

広報誌

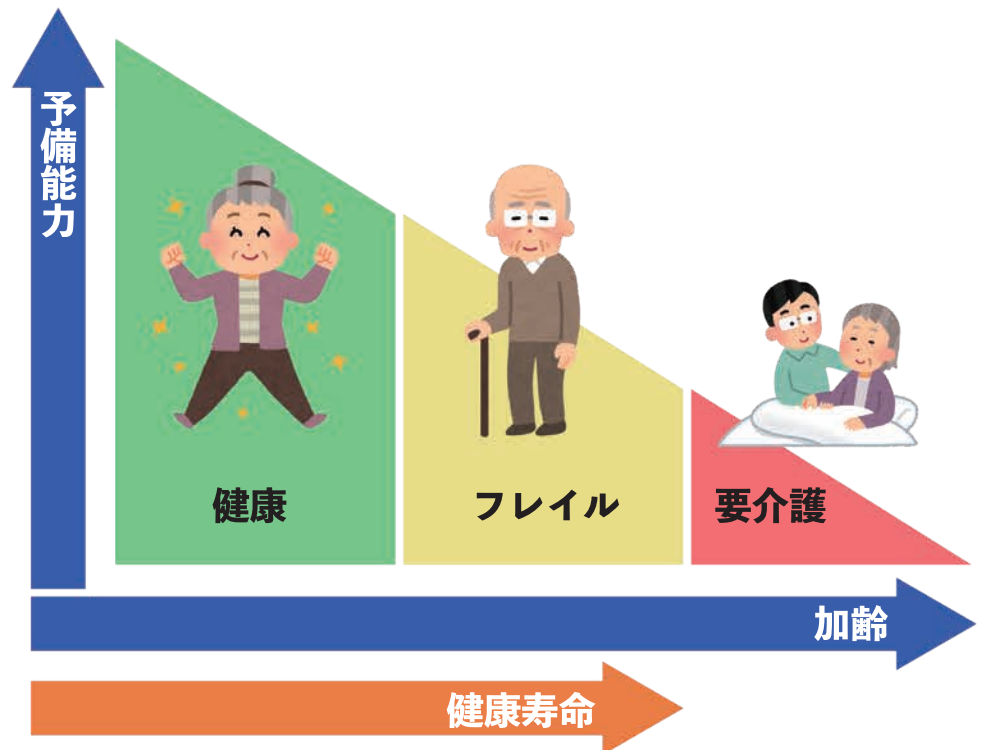
Mesotes

令和5年春号
(2023年)



フレイルとは

加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のことをフレイルといいます。特に高齢者は、糖尿病や高血圧、骨粗鬆症などの慢性疾患、がんなどさまざまな病気を抱えていることが多く、心身機能の低下と相まって生活機能が落ちたり、心身の脆弱性が加速されたりする危険性が高いことが知られています。



フレイルについて

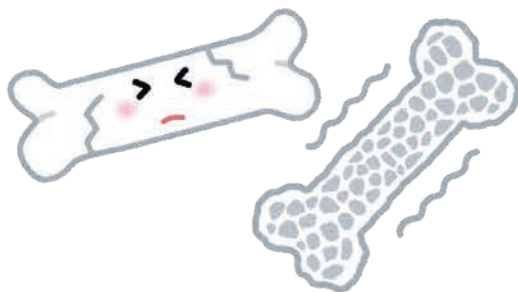
介護老人保健施設 華 施設長

宗 正敏

Mune Masatoshi

フレイルの原因

1. サルコペニア：加齢に伴う骨格筋の量、質、および強度の退行性の喪失
2. 骨粗鬆症：骨折のリスクを高める加齢性骨疾患
3. 筋力低下：加齢に伴う骨格筋の喪失



フレイルの予防

フレイル状態に至ると介護が必要な状態になります。年齢を重ねたら、心身の機能が低下しないよう食事や運動などの生活習慣に注意し、積極的に人と接するなど社会性を失わないよう注意することが大切です。



人生会議

～ACP アドバンス・ケア・プランニング～

泉北藤井病院 病棟 師長 福原 慶子

自らが希望する医療・ケアを受けるために

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。命の危機が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたり出来なくなると言われています。

