

# ちよつこしいい話

木島病院報

## 「オーラル・フレイル（歯・口の虚弱）」

Vol. 86

平成 28 年 10 月 20 日発行  
発行：木島病院編集委員会

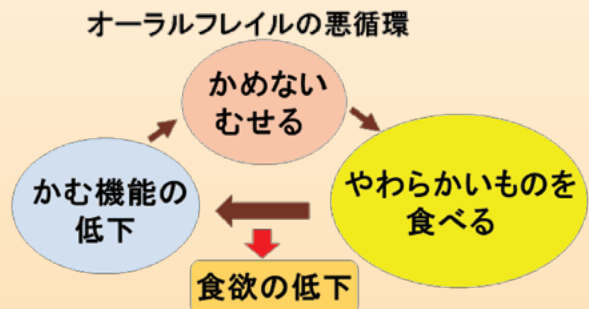
歯科医師 齊木 康正



「フレイル」は、2014年日本老年医学会から全国民へ予防意識を高めるために提唱された言葉です。フレイルとは「筋力や心身の活力が低下した状態」(虚弱)のことを言います。イメージとしては健康な状態と要介護状態の間を想像していただくと分かり易いかもしれません。「高齢者の多くは、フレイルの段階を経て、要介護状態になるので、早期発見をして対処することが必要だ」として日本老年医学会などが啓発活動を行っています。図1の評価法で3つ以上チェックが付いた方はフレイルの可能性があります。



(図1) NHK ホームページより引用  
(<http://www.nhk.or.jp/kaisetsu-blog/700/189640.html>)

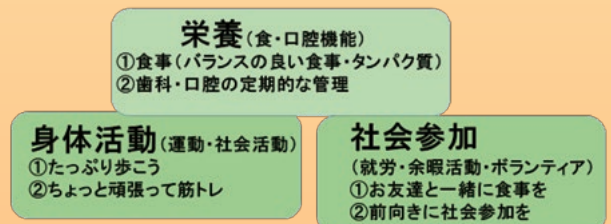


(図2)

さて、日本歯科医師会でも健康長寿をサポートすべく「オーラル・フレイル予防」という考え方を示し、「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり動く、そして社会参加を!」というキャッチフレーズで、全身の健康への関わりを発信しています。「オーラル・フレイル」(歯や口の機能の虚弱)は、歯・口への関心度が低下し、歯周病・虫歯・歯の欠損を放置することで、噛めない食品が増加・食べこぼしの増加・むせの出現・滑舌低下などが見られるようになった状態のことをいいます(図2)。歯・口の機能の低下は身体面との関連性からみると、サルコペニア(加齢性筋肉減弱症)やロコモティブシンドローム(運動器症候群)の前兆とも考えられ、栄養面では食欲低下・食事内容の偏り・食事量低下・低栄養を引き起こす要因となり、ひいては要介護状態に陥ることにつながっていくとされています。このように歯・口の衰えは、身体の衰えと大きく関わっていて、ささいな歯・口の機能低下を軽視しないことが大切です。

「オーラル・フレイル」の予防のためには、「社会性(社会参加)」「バランスの良い食事と歯・口の定期的な管理(栄養)」「運動(身体活動)」、この3つを維持することがよいといわれています(図3)。歯科の視点からは、歯周病や虫歯・歯を失ったときには、速やかにかかりつけの歯科医院で診てもらい、口腔機能(食べる力)を維持していくように心がけましょう。

### オーラル・フレイル予防のための「健康長寿3つの柱」



(図3)

