

広報誌

# Mesotes

令和4年冬号  
(2022年)



## ロコモティブシンドロームについて

40歳代後半から急速に運動機能が低下することが知られており、ロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉は骨、関節、筋肉といった運動器の障害によって立つ、歩くといった移動機能が低下してきている状態を表わします。超高齢化社会においては骨折、脊椎疾患、関節疾患などが原因で二足歩行が困難になります。

## ロコモの判定

まずはロコモチェックをしてみましょう（図1）。1つでも当てはまるものがあればロコモの可能性がります。特に横断歩道を青信号で渡りきれない場合は筋力がかなり低下していることが考えられます。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

ロコモチェック（図1）

参照：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチェック」  
<https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

# ロコモティブシンドローム

藤井病院  
院長

脇田  
重明

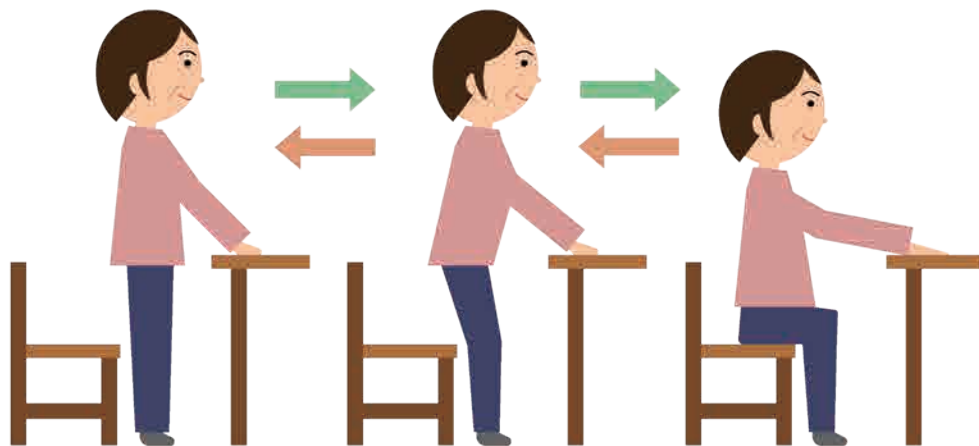
Wakita Shigeaki

## ロコモ対策

ロコモ対策として運動が必要で、＜開眼片足立ち＞と＜スクワット＞が基本の運動です。＜開眼片足立ち＞は平衡感覚（バランス能力）の向上をはかり（図2）、＜スクワット＞は歩行に重要な下肢筋力を向上させます（図3）。無理をせず毎日行うことが大切です。



開眼片足立ち（図2）



スクワット（図3）

いつまでも自力で立ち座りし、歩き、  
自分のことは自分でできることが目標です。

# 看護の現場で「5S」を守る重要性

泉南藤井病院 療養病棟 師長 浅原 潤子

## 5S活動とは？

5S活動とは様々な職場で行われている改善活動で、ヒューマンエラーの削減、物を探すムダの削減、不必要なものを購入するムダの削減、スペースの有効活用、ルールや決め事を確実に実行する風土の形成を目指して、物や情報などを対象として取り組む活動です。

## 5Sとは？

「整理」 必要なものと不要なものを分けて、不要なものは捨てる

「整頓」 必要なものがすぐに取り出せるよう場所や置き方を決め、表示をわかりやすくする

「清掃」 掃除をしてきれいな状態にすると同時に、物品の点検も行う

「清潔」 整理、整頓、清掃を徹底し、きれいな状態を維持する

「躰」 整理、整頓、清掃、清潔のために決められたことを、決められた通り実行できるように習慣づける

## 看護に関わる「5S」を守ることで事故を防げる

医療現場はもちろんのこと、小さなミスが大きな事故につながる業務においては、複数の人が作業を行うための細かなルール徹底が大切になります。スタッフが「いつ見ても同じところに同じものがある」という職場環境を維持することは、基本的でありながらとても重要です。職場内で物をどこにどう片づける、どこに何があるかをわかりやすく表示するなど、明確なルールを作成し、そのルールを守り続けることで習慣化されます。スタッフ全員で適宜内容を見直し、当事者意識を持って5Sに取り組むことが大切です。

看護の現場で5Sによって職場の環境改善が上手いけば、薬や物の間違い、連絡ミスなどがなくなっていく、医療事故防止にも繋がるのです。

# 当病棟の取り組み

## ナースステーション

前



後



センターテーブルのプリンターをカウンターへ移動し、たくさん置いていたファイル類も毎日使用するものだけ卓上に置くようにしました。センターテーブル・カウンター上は広くなり作業も行いやすくなり、必要な書類も見つけやすくなりました。

