

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、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 6

第6回 50歳以上の人に、転倒と腰痛が人生に及ぼす影響について

転倒と腰痛は人生に影響…

『転倒や腰痛』のため健康的な人生がどのくらい短くなるかの推計

50歳~74歳の人	転倒1.7年・腰痛3.1年 ↓
75歳以上の人	転倒2.6年・腰痛1.8年 ↓

意外と長い年月悩みます…

Global Burden of Diseases study (Diseases, G. B. D. 2020, Verbeek, J. 2011)

プラス思考に変換!

健康寿命の延伸! Let's Exercise!

有酸素運動
例: ラジオ体操
ウォーキング
自転車漕ぎ

ハーフスクワット 10~20回
下半身の筋力強化

踵上げ運動 10~20回

足腰を鍛えて、
転倒と腰痛を防ぐことで、
健康的な人生を
長く過ごせます!

今回の記事は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!

NEWS

From West Medical Center



みなさんの安全なお産を 西部医療センターで守ります!

当院周産期医療センターは地域周産期母子医療センターに認定されており、地域の方々の妊娠・分娩管理に加え多くのハイリスク妊娠症例を扱っています。ハイリスク妊娠とは、高血圧や糖尿病、腎疾患や膠原病を合併している方、子宮筋腫や卵巣嚢腫を持っている方、多胎妊娠や赤ちゃんが先天的異常を持っている場合など様々です。最近では体外受精で妊娠される方と高齢の妊婦さんも増えてきました。もともとリスクはない方も、急に母児の状態が変化することがありますので、母体搬送という形で他院よりお引き受けする体制を整えています。

赤ちゃんが小さく産まれて呼吸など手助けが必要な時はNICUで小児科の先生に、手術や硬膜外分娩(無痛分娩)の際には麻酔科の先生に、妊娠糖尿病の血糖値の管理には内科の先生や栄養士になど、総合病院ならではの特色を生かしてみなさんの安全なお産をサポートしています。リスクのない妊婦さんも大歓迎です! 助産師が主に経過をみる助産師外来(はぐ)にかかってもらうことも可能です。当院の産婦人科外来と産科病棟は全員助産師が配置されているため、妊娠初期から産後の授乳や育児まで、長い経過で専門的に関わらせていただいています。



ご家族の外来のエコー見学や分娩立ち会い、面会に関しても感染に配慮しながら柔軟に対応しております。ぜひ人生における大切な瞬間をお手伝いさせていただきます。

周産期医療センター長 西川 尚実



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

低カロリー・低脂質・高たんぱく質なメニューです

とろろ蒸し

材料 (2人分)	作り方
白身魚(たらや鯛) 80g×2切	1. 魚に塩を振る。
塩 0.2g	2. 長芋はすりおろして、だし汁、白だししょうゆを合わせる。
長芋 100g	3. 1の魚を軽く蒸す(電子レンジ600Wで1分弱)。
だし汁 10g	4. 3の魚に2の長芋をかけ、蒸す。(600Wで3~4分)
白だししょうゆ 10g	5. あさつきを飾る。
あさつき 5g	

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	15.4g
脂質	0.3g
炭水化物	9.0g
塩分	1.0g

ポイント
先に蒸して水気をとることで魚の臭みがとれます。

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「周産期医療センター」
■周産期医療センターの紹介

Topic 2

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、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



周産期医療センターの紹介

NICU・GCUって？

早く生まれた赤ちゃん、小さく生まれた赤ちゃん、呼吸の助けが必要な赤ちゃん、心臓などに病気がある赤ちゃん、様々な理由により入院・治療が必要な赤ちゃんのための集中治療室です。NICU・GCUでは新生児を専門に治療する医師や看護師が24時間体制で治療やお世話をしています。



産科病棟サービスのご案内

当院でご出産された方へお祝いの品をお渡ししています。当院でのご出産お待ちしております。



オギヤー

※うぶごえを録音できます。

赤ちゃんのうぶごえ、へその緒、産まれた時の手形・足形を生涯の宝ものとして残せます。



あかちゃんのおくるみや湯あがりに。大きいので掛け布団としても使用できます。

安心・安全なお産、育児のために

産前から産後まで助産師が妊娠・出産・育児をサポートします。

安心

妊娠中の面談、母親クラスなど出産・育児に向けこころとからだの準備ができます。



安全

緊急時に備え医療機器を整備しています。



産後の異常、蘇生が必要な赤ちゃんへの対応、緊急入院、災害訓練など様々な緊急事態に備え日々トレーニングを積んでいます。



より快適な入院生活を送っていただくことが出来る特別個室

特別個室は、シャンプー等の提供、タオル・パジャマのレンタルといったアメニティサービスがあり、入院準備の負担を軽減できます。また、ゆとりある空間でご家族とともにゆっくり過ごすことができます。

