齢者福祉、配置薬の事業を通じて、地域の人々の命と健やかな暮らしを守っています。その中で唯一、教育という役割を担っている施設があります。それが、旭川厚生看護専門学校です。

地域医療に貢献する優秀な看護師を養成すること

を目的に、1991年に開校した同校は「人間愛と科学的精神に基づく社会への貢献」を基本理念に掲げ、これまでに1,581名の看護師を養成してきました。しかし看護師の多くは都市部に集中する傾向にあり、地方部には残らないということが続きました。このままでは看護人材が不足し地域医療を支えられなくなると考えた同校は、より多くの看護師を養成するため、2004年に1学年の定員を40名から80名へ増員。さらには校舎を東旭川の地に新築移転し、設備を充実させました。

JA北海道厚生連の学校だからこそ できる授業

看護専門学校のほとんどは3年制で、国家資格である看護師免許の取得を目標に必要な知識や技術を最短で習得することが求められます。3年間で即戦力となる人材を育成するために、実践力を養うことに注力しており、授業のうち約3分の1が実習です。

旭川厚生看護専門学校の授業内容は、倫理学や心理学などを学ぶ「基礎分野」、解剖学、栄養学、公

衆衛生などを学ぶ「専門基礎分野」、成人看護や老年看護、精神看護などを学ぶ「専門分野」の大きく3つに分かれています。学校内には、病院さながらの実習室や資料・書籍を1万冊も揃えた図書館、体育館など充実した設備が整っています。

講師陣にも恵まれ、旭川医科大学をはじめ各大学や、専門・認定資格を持つ厚生病院の医療職による講義が行われています。またグローバルな視点で患者を捉えることを目的に、外国人講師による3カ国語の選択授業を展開していることも大きな特徴です。

写真で見る！学生たちの日々の授業



シミュレーター(人形)を用いた実習の様子。聴診器を胸に当てると心音や呼吸音を聞くことができ、正常なときの音、異常があるときの音など、数パターンの音を聞き比べられます

教室での授業の様子。席の間隔を空けて、換気をしながら実施しています



10を超えるベッドが並ぶ広い実習室で、ベッドメイキングを行う学生たち。タイムキーパーをつけて、かかった時間をチェックします



個室の病室を再現した部屋。重症患者に対する看護を学ぶ際に使います



血圧を測定しながら血流の音を聞いています



老年看護の振り返りを行う学生



小児看護実習の振り返りを行う学生



上／教員は毎朝ミーティングを行い、1日の動きや連絡事項などを確認し合います
右／ロビーに飾られたレリーフ。患者さんに太陽のような明るさと温かさで手を差し伸べ、患者さんが抱える苦しみや悲しみを包み込む看護師が育まれるように、という願いが込められています



目よ 見えないものを見て
耳よ 聞こえないものを聞け
口よ 物言わぬ言葉を語れ
豊かなれ 豊かなれ
この学舎よ
(校歌の一節)



開放感あふれる吹き抜けのロビー

学生が看護の現場を学ぶ実習施設は、JA北海道厚生連の施設が中心です。同じ組織の中で、医療機関だけでなく高齢者施設まで、また医療や看護についても急性期から、訪問、在宅と、トータルで学ぶことができます。道東圏では大学病院規模の帯広厚生病院、地域センター病院となる網走・遠軽・倶知安厚生病院など、学生はそれぞれの特色を理解し、将来の進路を決めていくことができます。

とりわけ学生を多く受け入れているのは、同じ旭川市内にある旭川厚生病院です。同院の特色の一つに、総合周産期母子医療センターとして出産の

前後に係る高度な医療を提供していることがあり、学生は充実した施設で母性看護や小児看護について学ぶことができます。飛岡副学校長は「出生率の減少に伴い、地域の産科も減少し、実習施設の確保に苦慮している学校も多くあります。その中で、同じ組織に旭川厚生病院のような施設があるというのはとても心強いです」と話します。ほかに、市立旭川病院や国立病院機構 旭川医療センター、精神医療と福祉を提供する旭川圭泉会病院も実習施設となっており、同じ地域の医療施設ともつながりを強化しています。

会をつくることで、地域に暮らす人がどんな病気を抱え、どんなふうに住んでいるのかを考える力を養わせたい」と話します。

また、普段は教員や学生を患者役にして行う学内演習に、地域の方に患者役としてご参加いただく機会があります。地域の方の看護学生に対する理解や看護師に対する期待を聞かせていただくことも大きな成果ですが、学生たちはリアルな体験から、日頃得られない気づきや発見があり、そこから学ぶことも多いと学生たちは話します。

