

# 阿梨花通信

## 阿梨花病院大津

第10号  
医療法人社団 坂梨会 阿梨花病院大津 発行日 2021.3.1Topic 阿梨花病院透析室の紹介、運動のお話、部門紹介

### 阿梨花病院大津 透析室 の紹介

阿梨花病院大津 透析室では、患者様の身体的な苦痛はもちろんのこと、精神的な苦痛もできるだけ和らげ、いかに快適に治療時間を過ごして頂けるかを最優先に設計しております。今回は、阿梨花病院大津 透析室の特徴などをご紹介いたします。



#### 透析室の概要

##### ◆診療について

人工透析	月	火	水	木	金	土
8:10~	○	○	○	○	○	○
14:00~	○		○		○	

- 透析台数：24台（個室を含む）
- 透析種類：血液透析（HD）・O-HDF・I-HDF
- スタッフ：医師（2名）・臨床工学技士（3名）  
看護師（6名）・ケアワーカー（1名）

#### 当院の特徴

- 毎月フットチェックを実施し、透析患者さんの下肢重症予防に積極的に取り組んでいます。
- 透析液の徹底した管理を行い、オンライン HDF や I-HDF に対応。長時間透析を推奨しています。
- 一般病棟や長期入院対応の療養病棟があります。
- 透析治療だけでなく、内科・整形外科・消化器・循環器も受診できます。
- 透析時間を利用してリハビリの提供をしています。
- 合併症進行の為の精査など基幹病院と連携を図り速やかに対応します。
- 旅行透析やビジネスなどの臨時透析はいつでも受け入れ可能です。



病院から最寄り駅まで徒歩5分  
駅から熊本空港行きバスがあり15分  
伊豆大津店や大型薬局、ビジネスホテル、  
様々なジャンルの食事処があります

一食 ¥400 で美味しい食事  
(透析食) を提供しています



専門の企業委託で  
安全で安心な  
無料送迎の提供

きれいで患者様の為に  
考えられた治療空間

- 床下空調
- 糖尿病網膜症の  
患者さんにも  
優しい間接照明
- プライベート空間を  
重視したベッド間隔



よりよき人間性を よりよき環境を よりよき医療・介護を  
阿梨花病院大津



## リハスタッフの健康memo『運動のお話』～健康寿命について～

健康に「食事」「睡眠」「運動」が重要なのは皆さんご承知のこと！“人生100年時代”といわれ、平均寿命も年々更新されている現在、自立したイキイキと生活できる年齢を延ばす“健康寿命”への関心も高まっています。

文部科学省が平成10年から行っている「新体力テスト」の20年間の比較結果によると、青少年（6~19歳）は低下傾向でここ数年は横ばいという結果に対し、65~79歳の年齢層では男女共ほとんどの項目において向上しているという結果もあります。

昨今のコロナ禍で『おうち時間』が増え、運動不足が心配されますが、運動不足になると健康寿命の延伸が危ぶまれます。ケガや病気をはじめ、“**老化**”の加速に繋がります。加齢＝“老化”ではありません。老化とは加齢に伴う生理機能の低下（衰え）であり、これは平等には訪れず、「あの人はいつまでも若々しい」という個人差がうまれるものです。



まずはチェック！

加齢

≠

老化

フレイル（身体の虚弱化）を確認する項目です。

下記の項目で、1つでも当てはまれば「虚弱化の始まり」、3つ以上当てはまれば「虚弱の目前」です。

- ◆体重減少：6か月で2~3kg以上の体重減少（意図しないもの・ダイエット等は除く）
- ◆筋力低下：【握力】男性：26kg未満、女性18kg未満
- ◆疲労感：（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- ◆歩行速度：（急がずに普段通りの速さで歩くとき）5m歩くのに5秒以上かかる
- ◆活動：軽い運動・体操、もしくは定期的な運動・スポーツをする習慣がない



いかがでしたでしょうか？心当たりのある方は健康増進に、また、そうでない方は心身の維持・ケアのために、すぐ始められるお手軽な運動を始めてみませんか？今回紹介するのは、脚・腰をはじめ全身を鍛えられる「スクワット」と「かかと上げ運動」です。この二つの運動を1日10回×2セットを週2日以上行うことにより、“年齢に負けない”運動効果を得られるはずです。