自身で大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といい、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスになっています。

『人生会議(ACP)』の進め方

1、もしも病気になったら…。

- ・どんな治療、ケアを受けたいですか？
- ・どんな所で療養したいですか？

2、考えた内容を、話し合い、共有しましょう

希望や思いは、時間の経過や健康状態によって変化していくものであり、一度で決まるものではありません。何度も繰り返して話しあいましょう。(図1)

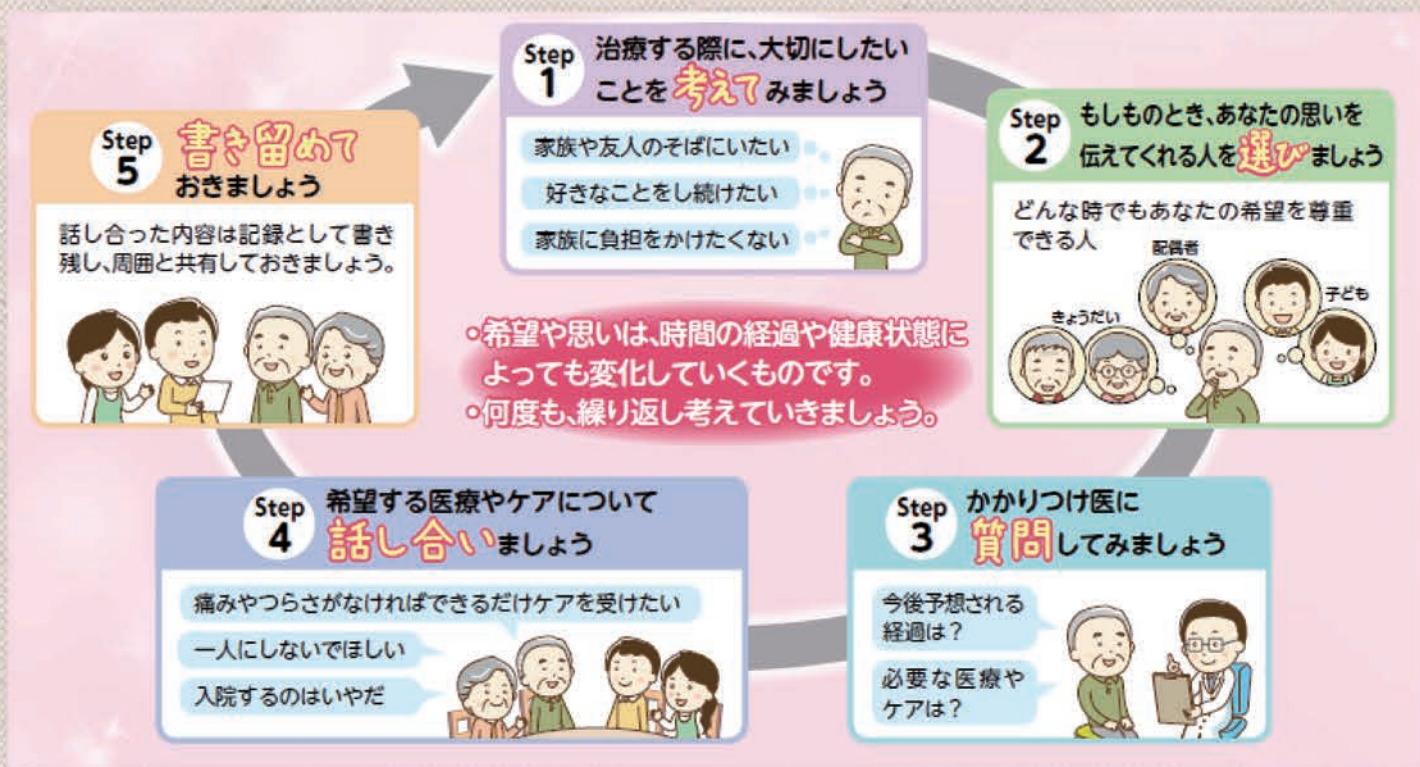


図1 参照：大阪府「アドバンス・ケア・プランニング(ACP、愛称『人生会議』)をご存じですか？」
<https://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/zaitak>

