

# パレット -Palette-

NO.48

ご自由に  
お持ち帰りください



～笹井眞砂子さまより～

## CONTENTS

- ・家に帰ろう ～院長より～
- ・リハビリ ～フレイルとサルコペニアについて～
- ・トピック
- ・外来診察のご案内
- ・秋に楽しむ旬の味覚レシピ

ホームページが新しく  
なりました!



<https://www.kurume-reha.or.jp>

### 理念

- 必要不可欠  
「地域と生きる」「地域を生かす」地域において必要不可欠な存在であること。  
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

### 基本方針

- 全人的医療の提供に努めます。  
説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。
- 医療の選択性の確保と総合支援  
皆様をご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。
- 地域ネットワーク  
地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。
- 自己研鑽  
チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

## ～家に帰ろう～

## - 院長より -



もう10年以上も前（平成18年12月）になりますが、春日にあるクローバープラザで開催された九州大学公開講座にお招きいただき、市民の皆さまに対して「これからどうなる地域の医療と福祉、そして介護サービス」というタイトルで講演をさせていただきました。

講演では、平成21年までに病床再編によって介護療養病床が全廃されるだけでなく、一般・医療療養病床も大幅に削減される予定であること、そして「地域包括ケアシステム」構築の中心に地域包括支援センターが位置づけられ、入院中心から在宅中心の医療に転換されていくことを示しました。しかしその後、医療再編は遅々として進みませんでした。またその時点では、重度介護の高齢者や障害者を在宅で受け入れるだけの能力が地域にないことは明白であったため、在宅療養のための制度設計が喫緊の課題でした。しかも介護保険の創設により、いったん家族介護を否定し社会介護へ移行したツケはあまりにも大きく、核家族化はさらに進み、老老介護どころか一人暮らしの高齢者の増加により在宅療養＝家族介護の方程式は成り立たなくなりました。

24時間ホームヘルプ事業も介護人材不足のため、今後とも安定事業には至らないようです。その結果、予想通り「居宅」という名の有料老人ホーム、サービス高齢者住宅がタケノコのごとく建設されることになりました。

そこに新たな問題が発生しています。施設ニーズはあってもそこで働く介護スタッフは集まりません。2017年5月の朝日新聞デジタルでは、サービス高齢者住宅での有害事象が1年半で3千件以上（内230件が死亡例、病死を除く死亡例147件）を超え、国土交通省が改善にのり出したといます。2019年10月の番組NHKクローズアップ現代では、過去1年間で少なくとも355件の住宅型有料老人ホームが倒産したことを伝えています。理由は資金不足、介護人材不足、経営スキルの問題など様々でしょうが、にわか「終の住みか」に異変が起きていることは間違いないようです。持ち家を売り払い施設に入ったが退去を余儀なくされ、行き場を失った事例も珍しくありません。



北欧における福祉先進国のデンマークでさえも、過去に施設療養中心の政策をとりましたが、社会保障費、生活の質の両面で、現在では在宅療養を中心の施策に戻っていると聞きます。特にこれから少子高齢化が急速に進む日本において施設中心の長期療養は、資金的にも人材的にも困難であると推測されます。施設の開設者が介護人材確保のため海外に渡航しているともいいます。しかし介護人材不足は一時的なものではありません。施設で見知らぬ人に看取ってもらう自分らしさとは何でしょうか。

住み慣れた家があれば、そこで穏やかに過ごす。旧約聖書「ヨブ記」には、ヨブは、「日が満ちて死んだ」と記録されているそうです。「日が満ちて最後を迎える」。これほど穏やかな選択はないような気がします。人は、生まれ方は選べないが逝き方は自分で決められるのです。





# リハビリテーション便り



～フレイルとサルコペニアについて～

フレイル：老化に伴い筋力や活動が低下している状態

サルコペニア：加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能が低下している状態



## 簡単フレイルチェック

	1点	0点
6ヶ月間で2-3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

Yamada M & Arai H. JAMDA 2015

いくつ当てはまりましたか？  
各項目1点(最高5点)で、**3点以上で「フレイル」**  
**1-2点で「フレイル予備軍」と**なります。

## 筋肉量の減少でサルコペニアの可能性をチェック 指輪っかテスト

両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ！

(ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む)

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

飯島勝矢 サルコペニア危険度の簡易評価法「指輪っかテスト」  
臨床栄養 125(7):788-789,2014

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高まるほか、身体能力や転倒歴との関係も認められているといわれています。