## 処置室

前



後



注入を作る場所をパントリーに移動し、真ん中にあるミキシング台を端に移動しました。以前はミキシング台の上に、注入食や点滴が混在していましたが、今ではそれぞれの場所で作業を行っています。

## リネン庫

後



以前のリネン庫は、寝衣・寝具が山積みでした。定数と定位置を決めたことで不要な発注もなくなり、コスト削減にも繋がっています。

まだまだ、改善しなければならぬ部分もありスタッフの継続性もありませんが、スタッフの意見を吸い上げて皆で5S活動に取り組めるようにかんばっていきます

# あなたの血管年齢は？

動脈硬化を放置すると心筋梗塞や脳梗塞の要因となることをご存知ですか。

高石藤井病院 検査科 科長 北尾 善宏

動脈硬化とは、血管壁にコレステロール (plaque) などがたまって内壁が厚くなったり、もろくなって血液の流れが悪くなった状態をいいます。動脈硬化を予防するには、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病の危険因子を予防・治療することが重要です。近年では、メタボリックシンドロームの患者では、疾患が軽度、または発症していなくても、それらが重なると心血管疾患のリスクが上昇するとも言われています。

血圧・脈波検査の目的は、動脈硬化そのものを評価・診断し、予防や治療を効率よく行うために重要だと考えられています。

## 動脈の硬さの指標 CAVI

CAVI (キャビィ) は大動脈を含む「心臓 (Cardio) から足首 (Ankle) まで」の動脈 (Vascular) の硬さを反映する指標 (Index) で、動脈硬化が進行するほど高い値となります。大動脈の進展性の低下は心疾患の発症や予後を規定する因子となることが知られており、早期診断と管理に役立ちます。

## ■CAVI と大動脈

76歳、男性 CAVI=11.0



CAVI 値  
9以上 → 所見あり



50歳、女性 CAVI=7.3



CAVI 値  
8以上9未満 → 境界域



CAVI 値  
8未満 → 所見無し



(「新しい動脈硬化指標CAVIのすべて」より  
発行：日経メディカル開発)

CAVI値が高くなるほど動脈硬化は進行しています。

## CAVIの基準値

● CAVI基準値	
CAVI<8.0	正常範囲
8.0≤CAVI<9.0	境界域
9.0≤CAVI	動脈硬化の疑い

▼CAVIが低い



柔らかでしなやかな血管  
血圧が上がると大きくくくらむ

▼CAVIが高い



動脈硬化を起こした血管  
血圧が上がっても膨らみは小さい

## 下肢動脈の狭窄・閉塞 ABI

ABIは、下肢動脈の狭窄・閉塞を評価する指標です。上腕と足首の血圧から計算されます。ABIは非侵襲的な検査で数値として評価が高く、PAD（末梢動脈疾患）患者の早期発見に有用です。PADは、心血管疾患や脳血管疾患など他臓器障害との合併が多く見られることから、早期発見が重要です。

### ● ABI基準値

(ACC/AHA<米国心臓病学会>2005年診断基準に準拠)

1.30≤ABI	足首の血圧が高めです
1.00≤ABI≤1.29	正常範囲です
0.91≤ABI≤0.99	正常範囲ですが境界領域です
0.41≤ABI≤0.90	軽～中程度の閉塞 または狭窄の可能性があります
ABI≤0.40	重度の閉塞 または狭窄の可能性があります

高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満・喫煙・過度の飲酒等  
一つでも思い当たる方は、検査をお勧めします。

画像出典：フクダ電子(株)

# 機能訓練について

高石在宅総合センター デイサービス蝶ちょ 主任 堀内 英治

介護サービスのなかで、よく利用されているデイサービス。  
デイサービスでは日常生活援助のほか、機能訓練も行われています。

## デイサービスの機能訓練の内容・目的

- ・ デイサービスの機能訓練の対象者  
要介護認定を受けたデイサービスを利用されている  
利用者が対象です。
- ・ デイサービスの機能訓練の目的  
目的は各利用者のニーズで違ってきますが、  
利用者のより質の高い生活実現に向けた機能訓練が  
行われます。





「認知症を予防したい」でしたら、日付を覚える見当識訓練、計算問題、書字訓練を行います。  
また、トイレや入浴など日常生活がスムーズに行えるように、日常生活動作（ADL）の訓練も重要な目的です。



