

初台リハビリテーション病院

新たな介護予防事業、「アクシブ」を開始しました

5月21日から渋谷区の通所型サービスC(通称アクシブ)という3カ月限定の短期集中通所型介護予防サービスを、新たに開始しました。アクシブでは、既存の「通所の中で心身機能高め」やり方とは異なり、「日常を変える」ために運動・栄養・口腔・社会参加への主体的な取り組みを、体験し学んでいくプログラムを提供しています。現在9名の利用者さまが、より自分らしく、より活動的な生活の実現にチャレンジしています。(掲載写真についてご参加者さまよりご了承頂いております。)



船橋市立リハビリテーション病院

夏でも快適にリハビリを行っていただきたい!

当院のリハビリ室は天井が高くとても開放的で明るいエリアとなっております。しかし、夏になると窓からたくさんの日差しが入り、室内の温度が上昇してしまうことがありました。そこで今年度はリハビリ室のロールカーテンを新しいものに入れ替えることにしました。新しいロールカーテンは遮熱仕様なので夏の暑い陽射しを遮り、室内の温度上昇を抑えることが可能です。これからは患者さまが快適にリハビリを行うことができますように、努めてまいります。そして、今年も『酷暑』が予想されております。皆さま体調には十分注意してお過ごしください。



船橋市リハビリセンター

第38回 船橋市地域リハビリテーション地区勉強会を開催

2024年6月13日、当センターが事務局となり、第38回船橋市地域リハビリテーション地区勉強会が「口腔・栄養・リハビリ 三位一体の基本を学び連携に活かそう」というテーマで、対面形式で行われました。118名もの方にご参加いただき、関心の高さが伺われました。勉強会では、「口腔・栄養・リハビリのトリプルパワー」というテーマで、船橋市立リハビリテーション病院 医師 関口和哉さんにお話いただき、その後のグループワークも大いに盛り上がりしました。



在宅総合ケアセンター元浅草

台東区「鳥越神社大祭」(鳥越祭)6月8日、9日 スタッフ約40名が参加

今年は天候にも恵まれ、夜に見ることができるといえる壮大な「提灯神輿」は幻想的な灯りで照らされ、神秘的な雰囲気を出しておりました。今年初めて参加したスタッフも多数おり、お祭りに参加して声を上げて神輿を担いでいる姿からは、普段とは違うスタッフの表情が垣間見え、充実した笑顔が印象的でした。平安時代から浅草橋・蔵前エリアに暮らす人々の生活を見守ってきた由緒ある鳥越神社とともに、たいとう診療所も地域の方を支えることができる存在になれるよう頑張りたいと思います。



在宅総合ケアセンター成城

管理栄養士が地域で講演しました!

6月24日、当院の管理栄養士が、地域のケアマネジャー向けに運動と栄養の関係についてお話をしました。運動と栄養との関係はとても大きい!栄養が足りない状態でいくら運動しても、期待する効果は望めません。見過ごされがちなこの事実をしっかり向き合ってもらおうとともに、管理栄養士の専門性をしっかりアピールしてきました。

皆さまもぜひ、地域の管理栄養士を活用してください。



骨の生活習慣病 骨粗しょう症

定期的に検査・診断・治療を受けることが大切です

骨粗しょう症は骨がスカスカになってもろくなり、転倒や軽い衝撃で骨折につながる病気です。その数は約1000万人以上といわれており、高齢化に伴い増加傾向にあります。自覚症状が現れにくく、検査・治療を受診・継続せず放置し、転倒や軽い衝撃で骨折して要介護状態に至る患者さまが沢山いらっしゃいます。今回は日々をいきいきと暮らすことができるように、骨粗しょう症とその予防についてご紹介いたします。

■骨粗しょう症の原因と症状

骨粗しょう症は、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。わずかな力による脊椎の圧迫骨折・大腿骨頸部骨折、手首などの骨折は骨粗しょう症による骨折の代表です。一度骨折をした人は、次の骨折が起こりやすくなります。これを骨折連鎖といいます。

■骨粗しょう症の検査・診断・治療

骨粗しょう症の診断はレントゲン検査でも可能ですが、骨の量や成分(骨密度)を測定するためのDEXA法・超音波法・MD法・CT法といった詳しい検査があります。

■骨粗しょう症の治療と骨折連鎖の予防に必要なことは

治療は骨粗しょう症の進行状態や患者さまの生活スタイルにあわせて投薬治療中心となります。発病には加齢や閉経以外にも食事や運動の日常生活習慣も深く関わり「骨の生活習慣病」とも呼ばれており、予防の基本は、栄養・運動・生活環境・お薬です。偏った食生活や運動不足などの生活習慣を見直し、骨粗しょう症の治療を続けましょう。