地域の中で学ぶことで、看護師を志す若者の地域医療への関心を引き出すことは、同校のねらいの一つです。道内各地域に組織病院や高齢者福祉施設など、実習環境があることを強みに、組織内や地域とのつながりを深め、地域医療に貢献する看護師の養成に取り組んでいきます。

地域に暮らす人に寄り添う 看護師を育てる

学生を養成しているのは教員だけではありません。外部から招く講師、実習で出会う指導者、そして患者さんや地域の方と、多くの方にご協力いただいています。

旭川厚生病院のがん患者・家族のサロン「ミナミナ」の方との交流では、少人数で構成された学生のグループにがん治療中の患者が加わり、病気のこと、治療のこと、生活環境の変化などについてお話を伺います。授業の終わりには学生が校歌を歌い、患者さんに感謝の気持ちを伝えています。飛岡副学校長は「将来、看護師として患者さんを受け持った時に『この患者さんは退院して地域で暮らす人』という視点を持って看護することが大事です。そのためにも学生のうちから、病気を持つ人の気持ちに触れる機



副学校長に一問一答インタビュー！

旭川厚生看護専門学校の「気になるあれこれ」について聞きました。

Q どんな人材を養成したいと考えていますか？

看護する上で大切な「人を思いやる心」、そして「誠実な心」を持つ人間に育てたいですね。その上で、科学的根拠や判断能力をしっかりと身につけてほしいです。実習施設の担当者の方に『きちんと挨拶ができる優しい学生さんですね』というお言葉をいただくことがあり、大変うれしく思っています。

Q 男子学生はいますか？ また、社会人を経験して入学する人はいますか？

もちろんいます。男子学生は各学年の約1割です。男子学生は基本優しく、多くはクラスのムードメーカーであり、頼れる存在です。社会人を経て入学される方は、学年に1～5名ほどいます。年齢は20代から40代と幅があります。

Q 学校生活には、どんな行事がありますか？

交流会やスポーツ大会など、学年の垣根を越えて学生みんなが交流する機会を設けています。また、卒業生で構成される「かたつむり会」という同窓会もあります。授業や研修を通して、卒業生と在校生のつながりを築く機会もあります。

Q なぜ都市部に看護師が集中するのですか？

地域の病院で働くよりも、都市にある大学病院や急性期医療を担う大きな病院で働くことに憧れを持っている学生が多いことが理由の一つです。そしてもう一つは、看護学を学ぶ大学や専門学校が都市に集中しているからだと考えます。高校卒業後、札幌の学校に進学して自分がどんな看護をしたいかを考えたとき、地域に戻っても目指す看護をできる病院がなければ、札幌の病院を選ぶしかありません。少子化も進んでいる今、地域というのはどんな分野でも厳しい現状を抱えていると思います。

Q 少子化が加速する中、学生を獲得していくためにどのような戦略を考えていますか？

高校生に選ばれる学校であるためには、特色ある授業内容や行事など、学校の魅力を強くアプローチしていくことが重要だと考えています。また、学ぶ環境を整えることも大切です。ホームページには学校紹介の動画も投稿する予定ですので、ぜひ見ていただきたいです。

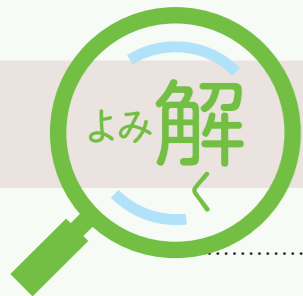
以前から特待生制度や奨学金制度はありますが、今年『高等教育の修学支援新制度*』を申請中です。この制度を利用することで保護者の方の経済的負担は軽減できますので、学ぶ意欲のある高校生が進学を諦めることなく看護師を目指してほしいと思います。

*大学や専門学校などに進学する費用を国が支援してくれる制度

Q 旭川厚生看護専門学校は、今後どのように学生を育てていくのでしょうか？

2019年、国は看護師を養成する施設の教育カリキュラムの改正案を提言しました。この改正では、地域医療や在宅看護論がポイントになり、2022年から新カリキュラムでの教育がスタートします。当校は、地域医療の支援に尽力しているJA北海道厚生連の学校ですから、学びのフィールドは出ています。そのフィールドを有効に活用したカリキュラムの構築が私たち教員に求められているのだと思います。