他職種で話し合い、利用者のニーズに合った訓練計画を立ててくれますので、  
デイサービスでの機能訓練も安心して受けることができます。

目標  
1日食塩6g以下

# 牛乳なしで作るミートドリア

## 材料 (2人分)

【ホワイトソース】	【ミートソース】
水 ..... 200ml	玉ねぎ ..... 1/4 個 (50g)
無塩バターまたはマーガリン ..... 40g	セロリ ..... 茎 4 本ほど (40g)
薄力粉 ..... 大さじ3 (27g)	オリーブオイル.. 大さじ 1 (12g)
コンソメ ..... 大さじ 1/2 (4g)	おろしにんにく .... 小さじ 1 (5g)
こしょう ..... 一つまみ (0.2g)	合い挽き肉 ..... 100g
ご飯 ..... 300g (1人150g)	ホールトマト缶 ..... 150g
スライスチーズ... 1枚 (18g)	ケチャップ ..... 大さじ1 (18g)
粉チーズ ..... 小さじ 1 (2g)	ウスターソース.... 小さじ 1 (6g)
	こしょう ..... 一つまみ (0.2g)

**1** 耐熱容器にバター(マーガリン)を入れる  
電子レンジ(500W)で30秒加熱し、  
溶かす  
溶かしたバターに薄力粉を入れ、混ぜる

**2** だまになってきたら水を1/3  
加えて再び電子レンジに1分  
かけて混ぜる  
この作業をあと2回繰り返す  
よく混ぜてソース状になったら  
コンソメを加えてよく混ぜる  
好みにこしょうを入れる



**3** 玉ねぎ、セロリを粗みじん切りにする  
中火に熱したフライパンに、オリーブ  
オイル、にんにくを入れて軽く炒める  
そのあと野菜とひき肉を入れて、火  
が通るまで炒める



**4** 火が通ったら、トマト  
缶、ケチャップ、ウスタ  
ーソース、こしょうを入  
れて、少し水気が残る  
くらいまで煮詰める



**5** 温めたご飯をグラタン皿に乗せ、②  
のホワイトソースをのせた上に④の  
ミートソースをのせる  
周りにスライスチーズをちぎっての  
せ、粉チーズをのせる

**6** ⑤をオーブンまたはトースター(魚  
焼きグリルでもOK)で焼き色がつく  
まで焼く  
※大変熱いのでやけどしないよう  
注意!



栄養量：1人分 542kcal

たんぱく質 15g 食塩 1.9g カリウム 539mg リン 206mg





**藤井病院**  
〒596-0044  
大阪府岸和田市西之内町3-1  
TEL: 072-436-2201  
FAX: 072-436-5077



**高石藤井病院**  
〒592-0014  
大阪府高石市綾園1-14-25  
TEL: 072-262-5335  
FAX: 072-263-5696



**泉北藤井病院**  
〒590-0126  
大阪府堺市南区泉田中3100-19  
TEL: 072-295-8888  
FAX: 072-295-8188



**高石藤井心臓血管病院**  
〒592-0014  
大阪府高石市綾園2-15-18  
TEL: 072-263-5050  
FAX: 072-263-5051



**津久野藤井クリニック**  
〒593-8308  
大阪府堺市西区神野町3-2-28  
TEL: 072-272-1361  
FAX: 072-272-1362



**泉南藤井病院**  
〒598-0001  
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7  
TEL: 072-464-6466  
FAX: 072-464-6533



**岸和田在宅総合センター**  
〒596-0044  
大阪府岸和田市西之内町2-13  
TEL: 072-436-2217  
FAX: 072-436-2237



**高石在宅総合センター**  
〒592-0005  
大阪府高石市千代田1-25-15  
TEL: 072-266-6600  
FAX: 072-266-6685



**介護老人保健施設 華**  
〒596-0046  
大阪府岸和田市藤井町2-22-20  
TEL: 072-431-8791  
FAX: 072-431-8705



**有料老人ホーム 藤の華**  
〒596-0044  
大阪府岸和田市西之内町2-13  
TEL: 072-436-2217  
FAX: 072-436-2237



**有料老人ホーム 菜の花**  
〒592-0014  
大阪府高石市綾園2-15-18  
TEL: 072-263-6300  
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム  
コスモスの家田尻**  
〒598-0091  
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1  
TEL: 072-466-0601  
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの  
季節の写真を掲載  
しませんか？



医療法人 良秀会  
RYOSHUKAI