フレイルやサルコペニアに該当する方は転倒しやすく、介護が必要になる可能性が高くなります。

予防、維持、改善し元気で長生きできる期間(健康寿命)を伸ばしましょう！

予防、維持、改善には筋肉を大きくする(減らさない) → **運動と栄養**が重要です



## ヒュッゲやまもと 施設紹介

### 元気向上通所サービス「R」(アール)

「R」で体力向上を目指してみませんか！

要支援1、2認定または事業対象者の方で、お近く(山本・草野・善導寺・山川・大橋)にお住まいの方は一度、見学に来られてみませんか。(他の地域についてもご相談受け付けます。)

体力・筋力・持久力をつけるための運動がメインとなりますが、同じ施設内にある地域活動「オリーブ」との併用で、**地域参加・社会参加**へのアプローチが可能です。

皆さまの「やりたい」を具体的なかたちに見ませんか。



担当の西村です。  
まずは体験してみませんか。

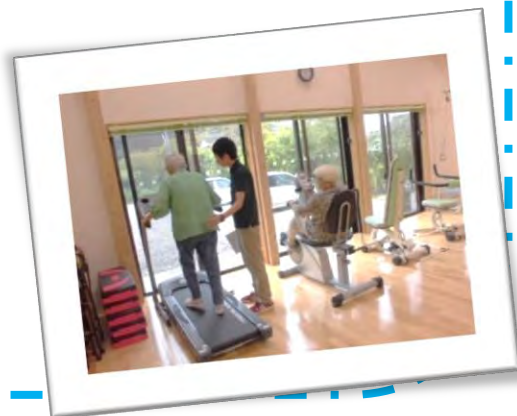
#### 『問い合わせ先』

0942-48-0111

月曜～金曜(祝日・年末年始は除く)

8:30 ~ 17:00

(ご入院中の方は、担当の相談員にご連絡ください。)



# 外来診察のご案内

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	一般内科	院長	副院長	院長	一般内科	一般内科	休診
	整形外科	内分泌	泌尿器	消化器	整形外科		
	水曜の内科診療が予約制になりました。				膠原病 ※第1週		
午後	循環器	急患及び紹介の場合は午後でも診察は行っています。				休診	休診
	皮膚科 ※14時～						

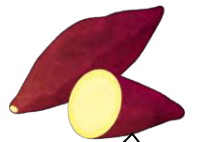
※**青字** は予約制ですのでご注意ください。※外来リハビリテーションは午後も行っております。(予約制)  
※ご不明な場合はいつでもお問い合わせください。



## 秋に楽しむ旬の味覚レシピ



食欲の秋到来！秋にはおいしい食材がたくさんありますね。  
今回はその中でもみんな大好きさつま芋のレシピを紹介したいと思います。



便秘改善効果  
高血圧の予防効果  
免疫力アップ

### 鶏肉とさつま芋の甘酢あん (2人分)

【材料】鶏もも 120g 塩こしょう 少々 片栗粉 適量  
さつま芋 1/2本 玉葱 1/4個 ピーマン1個 赤パプリカ 1/4個

(あんかけ) 濃口醤油・砂糖 大1と小1 酢 大1  
水 1/2カップ 水溶き片栗粉・ゴマ油 適量

【作り方】1) 鶏肉は塩こしょうをして、片栗粉を付け揚げる。他の材料は素揚げする。(170℃の油)  
2) 鍋にあんかけの調味料をいれ、一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
3) 2に揚げた材料を混ぜ合わせ、仕上げにゴマ油を。



### さつま芋の豆乳ポタージュ (2人分)

【材料】さつま芋 1/2本 玉葱 1/4個  
オリーブオイル 少量 豆乳 300ml コンソメ 小2/3 塩こしょう 適量 パセリ

【作り方】1) 鍋にオイルをひき、玉葱を炒める。玉葱がしんなりしたら、豆乳、さつま芋、コンソメを入れ煮る。  
2) 粗熱をとり、ミキサーで攪拌。  
3) 2を裏ごしし、鍋にもどし、塩こしょうで味を整える。トッピングにパセリを。

秋の旬の食材はサンマ、サバ、鮭、きのこ各種、里芋、南瓜、栗、柿、ぶどう、りんごなどがあります。  
旬の食材を組み合わせ、秋の味覚を堪能しましょう！

医療法人かぶとやま会

久留米リハビリテーション病院

〒839-0827

久留米市山本町豊田 1887

TEL:0942-43-8033 FAX:0942-45-0388

HP: <https://www.kurume-reha.or.jp>

e-mail: k-reha@kurume.ktarn.or.jp



## <編集後記>

秋になり朝晩と日中の気温の寒暖差が大きくなってきました。  
皆様体調を崩したりしていませんか？ 体を動かすのには良い季節となりましたね。風邪やインフルエンザが流行ってきますので、  
体調を崩さないよう気をつけてお過ごし下さい。