



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

あなたの骨は大丈夫？ **骨粗鬆症**（こつそしょうしよう）について

【整形外科・リハビリテーション科】井 賢治先生

私たちの骨は、古い骨を壊して（骨吸収といいます）、新しい骨に作り替える（骨形成といいます）サイクルを絶えず繰り返しています。常に新しい骨へと生まれ変わっています。骨粗しょう症は骨形成と骨吸収のバランスが崩れて骨の量が減り、骨がスカスカにもろくなる病気です。骨形成と骨吸収のバランスは、閉経による女性ホルモンの減少や、運動量の低下による骨への刺激の低下などといった様々な要因で崩れてしまいます。加齢による影響は仕方ない部分もありますが、生活習慣に気を配ることである程度、骨の量の低下を抑えることもできます。

骨粗しょう症自体は、骨がもろくなるだけでなく、日常生活に支障をきたしてしまいます。特に閉経後の女性は早めの検査で自身の骨の状態を知っておくことが重要です。当院では、今年5月に骨粗しょう症の診断に、より特化した骨密度測定装置を導入しました。この装置はX線で骨の量（骨密度）を測定するデキサ法を用いて、骨粗しょう症による骨折の好発部位である腰部（腰椎）や股関節（大腿骨頸部）の骨密度を測定

します。現在、健康診断等で行われている腕の骨測定も今まで以上に測定精度が上がり診断結果も検査当日すぐに説明が出来るようになりました。

骨粗しょう症と診断されたら、生活習慣を見直すことや、基礎疾患や既往歴などを考慮し治療法が決まります。薬剤による治療だけではなく、食事療法や運動療法などの指導も行っています。

骨粗しょう症が心配な方はどうぞお気軽に整形外科や内科でご相談ください。



当院では今年5月にX線骨密度測定装置を導入しました。

医療法人社団 坂梨会
キャッチフレーズ
あなたの健康が大好きです
発行
医療法人社団 坂梨会 広報課

9月号 Contents
◆骨粗鬆症について◆健康プラザ
◆TQCリーダーを対象とした勉強会
◆わくわく健康教室について
◆職員のコラム第6話
◆茶寿苑通信◆栄養科日より
◆診療日程

NEW
ご自分の骨の状態を検査する装置リニューアル！
測定部位が増え、より精密な検査が可能です。

検査費用
(自費検査)
3,500円(税込)

※所要時間：25分程度
※健康診断のオプションでも検査できます

気になる方は、
阿蘇温泉病院へお気軽にご相談下さい！

☎0967-32-0881



健康プラザとは、血液検査でご自身の健康状態を把握できるものです。抗体検査や腫瘍マーカーなども検査出来ます。
医療保険適用外の自費サービスになりますので、症状がない方でも気軽に検査できます。

※診断・治療を目的とするものではありません。



TQC活動勉強会

毎年恒例のTQC活動が横山院長の開会宣言でスタートしました。TQC運営チームも発足して4年目。左記のメンバー6名で進めていく運びとなります。よりよいTQC活動になるように頑張ります。

メンバー紹介

リーダー
 総務課 佐藤 和宏
 看護部 橋本 誠
 看護部 下村 美智子
 老健リハ 緑 幸博
 栄養科 藤川 美咲
 サポート役 藤田 チヅル
 職員指導部 藤田 チヅル



8月21日(月)に「リーダーを対象とした勉強会」を実施しました。TQCの趣旨説明やTQCのやり方などTQC運営メンバーが発表しました。今年のテーマは「タスクシフトと業務協働」AI・ロボット等を導入し、人手不足解消です。人手不足の改善に取り組み、業務の効率を上げサービス向上に努めていきたいと思えます。

医療法人社団坂梨会

わくわく健康教室 ～口腔編

「お口の健康はからだの健康」と題し、歯科医師豊福先生の講話がありました。お口の果たす役割や歯周病が全身に及ぼす影響など診療室では聞けない話に、参加された方々は磨き残しからくる歯周病の怖さを感じておられました。「今日から始める口と歯の手入れの「コツ」と題し、歯肉の腫れや出血、歯の動揺(グラグラする)、ケア道具の使い方、義歯のケアや管理などの話が歯科衛生士からあり、希望者への実習を行いました。会場からの質問で、先生や衛生士の回答に笑いが起きたりして、和やかな雰囲気での健康教室となりました。



9月の教室のご案内

- 9/13(水) 1.「血管にもっと関心を!(高血圧症と脳卒中)」
 講師:脳神経外科 河内正人医師
 2.「血管のしなやかさは実年齢?」
 血管年齢・長谷川式検査
 講師:検査技師
- 9/25(月) 1.「高齢者のからだ～骨の貯金?～」
 講師:病院長 消化器内科 横山芳樹医師
 2.「いきいき体操」
 講師:放射線技師・リハビリスタッフ