### 壁に向かいスクワット

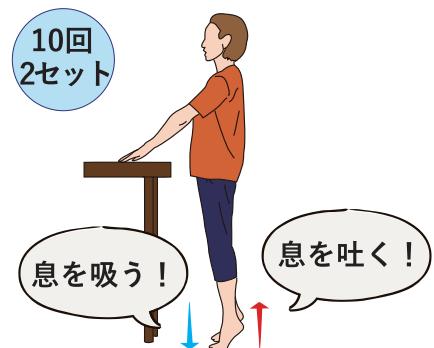


10回  
2セット



- ・壁に向かって両手をつきます
- ・顔を擧げて背筋を伸ばします
- ・足は肩幅ほどに広げ、つま先と膝は同じ方向に。
- ・お尻を引くようにゆっくり膝を曲げていきます
- ・背筋を伸ばしたまま、なるべく膝がつま先より前に出ないように。

### かかと上げ運動



- ・背筋は伸ばしたまま、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。

#### 《注意点》

- ・運動前後で血圧や脈拍の測定を行いましょう。
- ・運動後はしっかり休憩を取って下さい。
- ・調子の悪いときは運動を中止して下さい。
- ・呼吸をしながら運動して下さい。息を止めると血圧の上昇につながります。

# 部門紹介



## 訪問看護ステーションおおづ

私達訪問看護スタッフは、医師の指示のもと、住み慣れた我が家で少しでも安心して過ごせるような看護を今後も目指していきます。そして、新しいユニフォームに変わりました。

新しい気持ちで何事にも前向きに取り組んでいきたいと思います。少しばかりですが日ごろの看護ケアの紹介をさせていただきます。

サービスをご利用希望の方は、主治医の先生や  
ケアマネジャーまたは訪問看護師にお気軽にご相談下さい。



### 当ステーションの特徴

- 1 入院へ移行した場合、連携病院がある
- 2 ターミナルケアをはじめ、重度の方も受け入れ可能
- 3 訪問看護設立20数年のキャリアがある
- 4 スタッフ全員が家族を介護した経験があり、より寄り添ったケアができる

## 阿梨花病院大津訪問リハビリテーション

介護保険をお持ちの様々なご病気の方に対して在宅生活の中でお一人お一人に合わせたリハビリを行っています。ご利用者様より、『明るい気持ちでリハビリに取り組める』とご好評頂いています。

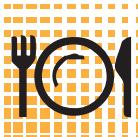
退院後などで在宅生活に不安やお困りのことが  
ありましたら、ぜひ阿梨花病院までご相談ください。



## 居宅介護支援事業所ケアステーションおおづ

いつまでも自分らしく生き活きと！





今回のレシピは、豆苗を使用したレシピです。豆苗は栄養豊富な緑黄色野菜です。皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA(βカロテン)や骨づくりに関わる成分(ビタミンK)が豊富に含まれています。

## ふわたま豆苗(二人分)

豆苗 : 1袋 ★みりん: 大さじ 1/2 ★醤油: 小さじ 1  
卵 : 2個 ★めんつゆ(3倍濃縮): 大さじ 1 ★水: 1/4カップ(50cc)



### 【作り方】

- ①豆苗の根本を切り落とし、長さを2等分にする。
- ②卵をボールに入れ、溶きほぐす。
- ③フライパンに豆苗と★調味料を入れた後、点火。
- ④豆苗がしんなりするまで加熱。
- ⑤溶いたたまごをまわし入れ、好みの固さにしたら完成。



※当日の詳しい診察時間等のお問い合わせは、  
**096-293-5000**までお気軽にお電話下さい。

**受付時間** ◆月～金曜日 8:00～12:00 / 13:30～17:00 ◆土曜日 8:00～12:00

**診療時間** ◆月～金曜日 8:30～12:30 / 14:00～17:30 ◆土曜日 8:30～12:30

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前								
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
循環器内科						○					
消化器内科											
泌尿器科						○					
整形外科			○	○	○	○	○	○	○		

## 編集後記

五分咲きの紅梅に綿帽子の様な真っ白な雪。思いがけない雪景色と気温の変化に驚きながら「三寒四温」を実感しました。季節は春に近づいている様です。

さて、今号では「透析室」をご紹介しています。患者様に快適な治療時間を過ごしていただく為の工夫が随所になされています。又、コロナ禍でまだ外出もままならないご時勢ですので、家庭で手軽に行える運動についてもご紹介しています。ぜひご覧下さい。

普段全く運動をしない私もトライしてみましたが、息が上がりました。

運動後のティータイムは、「桜もち」でした。今年もやっぱり「花より団子です」

南 久美子

医療法人社団 坂梨会 阿梨花病院大津

〒869-1235 熊本県菊池郡大津町室 261-9  
TEL:096-293-5000 FAX:096-293-0920



関連事業

- ・居宅介護支援事業所ケアステーションおおづ
- ・通所リハビリテーションセンターおおづ
- ・訪問看護ステーションおおづ
- ・阿梨花病院大津訪問リハビリテーション
- ・ライフプラン阿梨花(住宅型有料老人ホーム)