この先、人口構造は大きく変わり、それによって医療が必要になってくるのだと思います。社会がそして組織が必要とする、地域を豊かにできる看護師を育成していきたいと考えます。病気の人のケアだけでなく、予防という分野にも目を向け、地域で暮らす人の生活に密着できる看護師を育成していきたいと考えます。



ポリファーマシー



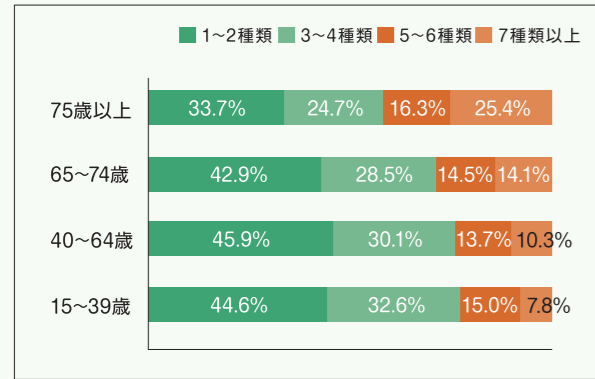
俱知安厚生病院
総合診療科 医長
かしのひろき
岸野 宏貴

基礎知識編

When
いつ・誰が
Who
高齢になるほど
薬の量が増えやすい

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりする状態を「ポリファーマシー」といいます。高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因です。75歳以上の約4割は、5種類以上の薬を使っているというデータがあります。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

■ 1人の患者が1か月に1つの薬局で受け取る薬の数



※厚生労働省「2015年社会医療診療行為別統計(院外処方(薬局調剤))」より引用

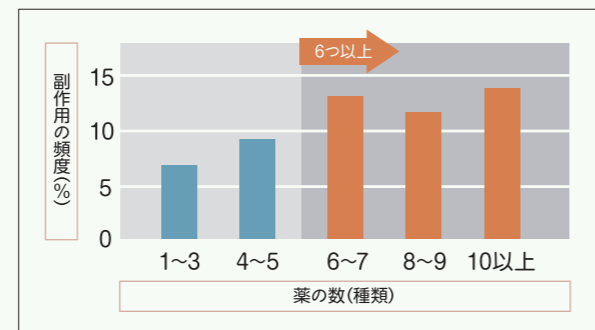
What
どんな症状
ふらつき・転倒、
物忘れなど

高齢者に起こりやすい代表的な症状は、ふらつき・転倒、物忘れです。特にふらつき・転倒は、薬を5種類以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。他に、うつ、せん妄(頭が混乱して興奮したり、ボーっとしたりする症状)、食欲低下、便秘、排尿障害などの症状が出ることもあります。薬が追加されたり、変わった後は、特に注意しましょう。

Why
なぜ怖い?
薬の数が増えるほど
副作用が出やすい

体内に吸収された薬は肝臓で分解され、腎臓を通り、尿として排出されます。高齢になるにつれて、肝臓や腎臓の働きが弱くなるため、体の外に排泄するのに時間がかかるようになります。また薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあります。そのため、薬が効きすぎてしまったり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

■ 薬の数と副作用の頻度との関係



※厚生労働省「2015年社会医療診療行為別統計(院外処方(薬局調剤))」より引用

治療編

Where
どこで
かかりつけの医師や薬剤師

気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らしたりするのはやめましょう。薬が多いからといって減らすべきということではありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出ることもあります。必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

How
どうやって
現在使っている全ての薬を
正確に伝えましょう

複数の医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり、増え過ぎたりしないよう、使っている薬を(サプリメントなどの市販薬も含めて)医師や薬剤師に、正確に伝えましょう。お薬手帳は1冊にまとめて、気になる症状や薬に関する疑問があれば、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。

医療・福祉の現場で生き生きと働く、JA北海道厚生連のスタッフを紹介します。

ぴ〜ふる
The People



職員に対する消毒の手技チェックも、感染管理認定看護師の仕事です。

広い視野を持ち、感染症の予防・管理に力を尽くす感染管理認定看護師

JA北海道厚生連 たかはし ともこ
札幌厚生病院 看護部 看護係長 高橋 朋子

患者さんや職員を感染症から
守るため組織横断的に活動

感染症はとても身近な病気で、免疫力や体力が低下した人が多い医療施設では、重症化のリスクが高くなるため、特に注意が必要です。

感染管理認定看護師は、専門的知識をもとに対策を立て、病院に関わる全ての人を守ることが役割です。札幌厚生病院には高橋朋子さんを含む2名の感染管理認定看護師がいて、医師、薬剤師、臨床検査技師から成る感染制御チームの一員として活動しています。業務は、実態調査のための院内巡回、発生した感染症のデータ集約・分析と現場へのフィードバック、防護服の着脱方法の指導などさまざま。高橋さんは「病院内の感染リスクを把握するためには、各部署の業務を知

