

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2~3 ページ 寄居いきいき
100歳体操について
- 4 ページ 4階病棟看護部について
- 5 ページ Hospital Information



2023

10

Vol.43

寄居 いきいき 100 歳体操~誰にも負けない体づくり~

文責:理学療法士 堀尾莉奈、工藤千尋、細井直樹

・高齢者が陥るフレイルとは・・・

運動の量が少なくなったな…このままだと体が衰えてしまうな…と不安に思ったことはありませんか？

年齢とともに筋力や心身の活力低下が予測されます。また、過度に「動かないこと」が続くと、健康に悪影響をもたらし、**フレイル（虚弱）**が進んでしまいます。**フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間のこと**を言い、これが進むと健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければいけない要介護状態となったり、抵抗力が減り疲れやすさが改善しにくくなったりします。

高齢者の方が出来る限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きとした生活を送れるように支援することを**介護予防**と言います。



日々の運動により、身体を健康な状態に近づけることが大切！

・いきいき 100 歳体操とは？

高知県で発祥された介護予防事業で、効果が話題となり全国各地に広がっている体操です。

ちなみに、寄居町は「いきいき100歳体操」 上里町は「こむぎっち ちょっくら健康体操」というように、自治体ごとに名前が違います。

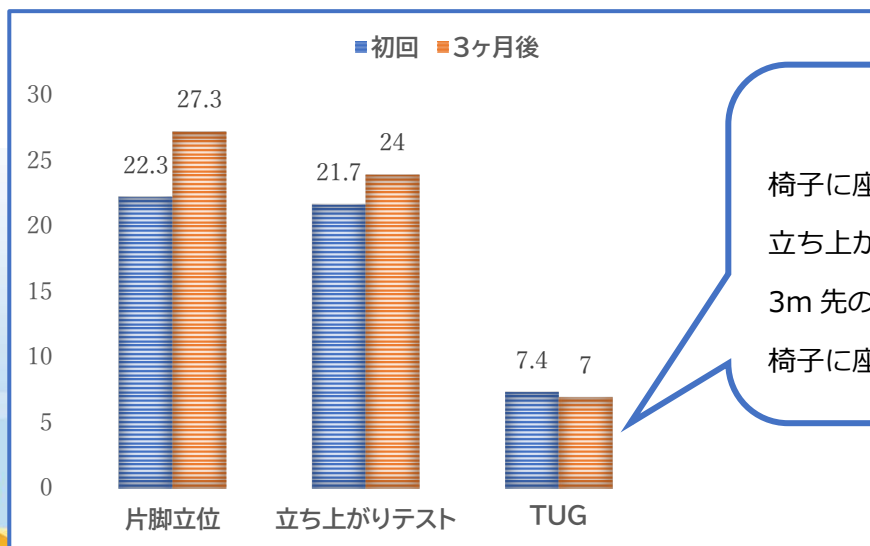
・いきいき100歳体操の効果

いきいき100歳体操を取り組んだ方からは「転ばなくなった」「歩くのが楽になった」「外に出る楽しみが増えた」「地域仲間と交流機会が増えた」といった生活の中で身体的効果や、地域の繋がりをもつ効果を実感している声が聞かれています。

・身体的効果

いきいき百歳体操を通し初期と3ヶ月後で以下のような効果がみられます。

片脚立位(片足立ち)時間は5秒増加、立ち上がりテストは2.3回増加、TUGは0.5秒改善しています。これらの項目は転倒予防において重要な因子であり、怪我をしない身体作りに大きく貢献します。



TUG とは？

椅子に座った状態で開始し立ち上がって歩き出し、3m先の目印で折り返して元の椅子に座るまでの時間です。

いきいき 100歳体操やってみよう！！

ポイント💡
8秒で動かし、8秒で戻すよ！

準備・整理体操(①から⑥の各運動を5~10回行う)

