



# シーサイドニュース

Medical Corporation WADOKAI  
Hiroshima Seaside Hospital

2017年  
秋号  
vol. 78

## シーサイド病院より

病院長 多田 恵一

今年の夏以降も異常気象が日本全国を席巻し随所に被害が続出、やっと落ち着いた秋の訪れになったと思ったら、10月後半になって想定外の{超巨大台風21号}が襲来、日本をほぼ縦断していきました。一体今年の冬はどのような季節変化が待っているのでしょうか。

変化といえば、政局においては、唐突な国会解散とともに衆議院議員選挙がありました。{自民・公明}対{全野党グループ}の分かりやすい2極対決かと思いきや、新規の{希望の党}がいわゆる“選別”“排除”を行い期待感が急降下、結果、対立軸が見えにくい選挙となり、{自民・公明}が圧勝しました。今回の選挙は、憲法改正問題、消費増税、安保問題、国の債務など今後の我が国の人々を左右する“歴史的ターニングポイントになった選挙”と記憶されるであろうと感じています。

医療においては、ご存じの通り、政府は団塊の世代が全員75歳以上になり医療費が今の1.5倍、介護費が

2.4倍に増える2025年問題を見据えていかにこれら社会保障費を抑制してゆくかの地域医療構想の具体化を推進しています。大きな時間軸での枠組みとしては、少子高齢化で手術、救急などでの急性期患者さんが減ってゆき、生活習慣病など慢性期疾患を抱えた高齢者を支える医療と介護のニーズが急速に増えることを想定し、急性期病床を減らし、慢性療養体制の充実、在宅医療、地域包括ケア体制などへの病床再編の推進を進めています。

本年で開設以来30年目を迎えた当院は地域における重要な役割を果たす病院として、これまでチーム一丸となって地域の患者さんを支え続けてきました。今後とも、“この国を支えてこられた”患者さんへ大きな責任を果たすべく、より一層その機能・質・力量を増進させ、地域医療、地域社会に貢献してゆこうと職員一同決意しています。

今後ともご指導のほど、何卒よろしくお願ひいたします。

# 高齢者の健康法を教わって

名誉院長 土光 文夫

今年の敬老の日、9月18日、広島市内のある町内会の敬老会に招待された。77歳以上の方が何百人も参加され、他の町内会には、百歳以上の人方が15名以上も参加されていたと聞き、我が国が、世界に先がけて超高齢社会になったことをつくづく感じた。

我が国の高齢者65歳以上の方は、全体の27.7%で、世界の先進7ヶ国で一番である。次にイタリア23%、ドイツ21.5%、フランス19.7%の順となっている（総務省統計局）。平均寿命は、我が国は世界第2位で、男性、80.98歳、女性、87.14歳と云われ（2016年データ）、高齢者にとって健康管理が如何に重要であるかを物語っている。

私は高齢者となってから、当院で働いているので、最近、偶々、日本医師会より「高齢者の健康法」（日医ニュースNo.481）を教わったのでここに紹介します。

病院の患者さんには、ADL（日常生活動作）評価の低い方で、且つ区分2・3の方が多いので適用されないと思われるが、病院へ面会に来られている患者さんのご家族や関係者で、高齢者の方々の参考になれば幸甚に思います。

①一読、一日に一度はまとまった文章を読もう。新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。この方法は誰にでも出来るた易いものと思われる。

②十笑、一日に十回くらいは笑おう。笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。この方法は孤独で生活している人には困難で、他の誰かと接することがないと出来ないことであろう。

③百吸、一日に百回くらい（一度には十回くらい）、深呼吸をしよう。深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。この方法は、百回するのには相当の努力が必要だが、出来ないことはないと思われる。

④千字、一日に千字くらいは文字を書こう。文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。この方法は努力すれば出来ることであるが、仲々むつかしいと思われる。

⑤万歩、一日に一万歩を目指して歩こう。歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。この方法は、一万歩が多くて大へん困難で、普通の仕事をしている人でも、せいぜい2千か3千歩程しか歩けないように思われる。