## 第3回 木島病院学術発表会

柔道整復師 岩淵 大地



平成28年9月3日にホテル金沢にて、第3回学術発表会を行いました。今回から看護師・看護補助・薬剤師・管理栄養士・事務など、当院における様々な部署からも参加し、17つの発表と岡村先生の骨粗鬆症に関する特別講演がありました。院長の挨拶から始まり、当院の従業員やOBの方などたくさんご参加頂き、いろんな意見や質疑などもあり、充実した発表会となりました。『元気になるための病院をめざして』という事で、発表者はこれからもより良い病院になることを目指し、研究発表へと臨みました。看護師では入院中での転倒予防に対するものや、業務をより円滑に行えるか等の対策を考え、どうすれば患者さんにより良い看護を提供できるかといった内容の発表でした。管理栄養士では、口腔状態が改善する事によって食事が増え、栄養素をたくさん摂れるようになればリハビリでも運動能力が向上するとして、食事の重要性がよりわかりました。またリハビリでは高齢者の転倒に関するものや、スポーツへの復帰・能力を向上させる事に関

して研究し、今後のリハビリにおいても活用できる発表を行う事が出来ました。

今回僕も発表者となり、約1年前より調査・準備を開始し、たくさんの人前で発表を行い貴重な経験が出来ました。まだ第3回と始まったばかりですが、第4回では更に充実した発表となることを期待したいです。今回来られなかった方も是非来年は遊びがてら見に来てくれたら嬉しいです。



## 部 署 リ レ ー

一般病棟リハビリ(4F) 柔道整復師 星名 健

みなさんこんにちは!

一般病棟では、主に手術後早期のリハビリテーションを行わせていただいています。

当院で手術が行われた患者様の多くは、手術翌日からリハビリが始まります。そんな早くからリハビリするの!?!と驚かれる方も多いと思いますが、手術後の早い段階からリハビリで起きたり、歩いたりすることで、寝たきりによる筋力低下などを防ぎ、早い日常生活への復帰が期待できます。

しかし、手術後で痛みなどがまだまだ強い場合がありますので、患者様の状態を確認し、患者様と話し合いながらリハビリを行い、手術後の不安な時期を一緒に乗り越えていきたいと思っています。

これからも患者様の日常生活復帰への力となるようスタッフ一同、精一杯頑張ります。

よろしくをお願いします。



## 金沢マラソンへの参加

### 初めてのフルマラソン

看護師 片山 美穂

私は今年、金沢マラソンに初挑戦します。これまで何度かマラソン大会に出たことはありましたが、10kmでの出場でした。フルマラソンに興味を持ちつつも、42kmの距離を走る事に躊躇していたところ、昨年金沢マラソンが初開催されました。地元を走るところに魅力を感じていた事、昨年走った人達からは楽しかったという感想をたくさん聞いた事が応募のきっかけです。今は、長く走る事が大変に感じ、42km走り切れるかという不安もありますが楽しみでもあります。

時折、ニュース番組で金沢マラソンの話題が取り上げられていますが、ある日の放送で金沢マラソンのいくつかのポイントで、金沢のお菓子や食べ物が用意されている事を知りました。食べるのが好きなので、その話題で単純にも気分は盛り上がりました。沿道でたくさんの応援があると聞きます。目標は完走することです。応援いただけると嬉しいです。

大会での催しを楽しんで、無事ゴールできるよう頑張ります!!

### 私の中のオリンピック

看護師 河奥 美津江

今年の夏は、厳しい暑さが毎日続いたその頃、遠く離れたブラジルでリオデジャネイロオリンピックが開催されました。毎朝、私はとりあえず早起きしてテレビをつけます。連日の日本のメダルラッシュ、それも土壇場での大逆転とくれば、テレビから目が離せませんでした。ただ、私の早起きの理由は、もう一つ。テレビ観戦をするだけではなく、もう時期やってくる第2回金沢マラソンの練習をするための早起きでした。

「走りに行かなきゃ!」そう思っても、五輪の生中継はすごくおもしろい。そんな毎日の繰り返してはありましたが、それでも気持ちを奮い立たせては金沢マラソンの練習を積んできました。