①深呼吸

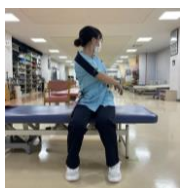
②肩と脇腹を伸ばす運動

上げた手を反対に倒し、
体を傾けていく



③体をひねる運動

腕を体に巻き付けながら、
後ろを向くようにひねる



④前曲げ・後ろ曲げ

- ・前に倒して8カウント
- ・後ろに倒して8カウント



⑤膝裏伸ばしと胸伸ばし

- ・8カウントで前に倒し
8カウント止まる
- ・8カウントで両手を広げ
8カウント止まる

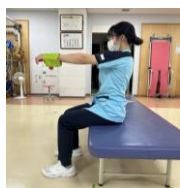


⑥深呼吸

筋力運動(①から⑥の各運動5~10回行う)

①腕を前に上げる

- ・1~8カウントで腕を上げる
- ・1~8カウントで腕を下げる



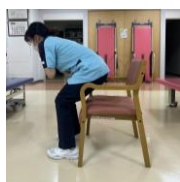
②腕を横に上げる

- ・1~8カウントで腕を上げる
- ・1~8カウントで腕を下げる



③椅子から立ち上がる

- ・1で背中を椅子に付け、2~4でもとに戻す
- ・1~8カウントで座る



④膝を伸ばす運動

- ・1~7で膝を伸ばす
- ・8で足首を反らす
- ・1~8で足を下げる



⑤足を後ろに広げる

- ・1~8で足を後ろに上げる
- ・1~8で足を下に戻す



⑥足を横に上げる

- ・1~8で足を横に広げる
- ・1~8で下げる



・いつまでも元気であるために・・・

家族や友人、地域の方たちとつながり、社会参加をしながら毎日を送る——。そんな高齢期を過ごすためには日々の運動の継続がカギとなります。より身近な場所で、住民の方同士が、この運動を通していつまでも元気でいられる様に、ご近所の方や町内会の仲間など、声を掛け合ってみませんか？

「いきいき100歳体操に参加してみたい」「自分の地域でも健康体操を取り組みたい」という方は、お住まいの地域の地域包括支援センターへご相談ください！！各施設や自宅周辺の公民館や公会堂、お寺などを利用して実施していると思いますので、ぜひ参加してみてください！！

回復期リハビリテーションとは・・・

急性期（当院では主に脳血管疾患や整形外科の骨折術後など）の治療を終えた患者さんの機能回復のためのリハビリテーションや退院に向けた支援を多職種と協働し実践していく病棟です。

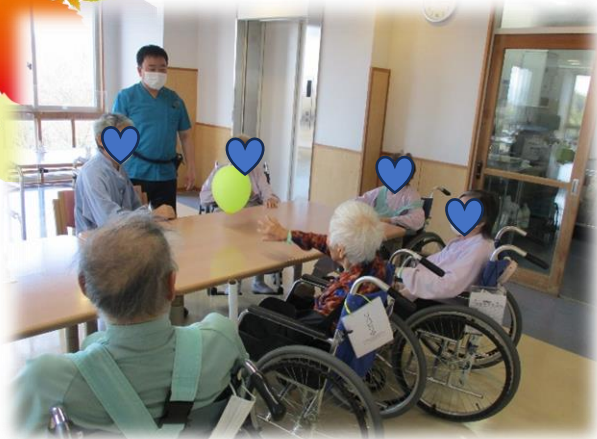
一日のスケジュール

6:00	起床	モーニングケア	検温
7:30	朝食		
8:30	更衣	清拭又は入浴	
	検温	リハビリテーション	
	生活にメリハリをつけるため、日常着に更衣します 週2回は入浴（浴槽につかります）		
12:00	昼食		
13:30	リハビリテーション	リクリエーション	入浴
	現状説明会		
	退院を見据え、現状をご家族の方に見てもらい方針を決めていきます		
	更衣		
16:00	日常着からパジャマに着替えます		
	夕食		
18:00	イブニングケア	検温	
19:00	退院後の生活を見据えて、夜間の患者さんの状態も 評価しています		
21:00	消灯		

