

和音



京都大原記念病院グループ

KYOTO OHARA HUMAN CARE NETWORK

No.246

「和音」編集室

京都大原記念病院グループ

〒601-1246

京都市左京区大原井出町

164番地

TEL (075) 744-3160

FAX (075) 744-3161

Mail kyotoohara-hp@kyotoohara-gr.jp

<https://www.kyotoohara.or.jp>

2020年

3月

MARCH

5つの予防で健康長寿

京都大原記念病院・三橋副院長講演

京都大原記念病院副院長の三橋尚志医師が1月30日(木)、京都シニア大学の一般教養講座で、「元気を保つ、5つの予防」と題して講演しました。中京区の京都新聞ホールに集まった同大学の学生約200名が聴講されました。同大学とは2019年春から、心と体の健康をテーマに「ウェルネス部」としても活動を重ねています。講演の要旨をご紹介します。

シニア大学の講座で

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活を送ることができる期間を示す「健康寿命」の重要性がいよいよ増しています。その意味で、要介護状態を未然に防ぐこと、または既に要介護状態の場合は状態が悪化しないよう努めることを意味する「介護予防」も大切になります。

介護予防には従来大きく3つの考え方がありました。まずは適切な運動などを通じ(要介護状態のきっかけとなる)病気にならないための「一次予防」。そして、病気などを早期に発見、治療する「二次予防」。病気を発症し何らかの後遺症が現れた時、リハビリテーションに取り組み早期社会復帰を目指す「三次予防」というものです。こうした考え方の中で、市町村など自治体や地域のボラ

ンティアが主体となって介護予防の普及・啓発活動や各種健診事業などが展開されています。近年はこれに加えて「0次予防」「つながる予防」という2つの考え方の重要性が提唱されるようになりました。

「0次予防」とは、「健康づくりの行動を助けるための環境づくり」を意味します。例えば、タバコの値上げや喫煙所の撤去などが分かりやすい事例です。健康に悪影響を及ぼすタバコを吸える環



講演する三橋副院長

境を無くすることで、禁煙を促しています。飲食店等でのカロリー表示も、適切な食事量を心がけるよう促す意味で同様の位置づけと捉えられます。

事例として当院が回復期リハビリテーション病院となった頃の話をご紹介します。おむつを着用される患者様を、看護師や介護職を中心に時間を決めてトイレ



京都大原鬼玉山荘にて

スイセン 色とりどりに春告げる



雪が溶けると草丈20cm~40cmの黄色い花が大原のあちこちで咲きだし、散歩している人に春の始まりを告げてくれるスイセン。白や黄色以外にピンクや緑、オレンジなど色とりどりの品種がある春の球根の花です。3月半ばに大原に来たら川沿いに綺麗なスイセンが咲いているでしょう。(総務部 榎並宏之)

5つの予防とは

《一次予防》 適切な運動などで病気にならない

《二次予防》 病気などの早期発見・治療

《三次予防》 後遺症にはリハビリなどで社会復帰

《0次予防》

健康づくりを助ける環境づくり 例)禁煙・適切な食事量

《つながる予防》

家族、職場、社会などとのつながりも健康維持には大切



誘導をするようにしました。すると患者様から自発的に「トイレに行きたい」という声が上がるようになりました。おむつをしていると、尿意が分からなくなりますが、一定のハードルを設けることで排泄の自立に近づくことができました。こうした場面も経験し、安全面から言えばベストなバリアフリーも、介護予防という面からすると必ずしもそうではないということを感じます。



会場には京都シニア大学の学生200人が詰めかけにぎわった

長浜市の例に学ぶ

「自分の体質を知って取り組む健康づくり」という意味もあります。滋賀県長浜市では「健康づくり0次クラブ」として長浜市と京都大学が共同で約1万人の住民を対象に健診を行い、10年以上にわたって追跡調査をされているほか、健康づくりに関するさまざまな普及・啓発活動を実施されています。検診に参加されて

いる方は全て有志で集まっているということで、非常に興味深く、すばらしい取り組みと考えています。このように環境面からの取り組みも様々に存在します。

もう一つは「つながる予防」。例えば脳卒中などを発症し、何らかの後遺症が現れた場合、身体機能を取り戻して家に帰ることを目標にリハビリテーションに取り組みます。しかし、家に帰れたからといってそれだけでいいものではありません。