ることが重要。現場で対応にあたる職員の立場を考え、対策を考えています」と話します。

活動範囲は院内にとどまらず、感染制御チームのいない中小規模の病院のフォローなど地域に出て行う活動もあります。札幌厚生病院は、むかわ厚生病院を含む2つの病院と連携して、各施設からの相談に応じています。

感染対策に携わってきた
キャリアをより広く展開したい

高橋さんは、以前に勤めていた病院で感染対策の業務に携わり、「この経験を今後も活かし続けたい」と感じました。それには感染管理認定看護師の知識が必要と考え、資格取得のために研修を受ける決心をしたと話します。資格取得後、専従業務を行うなか

で、感染症に関するデータ処理や分析方法の知識がもっと必要だと感じた高橋さんは、現在、大学院に通っています。「大学院に通い始めてから、公衆衛生全般に興味を持ちました。流行中の新型コロナウイルス感染症の予防を行っていくなかで、病院だけにとどまらず、もっと広い視野で感染対策に従事したいと思うようになりました。無事に修了したいです」と高橋さんは笑顔で語ります。



フムフム

Fumu Fumu Kitchen

キッチン



和洋中のあらゆる料理に使われるニンニク。スタミナをつけたいときや風邪を予防したいときにおすすめの食材です。血行をよくして体を温める作用があり、これからの寒い季節にもぴったりです。



【今月の食材】

ニンニク

Garlic



特別養護老人ホームとこ
管理栄養士

こだま めぐみ
小玉 恵美

【栄養・効果・効能】

ニンニクは、油(脂)に溶けやすいビタミン(カロテンやビタミンD・Kなど)以外の栄養素を豊富に含む栄養価の高い野菜です。しかし、栄養素よりも疲労回復や体力増強、殺菌効果などの効能を発揮する成分が目立っており、多くの研究機関で研究が進められています。

ニンニクには、加熱するかしないかで効能が変わると

いう特徴もあります。生の状態で細かく刻んだり、すりおろしたりすると殺菌・抗菌作用が強く発揮され、風邪の予防に効果的です。しかし、胃に負担がかかり、においがかかり強くなります。加熱すると殺菌・抗菌作用は弱まりますが、独特の香りが立ち、胃腸のはたらきを活性化させ、食欲増進、吸収効果を高めてくれます。

おらがまちの うまいもの

地域自慢の食材を
JAさんにご紹介いたします

今回は

ところピンク んにく



JAとこ
経済販売課
やまだ しゅんや
山田 瞬也さん

北見市常呂町で生産されている「ところピンクにんにく」は、開拓期から受け継がれた在来種。収穫直後のにんにくが、きれいな薄ピンク色であることから命名されました。一般的なホワイト種よりも有効成分が多く、においや辛味が強いのが特徴。出荷は9月頃ですが、生産量が限られるため、旬の季節以外は手に入りにくい貴重なニンニクです。

また、ところピンクにんにくを約1カ月間熟成させた「黒にんにく」もおすすめ。独特のにおいを抑え、甘酸っぱくドライフルーツのような仕上がります。ポリフェノールなどの成分が生ニンニクよりも豊富に含まれています。



ところピンクにんにくを使った
料理レシピを公開しています。
ぜひ、ご覧ください！



ベベロンチーノ



ジェノベーゼソース

ニンニクを使ったおすすめレシピ

ニンニクの素揚げ

皮つきのまま、じっくり弱火で揚げると
甘くホクホクとした食感に。

【材料】

ニンニク 1個
オリーブオイル 適量(米油やサラダ油でも)
塩 少々(粗塩や岩塩など)

【作り方】

- ① ニンニクを1片ずつばらして皮を剥く。皮は外側の硬い部分だけを剥き、薄皮は残す。根元の軸は切り落とさない。
- ② フライパンにニンニクを入れ、半分ほど浸かる量の油を注いで、中火にかける。気泡がふつふつと出てきたら弱火にする。
- ③ ときどき箸で返し、皮がうっすら茶色になってきたら取り出し、塩を振る。箸で持ったとき、柔らかくなっていればOK!