週間スケジュール

月	火	水	木	金
10:35 チームミーティング	10:35 チームミーティング	10:35 チームミーティング	10:35 チームミーティング	
13:30 整形カンファレンス	13:30 脳外科カンファレンス (ABチーム)		13:30 脳外科カンファレンス (CDチーム)	
14:00 脳外科回診				

多職種が参加するミーティングやカンファレンスを行い、退院支援に向けた患者さんの情報共有を図っています。



レクリエーション：身体機能の維持・向上、
脳の活性化、コミュニケーションの促進を
目的に週1回レクリエーションを行っています。



患者さんと共に作品を仕上げます！



季節を感じてもらえるよう定期的に病棟内の飾りつけをしています。

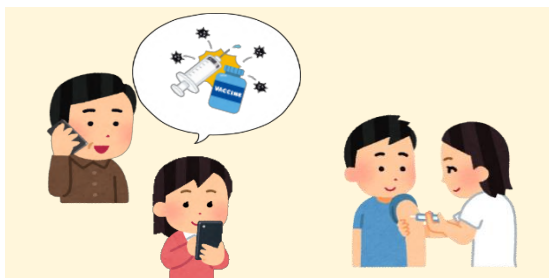


Hospital Information

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種を受けることにより、重い合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。

当院では、**10月中旬頃**よりインフルエンザの予防接種を行います。詳しくは、当院のホームページまたは直接お問い合わせください。



年末年始のお知らせ

当院では、年末年始を下記の通り休診致します。来年も変わらぬご愛顧の程、よろしくお願い致します。



12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)
○ 通常診察	× 休診				○ 通常診察	

埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

8:30~11:30

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

13:30~16:30

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

14:00~15:00

休診日

土曜午後

日曜・祝祭日

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。
- ・受診の際は保険証を受付に提出してください。

	受付時間		月	火	水	木	金	土	
	内科	午前	8:30	中村嘉宏	藤田尚己	近山 琢	藤田尚己 (予約のみ)	近山 琢	
5 11:30			新患担当医	近山 琢	非常勤医師				
午後		13:30	中村嘉宏		非常勤医師				
		5 16:30	もの忘れ外来 中里良彦						
総合診療科		受付時間		月	火	水	木	金	土
		午前	8:30~11:30		高橋浩司		石塚直樹 (予約のみ)		
午後	13:30~16:30		高橋浩司						
脳神経外科	受付時間		月	火	水	木	金	土	
	午前	8:30~11:30	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二		
午後	13:30~16:30				非常勤医師 第2・第4				
整形外科	受付時間 (病棟対応により変更になることがあります)		月	火	水	木	金	土	
	午前	8:30~11:30	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡會恵介	大坪 隆	河原 玲	
午後	13:30~16:30	後藤 建			渡會恵介	加藤雅也			
外科	受付時間		月	火	水	木	金	土	
	午前	8:30~11:30		高橋浩司		石塚直樹			
午後	13:30~16:30		高橋浩司		石塚直樹				
小児科	受付時間		月	火	水	木	金	土	
	午前	8:30~11:30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏	
午後	13:30~16:30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子			
		※ 予防接種時 14:00~15:00	※	※	※	※	※		
歯科口腔外科	受付時間(予約と紹介状が必要となります)		月	火	水	木	金	土	
	午前	8:30~11:30	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸	清水崇寛	神戸美保子	神戸智幸	
午後	13:30~16:30	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸	武者 篤				
泌尿器科	受付時間		月	火	水	木	金	土	
	午前	8:30~11:30			川口拓也		中平洋子		

2023年10月1日現在

アクセス



車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・
関越自動車道 花園ICより15分
- ◆秩父方面から・・・
皆野寄居有料道路 末野出口より15分
- ◆藤岡方面から・・・
関越自動車道 本庄児玉ICより25分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR八高線
寄居駅下車 タクシーで10分

埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2023年10月1日 第1刷

次号は2024年1月に発行予定です。