思いを共有して書き残しておくことが大切だそうです。
この機会に家族や親しい方と話をしてみてもはどうでしょうか。

小児科で夜尿症外来が始まりました

泉南藤井病院 小児科 主任 松本 万里子

▶ 夜尿症とは

5歳を過ぎても週に2～3回以上の頻度で、少なくとも3か月以上連続して夜間睡眠中の尿失禁（おねしょ）を認めることを言います。



▶ 夜尿症の原因として

夜間睡眠中につくられる尿の量と、膀胱の大きさととのバランスがうまく取れていない場合に起こります。眠っている間につくられる尿の量が多すぎたり膀胱へ十分に尿を貯められないとおねしょの原因になります。

▶ 夜尿症の治療って？

まず、生活指導に取り組みます。
就寝前にはトイレに行くこと、夜間の水分摂取の制限、規則正しい生活、便秘の改善、夜中無理にトイレに起こさない、などです。
2週間から1か月にわたる生活改善を試みてよくならない場合、薬物療法やアラーム療法などが検討されます。



毎週月曜日：14時～17時（完全予約制）
泌尿器科専門医 梅原 雅子 先生

ゆっくりとお話を伺えるように
おひとり30分の枠となっております。
お気軽にご相談ください。

介護老人保健施設とは



併設医療機関の藤井病院がある
ので安心です！

介護老人保健施設 華 事務長 山本 和人

1 包括的ケアサービス施設

利用者様の意思を尊重し、望ましい在宅または施設生活が過ごせるようチームで支援します。そのため、利用者様に応じた目標と支援計画を立て、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供します。

2 リハビリテーション施設

体力や基本動作能力の獲得、活動や参加の促進、家庭環境の調整など生活機能向上を目的に、集中的な維持期リハビリテーションを行います。



3 在宅復帰施設

脳卒中、認知症、骨折等による個々の状態像に応じて、多職種からなるチームケアを行い、早期の在宅復帰に努めます。

4 在宅生活支援施設

自立した在宅生活が続けられるように、入所（ショートステイ）や通所リハビリテーションなどのサービスを提供するとともに、近隣にある岸和田在宅総合センターや他のサービス機関と連携して総合的に支援し、ご家族様の介護負担軽減に努めます。

5 地域に根ざした施設

家族や地域住民と交流し情報提供を行い、さまざまなケアの相談に対応します。市町村自治体や各種事業者、保健・医療・福祉機関などと連携し、地域と一体となったケアを積極的に担います。また、評価・情報公開を積極的に行い、サービスの向上に努めます。



目標
1日食塩6g以下

春の簡単飾り寿司

分量 (1人分)

ご飯..... 茶碗1杯 (200g)	卵 Mサイズ1個 (50g)
絹さや..... 6枚 (20g)	マヨネーズ..... 小さじ1 (4g)
甘夏..... 1/4個 (45g)	にんじん..... 15g
米酢..... 大さじ1 (15g)	サケフレーク.....
本みりん..... 小さじ1 (6g) 大さじ2と1/2 (30g)

- 1** 材料を切る
みかんは皮を剥き細かくする
絹さやは斜め切り
人参は型抜きし、残りは細かく切る



- 2** 絹さや、人参をサッと茹で流水にさらし色止めする
※水にさらすことで絹さやの鮮やかな色を保ちます

- 3** すし飯を作る
ボールにご飯を入れ、お酢・みりんを入れ混ぜ合わせ、粗熱をとる
①②の具材も入れさらに混ぜ合わせ
飾りの分はおいておく



- 4** 炒り卵を作る
ボールに卵を溶き、マヨネーズを入れさらに混ぜる
テフロンフライパンを中火にかけ卵を流し入れ4本の箸で細かくかき混ぜる
※ フライパンが焦げ付きそうなら軽く油をひく



- 5** 型に卵⇒サケフレーク⇒すし飯の順に詰める
※ 型の代わりに丼を利用してもOK!



- 6** 皿を型の上にあて、ひっくり返し型を外し人参、絹さやを飾り付けて出来上がり

サケフレークは寿司めしに混ぜないことで味がぼやけません!



栄養量：1人分 511kcal

たんぱく質 15g 食塩 1.5g カリウム 382mg リン 244mg





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