

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝える、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー Part 4

第4回 フレイル・ロコモ・サルコペニア 総説と運動の紹介 | 今回のキーワード ▶▶▶「運動って大事!」

**フレイル** 加齢や疾患などによって心身の機能が低下し、健康障害を起こしやすい状態

**ロコモ** 骨や関節、筋肉に障害が生じ、移動能力の低下(歩く、座った状態から立ち上がるなどが困難)が生じた状態

**サルコペニア** 加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉量が減少し、筋力が低下した状態

この3つの関係性  
フレイルの中に存在するロコモとサルコペニア

**フレイル** 社会的、心理的要素  
**ロコモ** 身体的要素  
**サルコペニア**

**予防運動体操**  
安全のために、テーブルなどに触れて行いましょう



ハーフスクワット 10~20回



踵上げ運動 10~20回



片足立ち 片足60秒ずつ  
(3セットが推奨)



膝伸ばし運動  
5秒キープ 10~20回



ウォーキング  
20分~

回数や時間は調整しても問題ありません。できることから始めましょう!

今回の記事は名市大附属西部医療センター 診療技術科リハビリテーション系の理学療法士が作成しました!

栄養管理科 ✨メニュー紹介✨ 西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します

簡単調理で、いつもとは違うメニューはいかがでしょう。



### 鶏肉のマーマレード焼き

材料 (2人分)	作り方
鶏もも肉(皮なし) 160g	1.おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆ、マーマレードを混ぜ、鶏肉に下味をつける。
おろし生姜 1.0g	
おろしにんにく 1.0g	
しょうゆ 10g (小さじ2杯)	2.フライパンにサラダ油を敷き、下味を付けた鶏肉を焼く ※焦げやすいので注意
マーマレード 20g (大さじ1杯強)	
サラダ油 5.0g	3.しっかり火が通ったら、付け合わせとともに皿に盛り付ける
【付け合わせ】 野菜	

**栄養成分表 (1人分)**

たんぱく質	15.7g
脂質	7.0g
炭水化物	7.4g
塩分	0.9g

**ポイント**  
マーマレードの効果でお肉が柔らかく仕上がります。照りもしっかりとつきます。

# NEWS

From West Medical Center



## 西部医療センターの看護のチカラ

西部医療センターでは、地域に根ざした大学病院として、小児・周産期医療、がん医療、脊椎医療、生殖医療を中心に、患者さんと職員の笑顔が見られる病院を目指しています。

看護部では、「私たちは、専門的な知識と技術により、患者さんを尊重した温かく質の高い看護を提供します」を理念として、患者中心の医療・看護が提供できるよう研鑽を積み、多職種連携によるチーム医療の推進に努めています。また、充実した教育体制により職員個々に応じた育成支援を行い、高い倫理観を持ち、自ら考え行動できる看護師の育成に取り組んでいます。

看護師の役割・責務として、健康の増進、疾病の予防、健康の回復、苦痛の緩和と尊厳ある死の推奨があります。看護のプロとして、患者のニーズを的確に捉え予測的に関わるとともに、患者個々がもつ生命力や治る力を引き出し、「その人らしく生きる」を支えられるよう、またその関わりを通して看護師自らも成長できるよう努めて参ります。

副病院長 看護部長 山本 あゆみ



## INDEX

### Topic 1

- 今回の特集は、「西部医療センターの看護のチカラ」
- 助産師のお仕事紹介～あなたのMY助産師を目指して～
  - 専門的看護係(専従認定看護師)紹介!
  - がん相談支援センター～がんのこと、ご相談ください～

### Topic 2

新!理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝える、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

### Topic 3

メニュー紹介～西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します～ by 栄養管理科



## 助産師のお仕事紹介 ～あなたのMy助産師を目指して～

核家族化や人口の流動化、そしてコロナ禍を経て、出産・育児をする家族が孤立するいわゆるワンオペ育児といわれる状況にある家族が増えています。妊娠・出産の変化や、育児での睡眠不足などからだところへの負担は大きく、「産後うつ」を発症するお母さんは10人に1人いると言われています。

私たち助産師は、お産の場面で活躍することは知られていますが、お産以外の場面でもお母さんや赤ちゃん、その家族を支援すべくお産の様々な取り組みも行っています。

今回はそのひとつである助産師外来を紹介します。助産師外来では、お母さんとおなかの赤ちゃんが順調に経過していることを診察し確認するのはもちろんのこと、妊婦さんの不安や悩みに答え、妊娠中をより健康に過ごす方法を提案しています。また、お産に向けたところからだづくりを一緒に考えたり、各家庭の状況に合わせた産後の育児を見据え妊娠中から産後まで支援しています。

この他にも妊娠中のお母さんと夫に向けて様々なテーマの両親クラスを行ったり、産後のお母さんと赤ちゃんを対象にした育児支援外来をしたり、11/3には“いいお産”のごろ合わせで市民向けのイベントの企画・運営も行っています。

あなたのMY助産師として、母親になる妊婦さん、産まれてくる赤ちゃん、そしてご家族に寄り添うことを大切にしています。



母親教室

お父さんの妊婦体験の様子です



育児支援外来

助産師外来



## 専門的看護係（専従認定看護師）紹介！

専門的看護係には、病気の治療・痛みや不安、感染対策、皮膚ケアに関する専門的な知識と技術を持つ認定看護師が所属しています。

- 緩和ケア・乳がんに対応する看護師は、専門性を活かした看護を実践しています。がんになる人は増えています。皆さんの思いや希望を大切にして、みんなで相談しながら納得した治療やよりよく生活ができるように支援いたします。
- 感染対策に対応する看護師は、院内だけではなく地域の保健センターや医療機関と連携して、地域全体で感染対策に取り組んでいます。
- 皮膚ケアでは、健康な皮膚状態が保てるよう、ケアに取り組んでいます。



専門的看護係  
感染管理認定看護師  
の院内ラウンド

ガウンや手袋の使用・手指消毒など、院内の感染対策を定期的に点検します。



看護相談室  
(1Fにあります)

ストーマや放射線療法について、認定看護師がご相談に応じます。

## がん相談支援センター～がんのこと、ご相談ください～

がん相談員が当院への入院・通院の患者さん・ご家族に限らず、どなたからでも無料でがんの相談をお受けしています。がんに関する情報提供をはじめ、様々な疑問や悩みを伺いながら満天星者の立場に立って一緒に考え、よりよい方法を見つけるお手伝いをします。

### ご利用について

相談場所	4階 がん相談支援センター
対象	ご本人、ご家族、地域の方など、どなたでも利用可能
予約受付時間	平日10時から12時、13時～16時(年末年始を除く) 予約優先ですが、当日相談にもできる限り対応いたします
相談形式	対面相談、電話相談
相談料	無料
連絡先	052-991-8121(代表)

### 相談内容

- がんに関する相談
- 療養生活について、不安や悩みを聞いてほしい
- 仕事や家事など、今までの生活が続けられるか心配...など、どうぞお気軽にご相談ください。



がん相談支援センター  
(4Fにあります)