オリンピックの選手のインタビューでは、「応援してくれたすべての方に感謝します」と話していました。この言葉を聞いた時に、私の経験と重ねてうなずいていました。去年、42kmという途方もない距離を走れたのは応援のおかげです。今年は自己ベストを目指すのが目標。そして、笑顔でゴールして、完走メダルをもらいます。私の中のオリンピックが今、始まろうとしています。



### 「木島にぎやかし隊」で選手にエールを!

看護師 吉田 朋子

金沢マラソンの選手を沿道で応援します。

昨年に引き続き、松寺町内の朱鷺の苑さん近くで「木島にぎやかし隊」を結成し、選手にエールを送ります。選手にとっては28km地点で、後半の一番きつい頃に差し掛かってくる時期だと聞きました。苦しい時こそ私たちは、選手に最高の声援と笑顔で応援します。昨年は、初めての「にぎやかし隊」に職員の他、患者さんや地域の皆さんとも一致団結した応援が出来ました。選手への声掛けに、返ってくる「ありがとう」の言葉とハイタッチ。

「一人一人があきらめず自分の描くゴールに向かって走っていく姿」は、とても印象的でした。今年は、病院職員は昨年より多い12名が出場します。また、医師やリハビリスタッフなどの救護の参加も数名出ます。私たちがたくさんの応援で金沢マラソンを盛り上げていきたいと思えます。選手のみならずガンバレ!!



## 沖縄へ慰安旅行に行ってきました!



理学療法士 高坂 舞      リハビリ受付 奥田 亜希

9月10日から那覇市を中心に慰安旅行に行ってきました。沖縄ワールドと美ら海水族館、首里城、ひめゆりの塔などへ行きました。一番印象深かった、ひめゆりの塔。慰霊碑としての印象が強く、実物を見るま

では沖縄が激戦地であった事を遠くの事に感じていました。

しかし、現地の人の話を聞き、防空壕などを見ると、当時の悲惨さが伝わり自然と冥福を祈る気持ちと、教科書では学びきれない日本の歴史を知る事が出来た場所でした。

観光地に目を向けて見ると、現地の人の商人魂。沖縄ならではの



の物があり楽しい発見の連続。

1泊2日の弾丸旅行でしたが、

樹齢300年にも及ぶものもあるという「フクキ並木」では優しい木漏れ日の差し込む中、並木を歩いて時間がゆっくり流れるような時も過ごせて心が癒されました。



## 部活リレー

サッカー部      柔道整復師 備前 雅斗

木島病院のサッカー部を紹介したいと思います。サッカー部は経験者が8名、未経験者が10名で主に体育館でフットサルを中心にしています。フットサルは5対5で行い、サッカーほど身体の接触も少ないので、未経験者でも参加しやすいです。一つのボールをチームでつないで相手のゴールを奪うのがフットサルの醍醐味です。ボールを繋ぐためにチーム内で自然とコミュニケーションを



とるので、先輩後輩の枠を

超えて自然と交流を深められています。近年県内でもフットサルコートの建設が増加しフットサル人口も増ってきており、フットサルは生涯スポーツとしても注目されてきています。今後もサッカー部ではみんな汗をかきボールを蹴り、パスを繋いでゴールを目指していきます。



## 消防技術競技大会に参加して

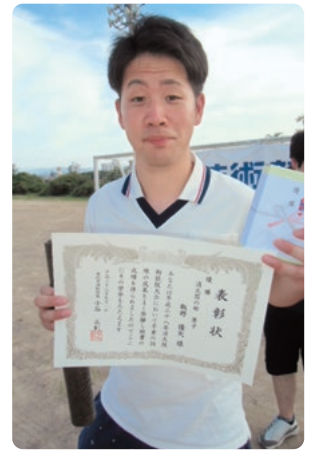
柔道整復師 飯野 優矢



平成28年9月1日、甲子園を彷彿させるほど暑いまめだグラウンドにて、消火技術競技大会が開催されました。毎年行われている歴史ある大会であり、木島病院からも毎年、選出された人員で出場しています。僕は初めて出場することになり、大会前はその場の緊張感だけでなく、大先生方(先輩)からの無言ではないプレッシャーにも押しつぶされそうになっていました。