※揚げている途中、パチンと油がはねることがあるので注意

Point 卵焼き用などの小さなフライパンを使うと、少量の油でも揚げるができます。ガスコンロの場合、炎がフライパンより大きくならないように注意しましょう。

●ニンニク1個の栄養価
エネルギー100kcal / たんぱく質2.4g / 脂質0.52g / 炭水化物10.5g / 塩分0.3g / 食物繊維2.28g



揚げた油で
カンタンアレンジ!

ホタテの カルパッチョ

ニンニクを揚げたあとの油は、ガーリックオイルとしてドレッシングやパスタなどに使えます。今回は、ガーリックオイルを使ったホタテのカルパッチョを作りました。ホタテとニンニクで疲労回復効果はバツグン!ガーリックオイルの香りがホタテと良く合います。



黒にんにくのバナナケーキ

においが残りにくいスイーツにも使えます!
大人のバナナケーキをぜひお試しください。

【作り方】

- ① ビニール袋にバナナを3本入れてもみ、滑らかにする。
- ② 卵を割り入れ、バナナと馴染むまでもみ混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを入れて優しくもみ混ぜ、なじんだら刻んだ黒にんにくとくるみを入れ、さらにもみ混ぜる。
- ④ ケーキ型に生地を入れる。このとき、スライスしたバナナをトッピングしてもOK。予熱したオーブン(180℃)で30分焼く。
※電子レンジの場合はラップをふんわりかけて600Wで約5分、炊飯器の場合は内釜に油を薄く塗って生地を入れ、炊飯モードで炊く。

Point 冷ましたほうが、味がなじんでおいしくなります。炊飯器で焼く場合、ものによって火力が違うため、焼けたら竹串を刺しましょう。生だったら、もう一度炊飯モードで炊いてくださいね。

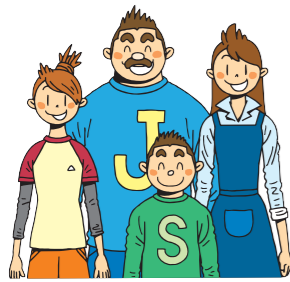


【材料】

ホットケーキミックス 150g
バナナ(熟れて皮が黒くなってきたものがおすすめ) 3本
卵 2個
黒にんにく 1片(5mm程度に刻む)
素焼きくるみ 20g程度(5mm程度に刻む)

●1人分(1/8量)の栄養価
エネルギー137kcal / たんぱく質3.6g / 脂質2.5g / 炭水化物23.8g / 塩分0.3g / 食物繊維0.9g





介護保険サービス

介護が必要となった場合に介護保険を利用して受けられる、介護保険サービスの種類や金額などについて解説します。



網走厚生病院
医療社会事業科 MSW
こばやし ひでよし
小林 秀義

Q サービスの種類と、受けるための手順を教えてください。



A 介護保険サービスは「居宅サービス」「施設サービス」「地域密着型サービス」に分類されます。サービスを受けるには、まず要介護(要支援)認定を受けます。その結果で、要支援1、2と認定された場合は「地域包括支援センター」、要介護1~5と認定された場合は「居宅介護支援事業所」に相談してください。その後、ケアマネジャーが本人の状態に応じたケアプランを作成します。

【各サービスの概要】

- 居宅サービス…自宅で受けられる介護サービス
 - 施設サービス…介護保険施設で受けられる介護サービス
 - 地域密着型サービス…住み慣れた地域で暮らし続けることをサポートするためのサービス
- ※原則として住んでいる市町村のサービスのみ受けることができます。

ここでは、居宅サービスについて紹介します。居宅サービスには2通りあり、一つ目は、自宅で受けられるサービスで、訪問介護(ヘルパー)、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴などがあります。もう一つは、施設へ通所して受けるサービスで、デイサービス、デイケア(リハビリ)、ショートステイ(宿泊)などがあります。また、普段の生活の中で役立つサービスもありますのでご紹介します。

| | |
|---------------|---|
| 福祉用具に関するサービス | 介護ベッド、車いすなどがレンタルできます。また、入浴・排泄などの福祉用具の購入費が保険適用となります。(上限10万円) |
| 住宅の改修に関するサービス | 手すりの設置、段差解消などの小規模な改修工事費用が保険適用となります。(上限20万円) |