①栄養～強い骨をつくるために～

バランスの良い食事を心がけることが骨粗しょう症予防になります。特にカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、タンパク質などを積極的に摂り、塩分やインスタント・加工食品・カフェイン・アルコールの摂りすぎには注意しましょう。

②運動～転ばないために～

運動は骨に適度な圧力をかけるため、骨を作る細胞が活性化してカルシウムが骨に沈着しやすくなります。逆に、運動不足は、骨からカルシウムが血液中に溶け出しやすくなります。無理なく楽しみながら運動を続けましょう。

③生活環境～転ばないために～

転倒の多くは家の中で起こっています。自宅では、①整理整頓、②段差をなくす、③手すりをつける、④足元を明るくする、などを心がけましょう。

■定期的に検査を受けること、継続して治療を受けることが大切です

骨折して寝たきりになることを防ぐために、定期的に検査を受けること、また、治療中の患者さまは、自己判断で治療を中断しないことが大切です。

特に、50才以上の女性は1年に1回程度、骨粗しょう症と診断された患者様は半年に1回程度、整形外科で定期的に検査・診断を受けましょう。

■骨粗しょう症検査のご案内

成城リハビリテーション病院では、超音波骨密度測定装置EchoSシステムを導入し骨粗しょう症の検査を実施しています。EchoSシステムは、国内で初めてFRAX骨折リスク評価ツールを搭載した骨密度測定装置で、超音波を用



いて腰椎と大腿骨を測定し、X線被曝のリスクがない検査です。



文責 成城リハビリテーション病院 院長 平泉 裕

介護予防・フレイル予防推進員としての活動



1. 介護予防・フレイル予防推進員について

2021年度より渋谷区からの委託で、初台リハビリテーション病院の理学療法士と作業療法士が渋谷区の介護予防・フレイル予防推進員(以下、フレイル予防推進員と表記)として活動を開始しました。フレイル予防推進員は、東京都の介護予防施策である「介護予防・フレイル予防推進員配置事」として区市町村に配置されており、自治体毎にリハビリテーション専門職等がその役割を担っています。

フレイルはここ数年で一般に認知されてきた言葉で、要介護になるリスクの高い高齢者の「虚弱な状態」を示しています。近年の様々な研究では、フレイルの状態では生活習慣を見直すなど適切に対応することで、健康に近い状態へ改善する、あるいは要介護状態に至る可能性を減らせることが分かってきました。私たち渋谷区のフレイル予防推進員は「渋谷区民にフレイル予防の方法を啓発すること」、そして「フレイル予防を行う地域のグループ活動を支援すること」に取り組んでいます。

2. 地域の主体的な取り組みを促進

介護予防やフレイル予防におけるリハビリテーション専門職の役割として、体操の先生をイメージされる方がいるかもしれませんが実際には少し違います。現在渋谷区には2名のフレイル予防推進員がいますが、約43,000人の高齢者の介護予防ニーズに直接対応することは到底難しく、高齢者が増え続ける中で、行政サービスだけで介護予防を推進することは持続可能なやり方ではないと考えられています。

私たちが目指すのは、健康寿命延伸に向けた区民のセルフマネジメントの意欲醸成であり、地域住民が自ら主体となってフレイル予防に取り組む状態を作ることです。この3年間で渋谷区内の様々な「通いの場」といわれる趣味のサークルやサロン・体操グループに参加し、そこに来る方々

との信頼関係を築きながら、フレイル予防についてお話することや、フレイル予防を通いの場に取り入れるお手伝いをしてきました。実際に、このような通いの場は増えていて、交流目的だったグループが運動を始めたり、通いの場で健康に関連した知識を広めたりする様子がみられています。その中で私たちは、まちのフレイル予防専門家として、いつでも住民の皆さんの力になれる、そのような存在になることを心掛けています。



3. 広報誌によるフレイル予防啓発

2022年1月から「しゅや元気サポート通信」という名称の広報誌を毎月発行しています(渋谷区ホームページで公開)。ここでは、①一般の方がアクセスしにくいフレイル予防についての文献などの情報を取り入れること、②渋谷区の情報誌として区に関するデータを盛り込むこと、③介護予防関連の事業やイベントを案内し予防的取り組みの関心をより高めること、この3点をコンセプトに記事を作成しています。渋谷区の高齢者ニーズ調査での「フレイルという言葉を知っている」方の割合は、2019年の17.9%から2022年は31.5%へと向上していました。これからも引き続き、渋谷区民の皆さまの健康増進に寄与できるよう取り組んでいきます。

