

# みなみ だより

# ほ21

令和4年度 夏号

## Contents

フレイルとは？	2
アイフレイルをご存知ですか？	6
新採用職員の紹介	8
施設ご案内・交通ご案内	10



基本理念／医療・保健・福祉活動を通じて地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします

医療法人 恒仁会

 新潟南病院

# フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢に伴い心身機能が低下した状態をいいます。健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。放っておくと要介護につながる危険が高まります。しかし、早めに気づいて適切な取組を行うことで、その進行を防ぎ、健康寿命を延ばせます。

フレイルは大きく3つの種類に分かれます。

## 身体的フレイル

□コモティブシンドローム、サルコペニアなどが代表的な例です。高齢期になると、筋力は自然と低下していきます。

## 精神・心理的フレイル

高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

## 社会的フレイル

加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などをいいます。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。この連鎖はどこが入り口になるかは、その人次第。老いとは、決して身体の問題だけではないのです。

フレイルのチェック方法はいくつかありますが、ここでは新潟県のリーフレットで紹介されているものをご紹介します。

## あなたもフレイルかも!? 5つのチェック項目

※65歳以上が対象

### □ 体重の減少

半年で  
2～3kgの  
体重が減った



### □ 疲労

わけもなく  
疲れたような  
感じがする



### □ 記憶力の低下

5分前のことが  
思い出せない



### □ 身体能力の低下

ウォーキング等の  
運動を週1回以上  
していない



### □ 歩行速度の低下

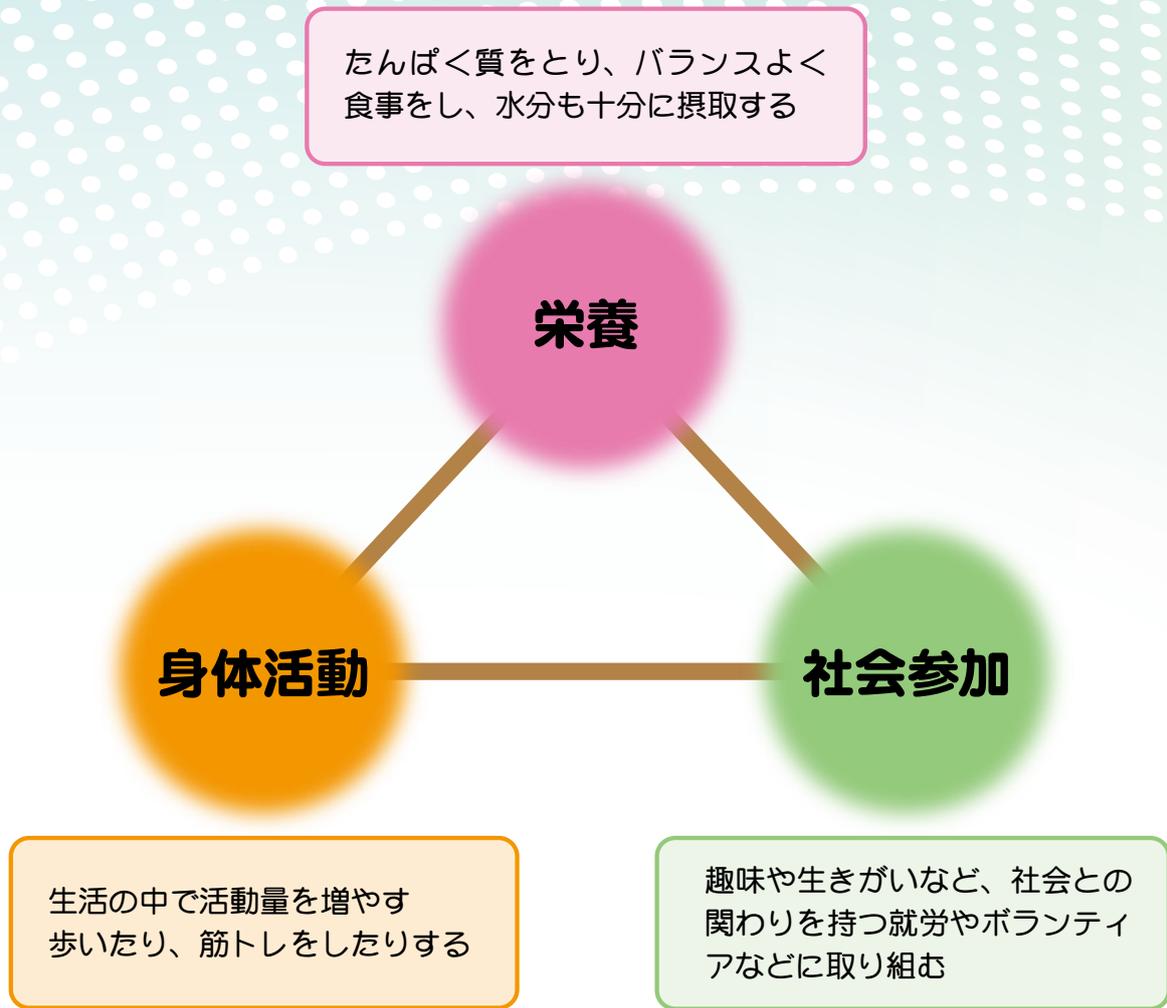
以前に比べて  
歩く速度が  
遅くなってきた



✓ 1～2 **フレイル予備軍**

✓ 3つ以上 **フレイル**

フレイルは予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。予防には3つの柱があります。