Q サービスにかかる自己負担額について教えてください。



A 自己負担額は、サービスにかかった費用の1~3割です。割合はサービスを受けられる方の所得により異なります(資料1)。また、要介護度によって自己負担の上限額が設けられており、上限額を超えた場合は全額自己負担となります(資料2)。

1か月にかかる自己負担額のAさんの例をご紹介します。

Aさん 80歳(独居)

要介護1/介護保険自己負担額:1割/週1回1時間の訪問介護(ヘルパー)による家事援助、週1回の通所リハビリ(デイケア)に通所

- 週1回 訪問介護(ヘルパー)家事援助 224円×4週=896円
- 週1回 通所リハビリ(デイケア)利用料 716円×4週=2,864円

1か月にかかる自己負担額→3,760円

(その他に、デイケアでの食事代などもかかります)

※サービス提供事業所およびサービス内容で自己負担額が変わる場合があります。詳しくはケアマネジャーにご相談ください。

<資料1>

| | |
|----|--|
| 3割 | 単身者世帯は年収入などが340万円以上。2人以上世帯の場合は463万円以上。 |
| 2割 | 単身者世帯は年収入などが280万円以上。2人以上世帯の場合は346万円以上。 |
| 1割 | 上記以外の方。 |

<資料2>

| 要介護度 | 1か月のサービス利用の上限額 | 自己負担額(1割) | 自己負担額(2割) | 自己負担額(3割) |
|------|----------------|-----------|-----------|-----------|
| 要支援1 | 5万320円 | 5,032円 | 1万64円 | 1万5,096円 |
| 要支援2 | 10万5,310円 | 1万531円 | 2万1,062円 | 3万1,593円 |
| 要介護1 | 16万7,650円 | 1万6,765円 | 3万3,530円 | 5万2,95円 |
| 要介護2 | 19万7,050円 | 1万9,705円 | 3万9,410円 | 5万9,115円 |
| 要介護3 | 27万4,80円 | 2万7,048円 | 5万4,096円 | 8万1,144円 |
| 要介護4 | 30万9,380円 | 3万9,38円 | 6万1,876円 | 9万2,814円 |
| 要介護5 | 36万2,170円 | 3万6,217円 | 7万2,434円 | 10万8,651円 |

すこやか家族と Let's エクササイズ!

さまざまな場面で使えるエクササイズをご紹介します。家で気軽にできるので、家族と一緒に挑戦してみましょう!

今回は「筋力・体力を維持する運動」

涼しい季節になり、運動しやすい時期になりました。屋外での運動も気持ち良いですが、昨今の社会事情もあるため、今回は自宅内で簡単にできる筋力、体力を維持する運動をご紹介します。



網走厚生病院
理学療法技術科
技士長代理
たなか しげき
田中 茂樹

運動強度 低~中



足上げ運動(SLR)

あおむけの体勢で片足を立て、もう一方の足を伸ばしたまま床から離します。10cmほどの高さでも効果があります。

足を開く運動

横向きに寝て、上側の足をまっすぐ伸ばしたまま、上に上げます。

立ち上がり

前方に体重移動をしながら、ゆっくりと立ったり、座ったりを繰り返します。

☆運動の前に、柔軟体操など準備運動を行いましょう。
☆急にたくさん行くと、痛みが出現することがあります。初めは無理のない回数や頻度で行いましょう。
☆無理して一度にたくさん行うよりも、可能な範囲で毎日継続するほうが効果的です。

運動強度 中~高



スクワット

いすなどに掴まり腰を落とすように膝を曲げます。膝が足先よりも前に出ないように意識しましょう。

もも上げ歩行

太ももが床と平行になるように上げて歩きます。その場で同じように足踏みをして効果もあります。

階段昇降

手すりなどに掴まり、階段や玄関の段差を利用して、1段上がる、1段下がるを繰り返します。

☆もも上げ歩行や階段昇降は20分以上行うと有酸素運動です。心肺機能の向上やダイエットにも効果があります。

旭川
厚生病院 Instagramはじめました

旭川厚生病院は、より多くの方に当院のことを知っていただくため、8月20日(木)にInstagram公式アカウントを開設し、運用をスタートしました。SNSを通し、イベントの告知や開催報告、当院の取り組み、院内レストランの人気メニューなど、さまざまな情報を

発信しています。アカウント名は「asahikawakosei_hospital」です。ぜひご覧ください。



コウセイくんのアイコンが目印!もし良ければフォローしてくださいね!



