

すずらん だより



2017年10月発行

第61号

発行・事務局

医療法人新さっぽろ脳神経外科病院

3階 医療相談室

札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-10

TEL・FAX: 011-891-7531

第65回すずらん友の会講演会のお知らせ

今回の講演会は、

「運動と栄養・生活リズム」

をテーマに下記のとおり開催いたします。

- *日時* 11月30日(木) 14:00~
(受付開始 13:30)
- *場所* 2階大会議室
- *講師* リハビリテーション科科长 濱本 龍哉
(理学療法士)

(講演の内容について)

だんだんと寒くなってきて、外に出る機会が減り、自然と運動することも少なくなりやすい季節がやってきました。皆さん、「運動は行った方がいい」ということは分かっていると思います。介護が必要になった原因を要支援の方で見ると、関節疾患、高齢による衰弱・転倒・骨折が上位にきています。しかしながら、これは運動によって予防できるものでもあります。

運動するにあたってはバランスのよい食事が必要です。皆さんは、5大栄養素をバランスよく摂れていますか？今回は運動をより効果的に行うために、栄養と生活リズムを整えることの大切さをお話ししたいと思います。

(参加申し込み方法)

- ・事前のお申し込みにて受付いたします。
- ・電話、またはFAX(同封の講演会申込書にご記入の上、送信してください)にてお申し込みください。電話Fax兼用ダイヤル: 011-891-7531

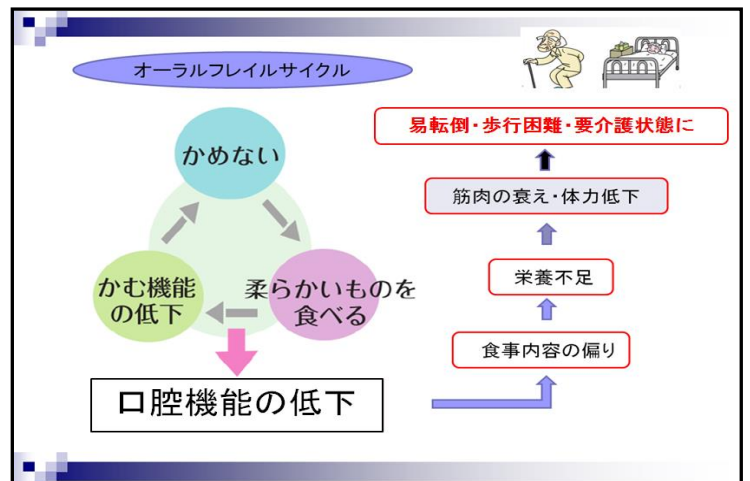
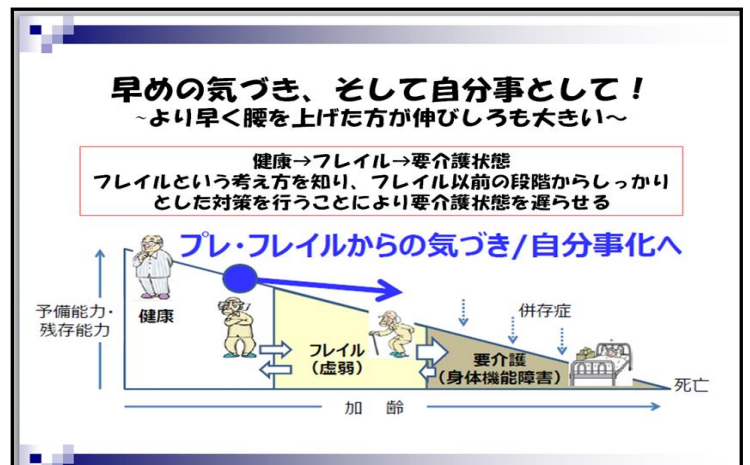
第 64 回講演ダイジェスト

～「健やかな老後を迎えるために」

講師：脳神経外科医長 布村 克幸

我が国は世界有数の超高齢化社会を迎えています。日常生活に制限のない期間とされる「健康寿命」も、平均寿命と並行して延長しているものの、依然としてその差は長く認められています。これからの高齢化時代の中では、この「健康寿命」の状態を長く維持していくことが大切です。人は年を重ねていくと心身の機能が低下し、日常生活の活動、自立度が低下し最終的には要介護状態に陥っていきます。

しかし実際にはその状態に至るまでの中間期間として「フレイル」と呼ばれる状態が存在します。この「フレイル」は適切な努力や介入によって改善させることのできる可能性の状態とも言われています。自分の事として捉え、対処して行くことが大切です。