人は家庭や地域社会、職場や学校など何らかの集合に参加し、様々なつながりのなかで生きています。病気などをきっかけに要介護状態となると、外出が減り、結果として周囲とのつながりが薄れて家に閉じこもってしまうこともあります。病気にともなう障害は、手や足が動かないといった身体機能面だけでなく、周囲とのつながりや家族との円満な生活ができなくなることへと本質が変化していくと言えます。

当院の役割は、脳卒中の後遺症などを抱えた患者様の社会復帰を支援することです。退院支援をする時にもこうした目標は多職種で持ち、入院前に何らかの団体に参加し活動されていた患者であれば、どうすれば会場への移動がしやすくなるか、会場での活動がしやすい状態になるのか。そうした目標で目標を立て

て支援に当たっています。

2025年には団塊の世代が全員75歳以上の後期高齢者になります。こうした背景を踏まえ、住み慣れた環境で過ごし続けられる仕組みとして地域包括ケアシステムが提唱されてきました。しかし、最近の75歳の方は非常にお元気です。近年は看取りの増加、高齢者の孤



三橋副院長に質問する来場者

立・困窮など様々な社会的諸問題が見込まれる2040年に向けた「地域共生社会」が意識され、若者から高齢者まで幅広い世代がつながり共生していくための仕組みづくりが模索されています。病気の予防、早期発見・治療、適切なリハビリテーションに加えて、近年は健康づくりの行動を助けるための「環境づくり」や、家族、友人、社会、職場などとの「つながり」も健康を維持していくうえでは大切になることを知っていただければと思います。

ボランティアに3相談員参加

京都市最北端の集落である左京区久多地区で独居・高齢者世帯の雪かきを本来の目的とする「久多スノーバスターズ」が今年も2月2日に催されました。京都大原記念病院グループからは高齢サポート・大原の塚田聰、新井哲男、居宅支援博寿苑の久枝浩貴の相談員計3名が参加しました。



雪の中で見つけたフキノトウは胡麻和えにして舌鼓

左京区一乗寺にある藤田医院の藤田崇先生が、阪神淡路大震災をきっかけに組織した「救援ボランティア左京」の取り組みです。久多学区を管轄する高齢サポートと、ケアマネジャーとして担当する利用者さんがいる居宅支援事業所博寿苑が毎年参加させ

暖冬で異例の展開

久多の雪かき
中止



うっすら雪が残る久多で作業する久枝さん

てもらっています。

久多は、多い年には2mを越える積雪がある地域ですが、今年は雪が降らず、2日前に降った雪が山中の木陰に残る程度でした。朝8時に一乗寺から車列を組んで出発し、無線訓練を実施しながら久多へ。雪かきは中止になりましたが、炊き出し訓練と、山中の散策をしました。京都市最北端でフキノトウが取れたので胡麻和えでいただきました。

(高齢サポート・大原 塚田聰)

大根炊き食べ
幸せいっぱい
節分特別メニュー提供



大根炊き(手前右)を中心とした節分の特別メニュー

2月3日に節分のお食事として、巻き寿司・いなり寿司・鰯の梅煮といったメニューに加え、大原産大根を使った「大根炊き」をお出ししました。この「大根炊き」は大原三千院で毎年2月の初午の日に参拝者へ振舞われる『幸せを呼ぶ大根焚き』にちなんだ一品で、三千院と同じレシピで作りました。お出しするのは今年で4年目となり、恒例行事のお食事として定着してきました。



三千院と同じレシピで作った大根炊き

育が良い」と太鼓判を押されました。自家菜園の大根は「グリーン・ファーム・リハビリテーション®」の一環として患者様が栽培に関わられたものです。2種類の大根ともやわらかく甘みたっぷりでした。

患者様・ご利用者からは「節分やね~」「お寿司も大根もおいしかったよ」とご好評をいただきました。

また、噛む力・飲み込む力が弱い方にも「大根炊き」を用意しました。患者様・ご利用者より「私も大根炊きを食べられてうれしいわ」とのお声があり、多くの方に大原の冬の味覚をご堪能いただけました。 (栄養科 古谷香梨)

京都大原記念病院グループウェブサイト
公式Facebookのご案内

グループの取り組みなど日々、更新中!

自然災害等により何らかの影響が生じた場合は
こちらで情報発信します。ぜひこちらもご覧ください!



ウェブサイト



Facebook