遠軽
厚生病院 たくさんのご支援ありがとうございます

新型コロナウイルスの感染拡大に際しまして、さまざまな方より医療用物資や食料品、飲料水、日用品などのご支援や、心温まる応援メッセージなどたくさん頂戴しましたことに、たいへん勇気づけられ、活力をいただきました。心より感謝申し上げます。

皆さまからのたくさんのご支援、ご厚情を胸に刻み、職員一丸となってこの地域の医療を守るため、

精一杯尽力してまいりますので、今後ともご理解とご協力をお願い申し上げます。



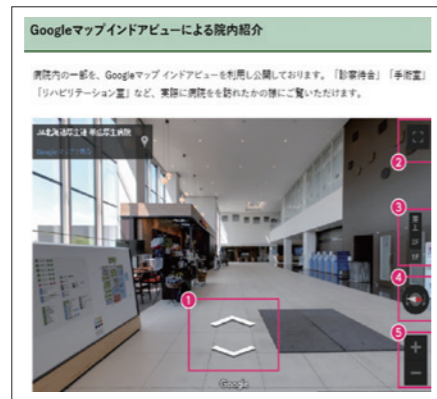
いただいたお菓子を食べる手術室のスタッフ



病院への応援メッセージが掲示された「感謝ロード」

帯広
厚生病院 Googleマップインドアビューによる院内紹介

帯広厚生病院では、来院前に病院内の雰囲気がわかるよう、Googleマップインドアビューを利用し、病院内の一部を公開しております。「診察待合」「手術室」「リハビリテーション室」など、実際に病院を訪れたかのようにご覧いただけます。



インドアビューで見た院内の様子



網走
厚生病院 「JAオホーツク網走女性部」協力による花壇づくり

6月17日(水)、JAオホーツク網走女性部・JAオホーツク網走の協力により、当院の花壇に約1,300本の花を植えることができました。当日は天候に恵まれ、快晴の中、当院職員を含め約15名で実施しました。今年度は、昨年度よりも花の本数を増やし、とても見ごたえの

ある花壇となりました。この取り組みは、平成26年度より始まり今年で7回目となりました。来院いただく皆さまや職員の癒しの場となっています。ご協力いただきましたJAオホーツク網走の皆さまへ、この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。



色を揃え、ていねいに花を植えました

ご応募をお待ちしています

すまいるについてのプレゼント付アンケートにご協力ください。

Webアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、JA北海道厚生連で取り扱っている下記の商品をプレゼントします。



オムロン自動血圧計

1名様

腕(上腕)に巻いて計るタイプの血圧計。正しい測定位置を光と音で教えてくれるので、初めてでも簡単です。



草苺譜Ⅲ

1名様

2つの温泉成分と5つの保温成分+aで、温まりやすく湯冷めしにくいお湯になる薬用入浴剤です。



ラブレゼリーⅡ

1名様

日本の漬物から発見された植物性乳酸菌「ラブレ菌」が1包に180億個も入った栄養補助食品です。



アンケートは、インターネットで受け付けております。

<https://www.dou-kouseiren.com/public/vt1bv70000003xse.html>

※2021年1月31日を締め切りとさせていただきます。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



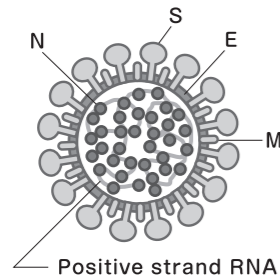
網走厚生病院
看護部 感染対策科 係長
ありもと よしお
有本 良夫

家庭内感染を防ごう

新型コロナウイルスが猛威をふるい、夜の街・病院内・職場内・学校内など、さまざまな場所で感染が起きています。介護をされている方は、「家庭内感染」が一番気になるのではないのでしょうか？今回は家庭内感染を防ぐための一例をご紹介します。

コロナウイルスとは？

コロナウイルスは、もともと冬季に流行する風邪のウイルスの一種で身近な存在です。新型コロナウイルスは、ウイルスの変異により発生した重症化しやすいウイルスです。新型コロナウイルスの親戚には、SARS(重症急性呼吸器症候群)やMERS(中東呼吸器症候群)があります。



厚生労働省 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 第2.2版より

新型コロナウイルスの感染経路

新型コロナウイルスの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。飛沫感染は、感染した人のつばや唾液を吸い込むことで感染します。接触感染は、感染した人を直接触る、または、感染した人が使用した物を介して感染します。