フレイル予防、すなわち健康長寿のためには「栄養」「運動」「社会参加」といった3つの柱を確かなものにしていくことが大切です。

「栄養」にはバランスのよい食事と、お口の機能を衰えさせないことが重要です。歯を含むお口の機能が衰えないよう、早い時期から意識し予防することの重要性が近年大きくて叫ばれています。口腔機能の低下は、上記図のような悪循環を生みます。お口の状態を維持することは栄養状態を改善させ、要介護、死亡の予防につながります。

体を鍛えていくために「運動」が推奨されることは当然です。継続的に、そして今よりも10分でも多く体を動かす気持ちが大切です。

「社会参加」については、高齢者の閉じこもりがよくありません。フレイルの入り口は社会性を失うことと言われています。社会性を高く維持していくことが大切です。

最後に一番重要なことは自分の健康への興味を早くから持つこと、そして上述のような健康寿命に必要な事柄がきちんと継続されることです。ご自身の「体を変えられる？」から「変えてみせる！」の気構えを持ち続けて日常生活を過ごしていきましょう。

診療録開示について

診療情報管理室

当院では診療録などの診療記録の開示を行っております。開示を行うに際しては、患者様のプライバシーを守るために厳格にしておりますので、診療記録開示申込書を受理してから開示までに2週間程度を要します。お申込み当日の開示は基本的に対応しておりませんので、ご理解をお願いいたします。

《受付・閲覧時間》

月～金曜日 9時00分～16時00分（土日・祝日、12/30～1/3は除きます）

《受付場所》

外来患者様…1階診療情報管理室

入院患者様…各病棟のナースステーション

《開示対象》

◆患者様ご本人がお求めになられる場合

- ・本人が請求することが原則です。
- ・本人を証明する書類をお持ちください。

（例）運転免許証、パスポート、健康保険証、年金手帳、印鑑証明、戸籍謄本など

◆患者様ご本人以外の方がお求めになられる場合

下記（1～3）の書類をご用意ください。

1. 委任状
2. 患者様とのご関係がわかる書類（次のAかBのいずれか）
 - A 法定代理人である旨の証明書類
 - B 戸籍謄本等
3. お求めになられる方本人確認の書類（次のA～Cのいずれか）
 - A 運転免許証の写し
 - B パスポートの写し
 - C 戸籍謄本等
4. 亡くなられた方の診療記録に係る開示の場合

除籍謄本、その他（患者様ご本人と住所が異なる場合は住民票、印鑑登録証）

※当院の規程に則り、開示を行えないこともございますので予めご了承ください。

◆記録や画像等の複写をご希望の際には当院所定の費用を承ります。

◆送料は実費分をご負担いただきます。その際には事前に開示料と送料をお納めいただいたからの送付となります。

※開示に関してのご相談やご質問は医療情報課 診療情報管理室までお問い合わせ・お声かけください。

☎011-891-2500

診療情報管理室 小松千紘

頭の体操シリーズ

<クロスワード>

①	I					
	②			(あ)	II	(い)
③	(う)					
			④			

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れてクロスワードを完成させ、言葉を導きましょう。

(あ) (い) (う) ん

ヒント：秋の紅葉が綺麗です。 果実は臭いが強いので、雄株のみを選んで植樹される場合もあるようです。

ヨコ

- ①今年引退を表明した女性歌手。2017年9月16日、デビュー25周年を迎えた。 当時は彼女のファッションスタイルを真似する「アムラー」も流行った。 ○○○○○○。
- ②9月28日午後、「○○○○○○」が解散された。10月22日に「○○○○○○」総選挙が行われる。 北海道では一部選挙区の変更もある。
- ③最近話題の電子マネー。 セブンイレブンで使える「○○○」。絵柄はきりんが描かれているのが特徴。
- ④スズキ目サバ科であり、赤身の魚。「メバチ○○○」「キハダ○○○」などの種類がある。 脂の乗ったトロも美味しいですね。

タテ

- I 昔の人たちが代々世々伝承してきた、語り物としてのおとぎ話のことである。 日本ではももたろう、さるかに合戦、鶴の恩返しなどが代表的。
- II ノーベル文学賞を受賞。長崎県出身の日系イギリス人小説家で代表作品は日の名残り。 「カズオ・○○○○」

前回の答え うぐいす

編集後記

風が冷たくなり、気温も急激に下がって冬が近くなってきたのを感じる今日この頃。 朝晩は冷え込みも強くなるので暖房やコタツなどの暖房機器を始動されたご家庭も多いのではないのでしょうか。 寒くなると年齢問わず、どうしても家の中にこもりがちになりますが、活動性が低下すると筋力は落ち、免疫力も低下してしまいます。 冬に負けない身体作りで寒い季節もお身体を大切にお過ごしください。 次回は運動と栄養に関するについて講演いたします。 皆様のご参加を心よりお待ちしております。

医療法人

新さつぼろ脳神経外科病院