

# 相澤東病院新聞 第24号

発行:リハビリテーション科 令和7年3月25日

～新年がはじまりました～



スタッフと一緒に  
筆を走らせた。



良い年になるよう  
願いを込めて  
書き初めに挑戦！



## バレンタインイベント

スイーツバイキングを行いました！  
全身でハートを作る体操や  
頭の体操を行った後の  
スイーツは格別です！

### MENU

- ・ショートケーキ
- ・チョコケーキ
- ・レアチーズ
- ・モンブラン
- ・アイス
- ・チョコプリン

VALENTINE'S DAY







# 医療安全研修を行いました！

医療安全の最大の目的は、**患者さんの安全・安心**を確保することにあります。安全に安心して入院生活が送れるように、患者安全管理室職員が年に複数回、職員に向けて研修を行っています。今回はその取り組みの一部を紹介いたします。

## ⚠ KYT(危険 予知 トレーニング) ⚠

KYTは職場や作業における危険要因を特定し、解決する能力を養う手法です。ヒューマンエラーによる事故を防止することを目的としています。

今回は車椅子移乗時に想定される危険を、職員で話し合い対策を周知しました。

車椅子に  
移って下さい。

右の写真から →  
車椅子移乗時に想  
定される **危険**  
を考えましょう。

90歳台男性  
認知機能低下  
動作見守りで可能  
点滴(左腕)、膀胱留  
置カテーテルあり



### ⚠ 膀胱留置カテーテルの位置は正しいですか？

→太ももの下を通してベッド柵に掛けられています。そのまま移乗すると引っ張られ抜けてしまう可能性や転倒してしまう可能性があります。目に見える位置で、足に絡まないようにルートを管理しましょう。



### ⚠ 車椅子の準備は正しいですか？

→必ず車椅子のブレーキが掛かっていることを確認しましょう。皮膚損傷予防のため、『フットレスト』が外れる車椅子であれば外しましょう。立つことが難しく介助量が多い方は、アームレストも上げた方が安全です。スライディングボードも有効的です。

### ⚠ 介助者の位置は正しいですか？

→予測出来ない危険行動が見られるときがあります。すぐに支えられる位置で介助しましょう。

### 靴は履いていますか？



→ベッドから離れるときは、しっかり靴を履きましょう。ご自宅内では靴を履く機会は少ないと思いますが、足元が滑りにくい・躓きにくいような環境調整が大切です。

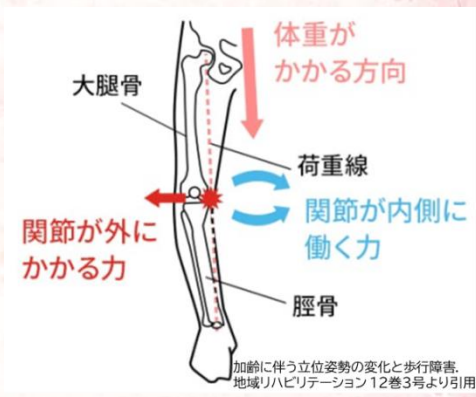
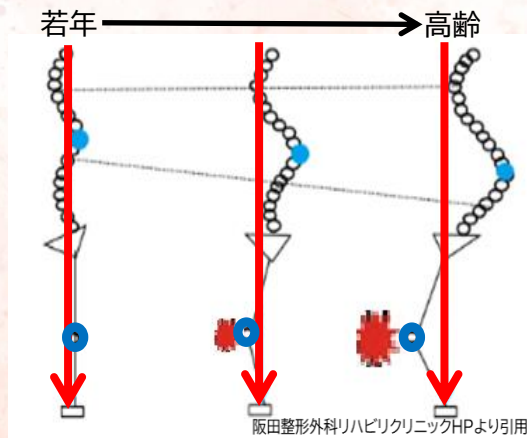
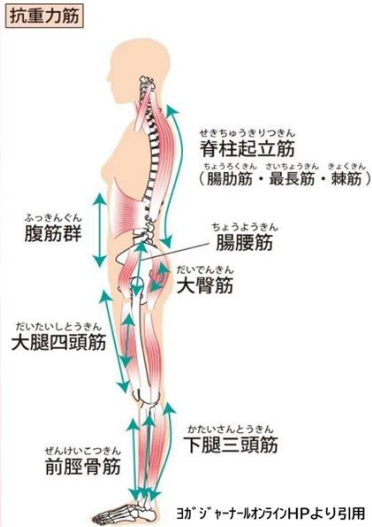
『慣れている業務こそ失敗しやすい』との研究報告があります。東病院では入院中に想定される事故や怪我に対して、事前の『予測』・『準備』をし、患者さんに『安全』・『安心』な環境を提供しています。ご自宅でも、KYT(危険予知トレーニング)を実践してみてください！