予防は栄養・身体活動・社会参加の三位一体です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、外出を自粛されたり、人と会う機会が減っている方が多くいらっしゃると思います。

このような生活が長く続くと、運動機能の衰えや気持ちが塞ぎがちになったり、認知機能に影響を及ぼすこともあります。基本的な感染予防を徹底しながら、活動量を増やすことが重要です。

\*人の少ない時間帯、場所を見計らって散歩や買い物に出かけるなど、工夫しましょう。

\*室内でできる体操やトレーニングなどもたくさんあります。



当院でお勧めしている体操を一部ご紹介します。

## かかと上げ（背のびの運動）椅子支持Ver.



- ① 椅子に手をそえて、まっすぐ立ちます。
- ② 姿勢をまっすぐにしたまま、かかとを上げます。

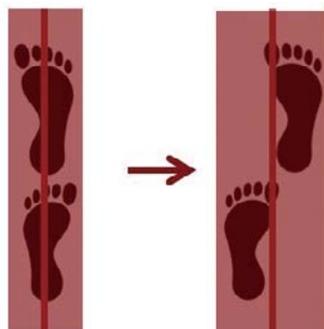
10～20秒 1～2回

### 運動の注意点！

- ・踵を下すときは3秒以上かけてください。
- ・前かがみにならないでください。

**STEP UP!** 踵を地面につけないで行ってみましょう。

## 継ぎ足バランス練習 支持無し



- ① 足を前後にまっすぐ揃えて立ってください。
- ② つかまっていた手を離して、保ってください。

30～60秒

難しい場合は少しずつ行いましょう

## 片脚立ちバランス練習 片手支持 ダイナミックフラミンゴ



- ① つかまって片脚を上げます。

30～60秒

### 運動の注意点！

- ・椅子側の足を上げてください。

## 立ち座り運動 ～支持無しVer.～



- ① 椅子に腰かけ、両手を胸の前で組みます。
- ② つま先をまっすぐ前に向け立ち上がります。
- ③ ゆっくり座ります。

5～10秒 1～2回

### 運動の注意点！

- ・お辞儀をしながら座ってください。
- ・頭は常に前を向いてください。

## スクワット（膝の屈伸）



- ① まっすぐ立ちます。
- ② ゆっくり屈伸をします。

5～10秒 1～2回

### 運動の注意点！

- ・膝がつま先を越さないようにしてください。
- ・腰は丸めないでください。

\*人とのつながりの確保のために、オンライン活用もおすすめです。

高齢になると、どうしても新しい電子機器の使用には躊躇しがちです。しかし今や誰でも持っている携帯電話にはカメラが付いており、相手の顔を見ながら会話する、というビデオ通話が手軽にできます。話し相手の笑顔が見えるだけで、楽しさが何倍にも広がります。