以上、一読・十笑・百吸・千字・万歩の5つの方法を教わり、種々の健康管理を目指しているが、主たることは、人の認知機能の向上に役立つものと思われる。認知症は、我が国で、65歳又はそれ以上の人で2012年に462万人であったが、2025年には700万に達するのではないかと厚生労働省が発表している。政府は、2015年、癌、糖尿病、それから認知症を遺伝子治療分野の優先順位にあげて、その診断、治療、予防へと遺伝子情報が分析されているとの事である。実際には、高齢者の介護、医療施設に於て、認知症患者に如何に対処するか、その治療、予防、介護は困難な問題が多いように思われる。

ここに、教わった高齢者健康法を述べたが、高齢者の皆さん、高齢者となられ、健やかに老いることのむつかしさを痛感されながら、この健康法の一端でも実行されては如何でしょうか。特に面会に来られる高齢者の方は健康管理に努力され、病院生活を送っておられる患者さんを末長く見守っていただきたいと思います。

（H.29年9月18日 記）

## 敬老の日

敬老の日を迎えた皆様、誠におめでとうございます。

シーサイド病院では、病棟やデイサービスなどそれぞれの部署で、敬老の日のお祝いの会を開きました。患者様・利用者様に喜んでいただけるように職員が奮闘しました！

## 祝 100歳長寿記念

平成29年度に新たに100歳を迎える入院患者様2名の方に長寿の表彰が行われ、広島市から記念品とシーサイド病院から花束が贈呈されました。現在、当院には100歳以上の患者様が10名入院されています。これからも安心して療養していただけるよう、患者様、ご家族の気持ちに沿った看護、介護に努めていきたいと思います。



# 介護予防に取り組もう！

## 広島県／男性…33位 女性…46位

右の順位はあるデータを都道府県別に順位付けしたのですが、何の順位かわかりますか？これは健康寿命の都道府県別の順位です。平成23年に厚生労働省の調査では広島県民の健康寿命は男性70.93歳（全国33位）、女性72.84歳（全国46位）でした。

### ■「健康寿命」元気に自立して過ごせる期間

私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。（平成23年の全国平均寿命：男性80.2歳、女性86.6歳）しかし一方で、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。

### ■広島市の取り組み

平成27年から地域の高齢者が誰でも一緒に参加できる「通いの場」を設ける働きかけをしており、その中でも週一回以上、運動を中心とした介護予防に取り組む「地域介護予防拠点」づくりを進めています。介護が必要になってからではなく早い段階から健康に気を付けることや、定期的な運動を継続することを目的に歩いて通える身近な場所で介護予防の普及を目指しています。

### ■いきいき100歳体操

「いきいき百歳体操」は、準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。無理なく効果的に筋力をつけることができ、介護予防効果が実証されている運動として、全国各地で取組が広がっています。広島市では、平成29年3月にカープの応援歌に合わせて、楽しく、みんなで体操ができるオリジナルDVD「がんばれ!!カープひろしま百歳体操」を作成しました。

元宇品のいきいき体操サロンに当院の是高理学療法士が講師として参加しました。

#### 第一回：運動の大切さの話し、いきいき百歳体操の体験

健康寿命を延ばすために運動を続けていく大切さや、運動をする時の注意点などのスライドを見てもらしながらお話ししました。



#### 第二回：体力測定

「立ち上がり動作」「開眼片足立ち」「タイムアップゴー」「握力」「反復唾液嚥下テスト」の五項目の測定を行いました。いきいき百歳体操を続けてどれだけ成果が出るか、定期的に体力測定を行っていく予定です。



#### 第三回：いきいき百歳体操の指導

皆さんに実際にいきいき百歳体操をしてもらいながら、体操ごとの身体の動かし方や注意点を指導しました。今後は、住民の方のみで週一回集まり、いきいき100歳体操を継続していくことになります。



継続して運動を行うことで年齢に関係なく筋力や体力は向上します。健康寿命をのばすため、まずは簡単に取り組める「地域介護予防拠点」の「いきいき100歳体操」から始めてみられてはいかがでしょうか？