職員の「僕はラーメン大好きです」 第6話

「僕はラーメン大好きです」

今、ラーメンは国民食と言われるほど日本人の食文化になくてはならないものになっています。老若男女問わず好む方も多く、行列が出来ている人気店も多くあります。種類も豊富で醤油、味噌、豚骨、塩などを中心に、最近では鶏白湯出汁、魚介系、豚骨醤油系、汁なし系のつけ麺、台湾まぜそば、など派生系ラーメンも数えたら多種多様です。更に、ご当地ラーメンもあり、今ではSNSの発信により認知度が上がり人気が出て観光客が押し寄せ地域活性化に貢献しています。もうラーメンは「食事」と言う枠を超えて、人々を集客し、魅了するものになっています。今週あなたは、どのラーメンにしますか?



とんこつ系

まぜそば系

医療ソーシャルワーカー募集

- ・患者様・利用者様・ご家族からの相談対応
- ・入院・退院支援
- ・医療機関や自治体との連携 など

ご興味のある方は、お気軽にお電話下さい! 0967-32-0881(採用担当)



医療・介護に関する制度や仕組みを仕事しながら学べます!

茶寿苑通信 『夏祭り(納涼祭)』

八月十七日茶寿苑で、三年ぶりの『夏祭り』を開催しました。昼食は『おにぎり・焼きそば・たこやき・枝豆・焼き鳥・ゆでトウモロコシ・フルーツのワンプレート』でお腹が満たされました。午後からは、縁日には欠かせない『射的・ヨーヨー釣り・輪投げ・金魚すくい・かき氷』などの出し物が並び、お祭りの雰囲気堪能しました。『射的』は子供たちにも大人気のXS HOT銃を使用し、勢いよく発射する玉が標的のお菓子里に命中して倒れると、童心に戻った入居者の歓声が飛び交いました。『金魚すくい』は可愛らしくて色鮮やかな『おもちゃの金魚』をすくい上げて喜んだり、すくい網の紙が破れて残念がったりと一喜一憂し盛り上がりました。かき氷の蜜は「いちご・メロン・ブルーハワイ」とカラフルで「冷たいおいしい」と笑顔が溢れました。日没後に予定していた『花火』は雨天のため延期しました。これからも入居者の皆様が心から喜んで頂ける催し物を開催して参ります。



通所リハビリテーション

動く

楽しむ

癒す

味わう

ご利用などに関するお問い合わせは
医療法人社団 坂梨会 愛・ライフ内牧
0967・32・5511

新型コロナウイルス感染対策をしっかりと行い元気に実施中です

栄養科 だより

食物繊維について

食物繊維とは、人の消化酵素では消化されにくい食品中の成分であり、主に腸内環境を整え、スムーズな排便に役立つ栄養素です。しかし、現代の日本人には不足しがちな栄養素でもあります。また、食物繊維は大きく分けて水に溶ける〔水溶性〕と水に溶けにくい〔不溶性〕の2種類があり、それぞれに違った特徴があります。

水溶性食物繊維

- 〔働き〕・便に水分を含ませ柔らかくする
- ・善玉菌のエサになり腸内環境を整える
- ・余分なコレステロールの排泄を助ける
- ・糖の吸収をおだやかにして食後血糖値の急激な上昇を抑える

〔多く含まれる食品〕果物、芋類、野菜類(キャベツ・大根)、海藻類(こんぶ、わかめ)など

不溶性食物繊維

- 〔働き〕・便の量を増やし、腸を刺激して排便を促進する
 - ・腸内の老廃物を吸着し排泄する
- 〔多く含まれる食品〕穀類、豆類、ナッツ類、きのこ類、野菜類(ごぼう)など

◎食物繊維はどのくらい必要？

↓下の表をご参照下さい。



食物繊維の1日の摂取目標量

	18~64 歳	65 歳以上
男性	21g 以上	20g 以上
女性	18g 以上	17g 以上

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版より引用

- ◎食物繊維を増やすポイント
- ・野菜は毎食120g(小鉢2皿分)を目安に摂りましょう。
- ・炒め物や煮物などにも、こまめにきのこや、こんにやくを取り入れましょう
- ・1日に1回ずつ豆類(納豆やおからなど)、いも類、果物を摂りましょう。
- ・白米を玄米や雑穀米に置き換えてみましょう。
- ・加熱することでかさが減り、一度にたくさん量を食べやすくなります。
- ・繊維を断ち切るように刻んだり、柔らかく加熱することで食べやすくなります。