操作は思った以上に簡単で、一度やれば拍子抜けするはず。是非ともお試しください。

リハビリ部

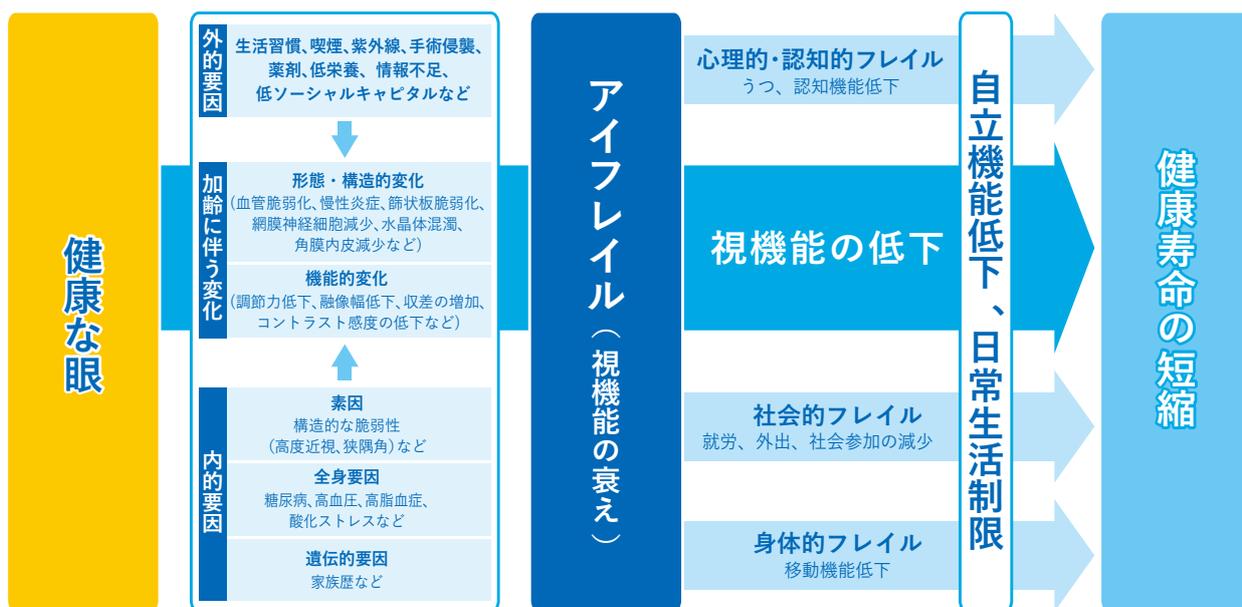


# 目の健康寿命をのばそう アイフレイルをご存知ですか？

**!** アイフレイルとは、加齢による目の機能低下です。

加齢に伴い眼が衰え、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態また、そのリスクが高い状態のことです。

加齢とともに眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると機能の障害がでてきます。最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し重度な障害に陥ると回復は難しくなります。早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行をおくらせること、症状を緩和させることが期待できます。



眼の健康に対する意識は低く、なかなか眼科検診までつながらない。何らかの症状があっても眼科を受診せず「年のせい」としてしまう人が多いのが現状です。

自分自身の視機能を振り返り、異常を早期発見できれば視機能の高度な障害に至るのを防ぐことができます。

アイフレイル啓発活動として、40歳以上の方に向けてアイフレイルを**自分ゴト**としてとらえていただくために、日本眼科学会や日本眼科医会などをつくる日本眼科啓発会議が作成したアイフレイルセルフチェックリストをご紹介します。



1 目が疲れやすくなった

2 夕方になると見えにくくなる  
ことがある

3 新聞や本を長時間見ることが  
少なくなった

4 食事の時にテーブルを汚す  
ことがある

5 眼鏡をかけてもよく見えないと  
感じるようになった

6 まぶしく感じやすい

7 まばたきしないとはっきり見えない  
ことがある

8 まっすぐの線が波打って見える  
ことがある

9 段差や階段が危ないと感じた  
ことがある

10 信号や道路標識を見落とした  
ことがある

チェックが2個以上ついた方は眼科受診をおすすめします。

**人生100年時代**

視機能の低下は転倒・骨折のリスク、うつ症状が高まるといわれています。ずっと一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、これからも快適な見え方を維持することで**目の健康寿命を延ばしましょう**。

# 新採用職員の紹介

今年の春からの新しい職員です。  
皆様よろしくお願いいたします。



内科・循環器内科の酒井亮平です。患者さんと家族を幸せにできるように精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