理学療法士 是高公義



### 漢字間違いさがし

一つだけ混じっている他と違う漢字を見つけてください。

例題

鳥	鳥	鳥	鳥
鳥	島	鳥	鳥
鳥	鳥	鳥	鳥
鳥	鳥	鳥	鳥

（答え） 島

問題1

困	困	困	困	困	困
困	困	困	困	困	困
困	困	困	困	困	困
困	困	困	困	困	困
困	困	困	困	困	困
困	困	困	困	困	困

問題2

矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢

\*答えは裏表紙（頁下部）

# ♥信頼される医療・福祉をめざして…

## ■基本理念

◎常に患者様とご家族の立場に立って行動し、医療・保健・福祉の分野で連携充実を図り、地域のニーズに応えるよう、職員一同頑張ります。

外来案内のご案内 休診日／土・日曜日、祝祭日、盆、年末年始

### ●内科・リハビリテーション科・放射線科

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~11:30	荒巻	上杉	池田	山本	中村
13:00~16:00			沖田		上松瀬

### ●神経内科

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~11:30	湯川	湯川		湯川	

医療法人 和同会

## 広島シーサイド病院

診療科目／内科・神経内科・リハビリテーション科・放射線科

療養病床330床(医療208床・介護122床)

〒734-0012 広島市南区元宇品町26-20

TEL (082) 255-1010 FAX (082) 255-6826

<http://www.ss.wadoukai.jp>

- 通所リハビリテーション(定員45名) TEL (082) 252-2781
- 訪問看護ステーション ハローナースシーサイド TEL (082) 255-1424
- ショートステイ元宇品(定員30名) TEL (082) 255-1221
- 元宇品居宅介護支援事業所 TEL (082) 255-1422
- グループホーム元宇品(定員18名) TEL (082) 255-1239
- デイサービス元宇品(定員30名) TEL (082) 255-1271

## ■基本方針

◎信頼され、安全性の高い医療サービスを目指すため、職員の研鑽と協調に努めます。

◎患者様、ご家族、職員がお互いに尊重し合い、ともに喜び、生きがいがもてるようチーム医療を推進します。

◎地域に根ざした、住民とともに歩む病院を目指します。

◎病院の質を高め、健全経営に努めます。

◎職業を通して、社会人としての豊富な人間性を養います。

## ●ごあんない



- バス／広島バス21号線(宇品線)シーサイド病院入口バス停より徒歩5分
- 電車／広島電鉄宇品線元宇品電停より徒歩10分
- タクシー／広島駅より元宇品方面へ約30分

【脳の若返りの答え】 問題1……因 問題2……失

## 【編集後記】

夏が終わり、秋がやってきました。うだるように暑かった夏が嘘のように、朝晩は肌寒さを感じます。

今回は、季節の話か季節外れな話か分かりませんが、桜の写真を紹介します。10月中旬、広島シーサイド病院から少し歩いた海岸線に咲いていた桜の花です。「秋桜」と書いてコスモスと読みますが、こちらは正真正銘「秋の桜」です。調べてみたところ、いわゆる「狂い咲き」と言われる季節外れに花を咲かせることの他に、年に2回花を咲かせるシキザクラという品種がありました。この桜、どうやら去年も咲いていたそうですが、この桜は…???

ちなみに、季節外れの開花を気象台では気象が生物に与える影響を調べる目的で「不時(ふじ)現象」という名前で観測しているそうです。原因是「何らかの理由で葉が機能しなくなり

風で葉が落ちるなど)、十分な休眠ホルモンが花芽に届かない」、かつ、「一度涼しさがおとされた後に春のような暖かい日が何日か続くこと」の2つの条件下で生じるようです。ちなみに不時現象が起きてしましても、1本の木の一部で早咲きしてしまった花は春には咲きませんがその木の他の花は咲くので来春も楽しむことができるようです。

これからの行楽シーズン、出かけた時には紅葉だけではなく季節外れの花を見つけるというちょっと違った形の楽しみ方もあるかもしれませんね。

(編集N)