何が何でも入賞しようと大会に挑み、なんとか消火器部門で優勝することが出来ました。他にも木島病院からは、他部門での優勝と敢闘賞を含めて2名の入賞者が選出され、大先生方(先輩)も大喜びでした。



日常生活ではめったに火災と遭遇することはありません。しかし、万が一遭遇した場合の消火器の取扱いや、効率の良い消火方法を、身をもって体験することができ、とても貴重な経験になりました。みなさんも万が一に備えて消火に対する知識を深め、災害の備えをしておくとういと思います。

## 介護センターだより

介護福祉士 山田 貴子

きじま在宅介護センター通所リハビリテーションでは、レクリエーションの時間に季節に合わせた手芸等を行っています。

近頃は涼しくなってきた為、毛糸を使った「ネット手芸」で座布団を作っています。

毛糸を使ったネット手芸は、刺繍糸を使ったネット手芸よりもネットの目も大きくて作りやすい様です。

作り方は、ネットに「とじ針」と「あみ針」で毛糸を巻きつけていきます。

毛糸や座布団の大きさも、皆さんそれぞれに違い「それも素敵やね」と声をかけながら楽しめたり、お互いに教えあったりしながら地道に作っておられます。

冬に向けて、暖かい座布団ができる事がとても楽しみです。



# 職員リレー紹介

作業療法士 後藤 ことう 洋平 さん ようへい



皆さんこんにちは。この場をかりてご紹介させていただきます！  
今年30代に突入した真年、アウトドア大好き人間です。趣味は、ロードバイク、登山、カメラ、1番好きなものはスキューバダイビングです。祖父母が島人ということもあるのか昔から自然と海が好きで、いつからか「ダイビングで海中を見たい」と夢見ていました。社会人になり念願のダイビングを開始。



案の定ハマりにハマって、店を開けるまでのプロライセンスを取得してしまいました。ぜひ海中世界の美しさを実感していただきたいので興味のある方はお声掛けください！新たな夢は、作業療法士とプロダイバーの二足のわらじを活かし、「障がい者ダイビング」の活動をしていきたいと考えています。



## 接骨院紹介 ちょうたろう接骨院 院長 浅居 長太郎

こんにちは、ちょうたろう接骨院の院長浅居 長太郎です。平成28年4月より、金沢市 朝霧台にて接骨院を開院しました。まだ木島病院を退職して半年ほどなので顔や名前はご存じの方もおられるかと思ます。

木島病院には8年間在籍し、手術現場や治療技術等、通常では経験することができないたくさんのご経験を学ばせていただきました。そして一番大切なことですが、人を笑顔にするためには自分は何をしたらいいのかということも学ばせていただきました。

このことを生かし、みずから笑顔で地域に貢献できるような接骨院をめざしていきたいと思ます。目標は地域の子供たちなどから、接骨院行こうではなく、「今日ちょうたろうに行こうぜ!」が合言葉のようになってくれるようなそんな接骨院にしたいと思ます。

またお近くにこられた際はお顔を見せに来て頂ければ幸いです。

ちょうたろう接骨院

営業時間/8:30~12:00 14:00~19:30

定休日/土・日曜・祝日

各種保険取扱

住所/〒920-1158 石川県金沢市朝霧台1丁目66番地

電話番号/076-299-7137

URL/http://jyuusei-ishikawa.jp/member-hp/1110/



## 編集後記

『秋』真っ盛りですが皆様、満喫されていらっしゃるでしょうか?旬のものを食し、体をたくさん動かし、たっぷり睡眠をとり、毎日楽しく充実した生活をお送りくださいませ♪ それでは次回のちょっこしもお楽しみに~☆  
(新聞委員一同)

木島病院

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111

FAX (076) 237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200

FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>