



みよし市民病院

病院だより

第5号

広報HP委員会

みよし市三好町八和田山15

TEL 0561-33-3300

FAX 0561-33-3308

広報誌刊行のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。昨年は暑い日が多かったためか、秋は思いのほか短く、氣付けばすっかり寒く本格的な冬となりました。インフルエンザをはじめ様々な感染症の季節になりますので、是非とも手洗い・うがいなど感染症対策をお願いしたいと思います。

昨年、当院は日本医療機能評価機構の病院機能評価を受審しました。受審の際には外来・入院とも皆様に大変ご迷惑をおかけしました。皆さんのおかげで認定をいただくことができましたのでご報告申し上げます。

今号ではリハビリテーション課と栄養課に皆さんへのお知らせをお願いしました。何かと参考になることもあろうかと思えますので是非ともご一読ください。

広報ホームページ委員会 一同

病院機能評価

○病院機能評価の認定を受けました

みよし市民病院では、地域の皆さんに信頼される病院であるために、地域の医療の質の向上と患者さんサービスへの積極的な取り組みとして、病院機能評価（Ver.6.0）を受審し、平成24年11月2日付けで認定を受けました。

○「病院機能評価」とは

公益財団法人「日本医療機能評価機構」が実施する「第三者評価」として、学術的観点から中立的な立場で医療機関の機能を評価するものです。約380項目の多岐にわたる細かな項目について、書面と訪問審査により厳密に評価が行われ、基準を満たす医療機関に認定書が交付されるものです。

○「評価」について

・評価基準

病院機能評価は、病床の規模・機能・性格で分類されます。当院では「一般・療養100床以上200床未満の病院」として「病院組織の運営と地域における役割・患者の権利と医療の質および安全の確保・医療環境と患者サービス・医療提供の組織と運営・医療の質と安全のためのケアプロセス・病院運営管理の合理性・療養病床に特有な病院機能」の7項目で書面審査・訪問審査が行われました。なお、当院の評価結果の詳細は、日本医療機能評価機構の病院機能評価結果の情報提供ページで公開しています。



寝たきりの原因はロコモ？

寝たきりは誰もが避けたいことです。

ロコモは、メタボや認知症と並び寝たきりや要介護状態の3大要因のひとつと言われています。ロコモとは、**ロコモティブシンドローム**の略で加齢や生活習慣が原因で足の機能が衰えて、立つ、歩くといった動作が困難になり**要介護や寝たきりになってしまふこと**、または、**そのリスクが高い状態**のことです。

メタボに効く薬はあってもロコモに効く薬はありません。運動が最良の薬で運動不足を解消し、足腰を鍛えて、自分で歩ける状態を維持できれば、最悪の状態である寝たきりを避けることができます。

ロコモの判定 7つのロコチェック

思い当たることはありませんか？

- 1 家の中でつまずいたり滑ったりする。
 - 2 階段を上がるのに手すりが必要である。
 - 3 15分くらい続けて歩けない。
 - 4 横断歩道を青信号で渡りきれない。
 - 5 片脚立ちで靴下がはけない。
 - 6 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である。(10の牛乳パック2個程度)
 - 7 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモシヨントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

ロコトレ その1 開眼片足立ち
片足立ちでバランスをとります。

左右1分ずつ、1日3回行いましょう。支えが必要な人は、机に手や指をついて行いましょう。手をつかないで30秒片足立ちができるようになるのと転倒の率が低下しますのでがんばりましょう。

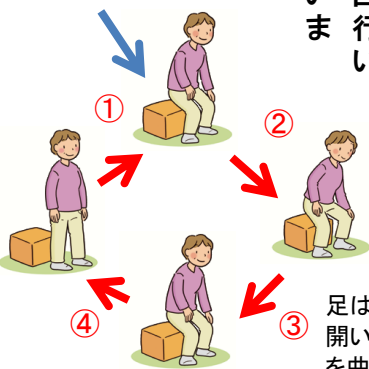
転倒しないように必ずつかまる物がある場所で行いましょう。



床に着かない程度に片脚を上げます。

ロコトレ その2 スクワット
椅子に腰かけたり、洋式トイレに座る要領でお尻をゆっくりおろします。次にゆっくり立ち上がります。膝の曲りは90度を超えないようにします。ゆっくりと呼吸するペースで一度に5〜6回行い、1日に3回行いましょう。

安全のため椅子やソファの前で行いましょう。



足は踵から30度くらい外に開きます。開いた足の第2足指の向きに膝を曲げます。曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします。

開眼片足立ちとスクワット以外にもいろいろな運動を積極的に行ってロコモにならないようにしましょう。運動の方法や種類で悩んでいる方は、整形外科、リハビリテーション課までお気軽にご相談下さい。

野菜を食べて、食べすぎ防止

野菜は低エネルギーで、食事の最初に食べてお腹を満たすことで食べ過ぎを防ぎ、総摂取エネルギーを抑える効果があります。ご家庭でも外食でも、日頃からメニューに野菜をたっぷり取り入れるように心掛けましょう。煮込み料理、汁物の具として野菜を追加すれば手軽ですよ。今回は、病院の食事アンケートで「おいしかった」メニューとして毎回あがり患者さんにご好評いただいているクリーム煮をご紹介します。



「クリーム煮」

【材料】(4人分)鶏もも肉(皮なし)160g、じゃがいも120g、タマネギ250g、ニンジン80g、マッシュルーム20g、グリーンピース12粒、サラダ油小さじ1、固形コンソメ1/2個、塩小さじ1/3、水適量、ヘルシーバター20g、小麦粉20g、牛乳300cc

【作り方】①鶏肉、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンを一口大に切り、マッシュルームは薄切りにする。グリーンピースは湯がいておく。②小麦粉をバターで炒め、少しずつ牛乳を加えながら、だまにならないようによく混ぜ、ルーをつくる。③別の鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒め、表面の色が白く変わったら、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、マッシュルームを加え、5分くらい炒める材料が浸るくらいの水を入れ、固形コンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。④ルーを加えて煮込み、塩で味を整える。⑤皿に盛り付け、グリーンピースを飾り、できあがり。