内科  
酒井 亮平 医師



本年4月よりお世話になっております。専門は血液内科です。丁寧な診療とわかりやすい説明を心がけたいと思います。宜しくお願い致します。

内科  
土田 拓睦 医師



患者様に安心して通院していただけるよう努力してまいります。よろしくお願いいたします。

眼科  
中野 里絵子 医師



内科専攻医として半年間勉強させて頂きます。消化器内科だけでなく、広く内科全体を勉強していきたいです。よろしくお願いいたします。

内科  
横山 華子 医師



4階西病棟に配属されました末永理紗です。一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。

看護部 4階西病棟  
末永 理紗



覚えることが苦手で看護師やっていけるかなと不安でしたが、病棟の先輩のみなさんが丁寧に指導してくださり自分のペースで1日1日頑張れています。

看護部 4階西病棟  
松谷 ひとみ



約2か月が経ち、先輩たちに指導して頂きながら少しずつ仕事を覚え始めてきました。覚えたことを実践し、1つずつ自信につなげられたらと思います。

看護部 4階西病棟  
池野 知佳



新潟看護医療専門学校卒業。4月より4階東病棟に勤務しています。入退院の多い病棟ですが一人一人に手厚い看護ができるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

看護部 4階東病棟  
遠藤 夏輝



至らない所が多く、まだまだ未熟ですがよろしくお願ひします。

看護部 4階東病棟  
吉田 杏



笑顔を忘れず明るくがんばりますのでよろしくお願ひします。

看護部 4階東病棟  
山崎 佑奈



加茂暁星高等学校出身の平野早紀です。内科と整形外科の混合病棟に配属されました。分からないことが多いですが先輩看護師のご指導もひとつ一つの看護ケアに責任感をもって頑張っています。

看護部 5階西病棟  
平野 早紀



私の持ち前の“笑顔”と“優しさ”を活かして、患者さんとそのご家族に満足してもらえるような看護ができるよう日々頑張っています。

看護部 5階西病棟  
野澤 玲奈



患者さんが安全・安楽に過ごせるよう努めていきます。笑顔で一生懸命頑張っていきます。

看護部 6階西病棟  
関口 結美



早く仕事を覚え、南病院の縁の下の力持ちの一員になれるよう頑張ります。

看護部 外来  
町田 優美子



明るく精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。

看護部 4階東病棟  
明田川 瑠莉奈



今年度よりリハビリ部に入職しました大滝 奈々と申します。今年の3月まで急性期の病院で働いていました。まだ至らない点も多いかと思いますが、今までの経験を活かし、患者様に寄り添ったリハビリをできるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

リハビリ部  
大滝 奈々



4月から入職しましたリハビリ部の山口 大貴です。経験も浅く、ご迷惑をかけることも多いかと思いますが、一生懸命頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

リハビリ部  
山口 大貴



2022年4月から情報管理課で勤務させていただいております齋藤 洋成と申します。1日でも早く仕事を覚えて、新潟南病院のために少しでもお役に立てるように頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

事務部  
齋藤 洋成

# 施設ご案内・交通ご案内

介護老人保健施設 **女池南風苑**

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目3番地3  
TEL(025)284-3411 FAX(025)284-2188

在宅介護支援センター **女池南風苑**  
[指定居宅介護支援事業者]

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3  
TEL(025)283-0500 FAX(025)283-0663

新潟南訪問看護ステーション

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3  
TEL(025)284-7511 FAX(025)283-0663

にいがたみなみ めいけクリニック

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目7番地8  
TEL(025)284-7818 FAX(025)284-7830

サービス付き  
高齢者向け住宅 **サ高住 にいがたみなみ**

〒950-0950 新潟市中央区鳥屋野南3丁目25番16号  
TEL(025)284-3535 FAX(025)282-7226



上記以外にも、最寄りのバス停から当院までのルートを下記のURLにて調べることができます。

**にいがた新バスシステムの時刻表・運賃検索**

<https://transfer.navitime.biz/niigatabrt-newsystem/pc/map/Top>



## フロアご案内

- 1階**
- 10 総合受付
  - 11 小児科 小児言語聴覚療法
  - 12 内科
  - 13 中央処置室 採血 点滴 化学療法
  - 14 放射線
  - 15 内視鏡・生理検査
  - 16 救急・時間外

- 2階**
- 21 母乳外来
  - 22 整形外科・外科・皮膚科・泌尿器科
  - 23 眼科
  - 24 歯科・婦人科
  - 25 ドック・健診センター

- 3階**
- 31 手術センター
  - 32 管理部門
- 4階** ● 西病棟 401 ~ 420 ● 東病棟 451 ~ 469
- 5階** ● 西病棟 501 ~ 515 ● 東病棟 551 ~ 561
- 6階**
- 61 リハビリテーション室
  - 西病棟 601 ~ 610