文責 初台リハビリテーション病院 理学療法士 御代川英己
(掲載写真についてご参加者さまよりご了承頂いております。)

初台リハビリテーション病院でスマート脳ドックが受けられます

スマート脳ドックはスマートスキャン社が提供しているMRIによる脳ドックです。検査当日以外は全てwebによる手続きで済み、手軽に脳ドックを受けられます。

MRIでは脳梗塞や脳委縮、未破裂脳動脈瘤や血管異常などを描出することが可能です。

特に血管については立体画像(3D)で描出することができ、未破裂動脈瘤を造影剤を使用することなく発見することができます。

脳血管疾患患者数について、2017年の厚生労働省の統計では40代だけで年間3万人以上、50代になると倍増して6万8千人以上発症することが報告されています。また、同じく厚生労働省の2022年の資料から脳血管疾患は、介護が必要になった理由の第2位、日本人の死因の第4位というデータも公表されています。

外来受診をしてからMRI検査となると、MRIのある施設を探して施設まで行き、診察を受けて医師にMRI検査の希望を伝え…と面倒な手続きが必要ですが、スマート脳ドックなら簡単にMRI検査を受けられます。

初台リハビリテーション病院で受診される場合も診察室は通らず、直接撮影室に直行し、検査直前の入室チェックのみで検査実施となります(お申し込み時にも問診票チェックがあります)。

血圧が高い方、脂質や血糖など血液検査で異常を指摘されている方、日常的に頭痛やめまいの症状が出ている方はぜひ一度MRIによる脳ドックをご利用ください。脳ドックを受けることで脳血管疾患の早期発見や予防が可能となり、健康で安心した生活を送るための大切な一歩となります。

文責 初台リハビリテーション病院 放射線技師 佐野真
※画像提供：スマートスキャン社

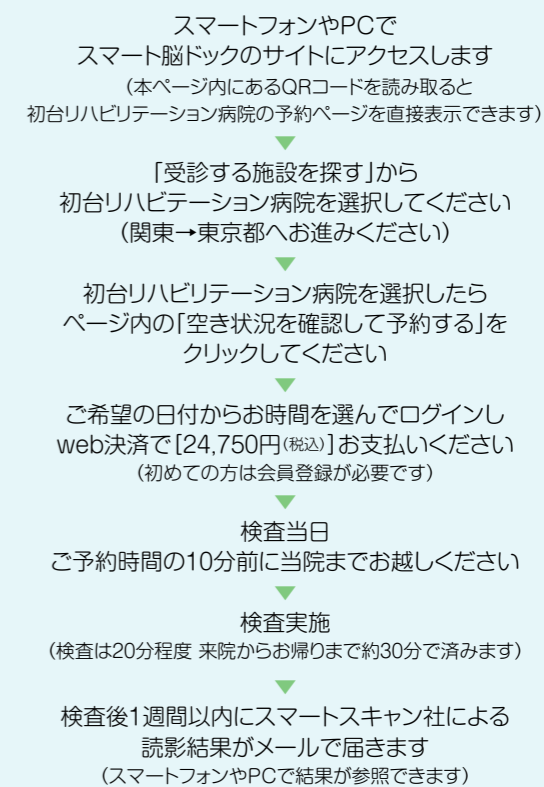
スマート脳ドックで何が分かる?

- 主な病気 ◎脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)
◎脳腫瘍など
- 主な異常 ◎血管のつまり(血栓)など、
血行が悪くなることで起きる白質病変
◎脳血管の破裂リスクとなる、
脳動脈瘤(血管のこぶ)など

脳ドック受診をおすすめする方

- ◎ 脳の検査を受けたことのない方や慢性頭痛、片頭痛をお持ちの方
- ◎ ご家族やご親戚に脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの病歴がある方
- ◎ 高血圧や糖尿病など生活習慣病をお持ちの方
- ◎ 中性脂肪や尿酸値、コレステロール値の高い方

具体的にご利用の流れは以下の通りです。



※お申し込みには会員登録が必要です
※検査データをCD出力する場合には別途1,100円(税込)が必要です
※紹介状、診療情報提供書などは受け付けておりません

初台リハビリテーション病院の予約ページは ▼こちらのQRコードから