家庭内感染を起こさないために

家庭以外での対策も重要になります。ウイルスは目にみえませんが、意識的に注意することが重要です。換気は感染対策に有効なので、定期的に窓を開けるなど、空気が滞留しないように工夫をすることが大切です。介護する側・される側共に、以下の7つの点に注意し、新型コロナウイルスと戦いましょう！

介護するとき、されるときに注意したい7つのポイント

- 飛沫を浴びるような介護(歯磨き・食事介助など)をするときには、**マスクや手袋、フェイスシールドを着用する。**
- 介護をする前後、あるいは自身の鼻や口を触る前に、手洗いや手の消毒をする。**手の消毒には、アルコール濃度70~80%含有の消毒液が理想的。**
- 家族で共有する物品や場所をアルコールや次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で定期的に清掃する。



- マスクは鼻と口を覆って着用し、**外す時はマスクの表面を触らず、紐を持って外す。**
- 食事や打ち合わせの際は、時間・場所を共にする人の体調を事前に確認する。
- 家庭内にウイルスを持ち込まないために、**帰宅直後に手洗い・洗顔・入浴をする。**
- 体調がすぐれない時には、家族と離れて休息を取り、マスクの着用や手洗いを励行する。



おうち
ファーマシー

Home Pharmacy

免疫を高めましょう！

腸内環境、自律神経を整えるために、生活リズムの見直しから始めましょう！

①適度から動かす

少し汗をかく程度の散歩など、有酸素運動がおすすめです。体を動かすことで体温が上がり、自律神経のバランスが整い、免疫機能も向上します。生活習慣病や口コモを予防したり、脳を活性化させるなどの効果もあります。

②栄養バランスの良い食事

免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミンA・Eなどのビタミン類、亜鉛・セレン・銅・マンガンなどのミネラル類が必要です。また、規則正しく食事をとることで、腸が刺激され動き出します。

③質の良い睡眠

睡眠は、細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにつながります。就寝直前の入浴、テレビの視聴、スマホやパソコンの操作は避けましょう。

④からだを温める

体温が低いと免疫機能が下がるといわれています。からだを温めると血管が拡張して副交感神経が働き、リラックスしやすくなります。38~40度のお風呂にゆっくり浸かり、体を芯まで温めましょう。

⑤腸内環境を整える

腸内の善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑え、腸の働きを活発にします。また、善玉菌自体が免疫を高めるといわれています。善玉菌を増やすために、ヨーグルトなどの発酵食品、野菜類、豆類、果物類に多く含まれるオリゴ糖、食物繊維などを摂取するよう心がけましょう。

免疫は、細菌やウイルスから、からだを守ってくれるシステムです。外から侵入してきた細菌やウイルスなどの異物(抗原)に対して、すぐに対抗する抗体をつくり攻撃します。からだが自然に反応する最初の免疫を「自然免疫」といいます。同じ抗原が再び体内に侵入してくると、記憶されている免疫がすぐに反応します。これを「獲得免疫」といいます。これらの働きが低下すると、病気にかかりやすくなります。

では、免疫を高めるためにはどのようにすれば良いのでしょうか。

●免疫を高めるポイント1 腸内環境を整える

免疫をつかさどる腸の壁の内側には、からだ全体の免疫細胞の6割以上が集まっています。そのため、免疫を高めるためには、腸の環境を良くすることが重要になります。

●免疫を高めるポイント2 自律神経を整える

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、それぞれがバランスよく働いていることが大切です。交感神経は、主に日中の活動している時に優位に働き、副交感神経は、夜間やリラックスしている時に優位に働きます。からだを回復させ、内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする作用があります。強いストレスにさらされると、自律神経の働きが乱れ、免疫機能が正常に働かなくなります。



そこで

JA北海道厚生連の
おすすめ商品

草苺譜Ⅲ

1本1,100g 2,400円(税別)
冷え性や疲労回復に
2つの温泉成分(炭酸水素ナトリウム、乾燥硫酸ナトリウム)と5つの天然成分で保温・保湿が長続きます。



ヒノキの香りでリラックス

ラブレゼリーⅡ (栄養補助食品)

1箱(10g×30包) 3,000円(税別)
植物性乳酸菌「ラブレ菌」が1包に180億個
乳酸菌、オリゴ糖、難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)が配合された商品。ヨーグルト風味です。



手軽で続けやすい！