ご自由にお持ち帰り下さい

和みの輪（なごみのわ）

春江病院広報誌
Vol.52
令和4年1月

医療法人 博俊会　春　江　病　院

年頭のご挨拶

医療法人 博俊会 春江病院
理事長　嶋　田　俊　之

あけましておめでとうございます。

長らく続く with コロナ生活に不自由さを感じますが、我が国では約８割の人が新型コロナウイルスワクチンの２回目接種を終えました。今年早々には３回目接種も始まり、いよいよ before コロナ時代再来かと期待も膨らんでしまいますが、さてどうなることでしょう。この２年弱の間でウイルスは様々な変異をしてきましたが、一方で人間も対面が当たり前だった活動をオンラインで開催するなど、生活様式を「変異」させて対応してきました。この変異合戦が良い塩梅でバランスがとれた時に、ようやく「終息」を迎えるのでしょう。その時に私たちがどんな世界を迎えているのか今は想像もつきませんが、予想もしなかった劇的な変化からのメッセージがあるとすれば、絶対的なものなど何もないのだから執着を捨てて生きましょうということなのかもしれません。

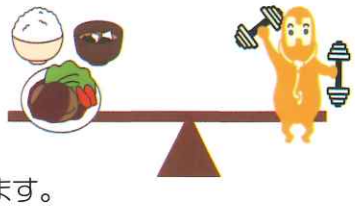
今年が私たちにとって心穏やかに過ごせる新しい１年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

2022年　元日

特集 P2～3
・リハビリテーション栄養チーム

シリーズ P4
・そこが知りたい!『自宅療養＊介護』
居宅介護支援事業所
・新任医師紹介

特集 運動と栄養状態のバランスを整える！ リハビリテーション栄養チーム



栄養のケアなくしてリハビリなし

低栄養とは、健康な体を維持するために必要な栄養量が不足した状態を言います。近年「低栄養の方に筋力強化を目的とした運動を行うと、かえって筋肉量が減少する」ことが解ってきました。軽い運動を行う分には問題ありませんが、筋肉を増やすような負荷の高い運動では低栄養の有無に注意が必要です。2021年4～10月に当院の回復期リハビリテーション病棟に入院された方の栄養状態を調べたところ35%の方に低栄養を認め、**3人に1人は入院時点で低栄養の状態**にありました。しっかりと運動（リハビリ）を行い回復していくためには、土台となる栄養状態を診ていくことが重要となります。

リハビリテーション栄養チームの活動

運動と栄養状態のバランスを管理することでリハビリの効果を高めることを活動目標に、2018年に当院のリハビリテーション栄養チームが発足しました。**チームはリハビリスタッフと管理栄養士で構成され、週1回の病棟回診を行っています。**

活動内容

- リハビリを受けている入院患者さん全員の栄養状態を確認し、低栄養の方には運動とのバランスを評価していきます。そこで問題がみられた場合、チームの介入対象となります。
- 各種身体計測に加え、体組成分析装置を用いた筋肉量・脂肪量の測定を行います。
- 低栄養の方の食事支援として、栄養補助食品を追加するなど食事内容の見直しを行います。
- 低栄養の方のリハビリ内容に対して、運動負荷の調整などを提案しています。
- しっかりと運動して筋力アップを目指すときには、リハビリ後にBCAAを多く含んだ飲料を摂っていただくなど患者さん一人一人に合わせた対応を行います。

コラム BCAAで筋肉量を増やそう！

BCAAは筋肉の合成を促し、筋肉量を増やす働きをもつ蛋白質であり身近な食品に含まれています。
効率的な摂り方として**「運動後30分以内」**に**「BCAAと糖質を一緒に摂る」**ことをお勧めしています。

BCAAとは・・・必須アミノ酸のうち「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」の３つの総称です。

BCAAを多く含んだ食品

牛乳　木綿豆腐　卵　マグロ赤身　牛肉

糖質を含んだ食品

バナナ　オレンジジュース　スポーツドリンク　カステラ

リハビリ後の栄養補給に
リハたいむゼリー

春江病院売店で販売しています。

チームの活動風景

①身体機能や栄養状態を評価する

身体計測や血液検査から栄養状態を算出し、リハビリと栄養のバランスを細かく評価します。

②介入プランを立てる

リハビリ効果を高めるために、どのようにサポートしていくか専門職ごとにプランを立てます。

③ プランを実行する

身運動直後の栄養摂取などリハビリ担当者と連携しながら、決められたプランを実行していきます。

④ 再び評価（効果をチェック）

体重や筋肉量などを定期的に測定し、栄養状態と運動の両面について効果判定を行います。

症例紹介

症例：60代　男性
病名：肺炎　　ＢＭＩ：１８（やせ型）

経過：肺炎を発症してから食事量が低下した
　　治療に伴う安静期間中に筋肉の量が減った

介入目標：栄養状態を改善し、筋肉の量を増加させる
介入方法：① 食事量に応じたリハビリ負荷の調整
　　② リハビリ後に補助飲料（BCAA）を摂取

表　介入からの体組成の変化

	介入時	2週後	4週後
体重（kg）	54.1	54.2	54.2
筋肉量（kg）	41.7	41.9	43.5
体脂肪率（%）	18.3	18.0	15.1

体重を維持しつつ筋肉量増加に成功！

そこが知りたい!『自宅療養＊介護』

居宅介護支援事業所

居宅介護支援専門員（ケアマネジャー）の事業所です

介護保険が必要になった時、「のぞむ暮らし」が送れるようにお手伝いします

★居宅介護支援専門員（ケアマネジャー）の仕事

介護保険に関する相談・助言を行います

要介護認定の更新申請代行を行います

ご本人・ご家族の状況や希望を伺い、ケアプランを作ります

住環境の調整を行います
（福祉用具の提案・住宅改修の相談）

介護サービスに関わる手配や連絡・調整などを行います

月に1度は訪問して状況を把握、サービスの内容を見直します

ご相談・お問い合わせ TEL 51−1982 松川まで

新任医師 紹介

手の外科センター長 松田 匡司

令和3年10月より赴任いたしました整形外科の松田匡司です。
手の外科、外傷を中心に診療させて頂きます。
地域の医療に貢献できるようがんばっていきますので、よろしくお願いいたします。

院内のイベントや楽しい情報配信中!

春江病院ホームページ

春江病院ホームページ で検索

QRコード

春江病院 Instagram

QRコード

～ 地域にあって良かった 患者さんがかかって良かった　職員が働いて良かった ～

編集・発行所　医療法人 博俊会　春江病院　経営企画室 広報委員会
〒919-0476　福井県坂井市春江町針原65-7
TEL 0776-51-0029　FAX 0776-51-6163　URL http://www.harue-hp.org/