# 膝痛と転倒予防の秘訣！

～今日からできる抗重力筋トレーニング～

健康教室でも人気の講義を、少しご紹介します。運動にも挑戦してみてくださいね！



加齢と共に重力に逆らう抗重力筋が弱まり、姿勢が悪くなります。例えば、『腰が曲がる』、『膝が曲がる』といった姿勢です。加齢に伴う姿勢の変化により、重心線(↓)から離れた膝関節(○)への負担が大きくなる事で痛みが出てきます。

膝関節への負担が大きくなると…  
・軟骨がすり減り滑膜を刺激し炎症  
・筋肉の酷使による筋痛

→ **膝痛**

膝痛予防を目的に下記の抗重力筋トレーニングを実施し、転倒予防に繋がましょう！

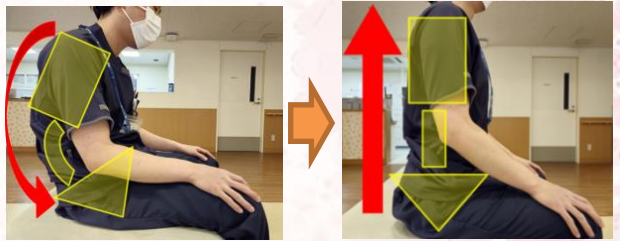
抗重力筋は、人が重力に逆らって立位姿勢などを保つときに欠かせない、重要な筋肉の総称です。

## 自宅でできる運動のご紹介

①ボール挟み膝伸ばし(10回×3セット)



②体幹運動(腰を落として伸ばすイメージで！)



## 出張健康教室のお申し込みについて

当院では、院内の各専門職種が地域住民の皆様に向けて健康に関する様々な**出張健康教室**を開催しております。

- ・看護師による感染予防、便秘改善
- ・理学療法士によるフレイル予防
- ・作業療法士、介護福祉士による認知症予防
- ・言語聴覚士による飲み込みと嚥下体操
- ・薬剤師による正しい薬の飲み方教室
- ・栄養士によるタンパク質の効率的な摂り方
- ・医師による音楽療法、外傷の初期対応等



※内容に関しては上記を参考にして下さい。ご要望により内容をコーディネート致しますのでご相談下さい。

出張範囲：相澤東病院近隣地区に限らせていただきます。  
実施日：月曜日から金曜日（平日のみに限らせていただきます。）

お申し込み・お問い合わせ

0263-33-2500



# 骨粗しょう症(骨粗鬆症)予防の食事



骨粗しょう症とは、骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨量は、加齢に伴い減少するといわれています。骨の健康には、主食、主菜、副菜のバランスのよい食事から、たんぱく質、ビタミン類など、必要な栄養素を過不足なく摂ることが必要です。

## 骨粗しょう症予防に必要な栄養素



### カルシウムを多く含む食品 →骨を形成する、骨を強くする

乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)  
小魚、桜エビ  
大豆製品(木綿豆腐、納豆、  
がんもどきなど)  
海藻類(ひじき、わかめ)  
小松菜など



### たんぱく質を多く含む食品 →骨の成長や維持

肉類(鶏肉、豚肉、牛肉)  
魚介類(マグロ、かつお、サンマなど)  
大豆製品(焼き豆腐、がんもどき、  
生揚げ、凍り豆腐など)

### ビタミンDを多く含む食品 →カルシウムの吸収を助ける 骨を形成・維持する

魚介類(カレイ、かつお、マグロ、サンマなど)  
きのこ類、卵黄、レバーなど

### ビタミンKを多く含む食品 →骨の形成や修復、骨折の治癒

野菜類(春菊、ほうれん草、小松菜など)  
海藻類(ひじき、わかめ)  
肉類(鶏肉)、納豆など



### ビタミンCを多く含む食品 →骨の形成や修復、骨折の治癒

野菜類(ブロッコリー、ピーマン、  
パプリカ、レタスなど)  
果物類(イチゴ、キウイなど)  
さつまいも、じゃがいも



## 骨粗しょう症予防のためのポイント!

1日3回(朝昼夕)の食事で、1日の必要な栄養素を補いましょう。

ゆっくりよく噛んで  
食べましょう。

骨粗しょう症の危険因子となる  
飲酒やカフェインを含む飲料の  
過剰摂取は控えましょう。

喫煙は、骨粗しょう症の危険因子  
です。禁煙しましょう。

