

### 病院理念

信念を持って真摯に医療をおこなうこと

### 基本方針

患者さんが納得される最適な医療を 安全に提供します  
患者さんにとって良いことは 優先しておこないます  
最新の治療法を積極的に取り入れます



梅雨の季節は早々に終わり、太陽の日差しが強い夏の季節となりました。気温がどんどん高くなっており、熱中症のニュースをよく目にします。部屋にいても熱中症になる季節なので上手にクーラーを使うなどして暑さ対策を十分行い、健康管理に気をつけていきましょう！

## 「フレイル」知っていますか？

自分のことが自分で出来る元気な人と、介護が必要な人との間の状態を「フレイル」と言うよ！！



年齢を重ねると体や心のはたらき、社会的繋がりが弱くなって、要介護の状態になってしまう可能性が高くなります。フレイルをそのままにしてしまうと、体と心の元気がどんどん無くなってしまいます！！！！

自分でフレイルチェックをしてみましょう

下の5つの項目の内、**3つ以上**が当てはまると  
フレイルの可能性ががあります！

- 1、疲れやすい
- 2、運動量が少なくなった
- 3、筋力が低下した
- 4、動作が遅くなった
- 5、体重が減った

詳しい評価項目を知りたい場合は  
スタッフに声をかけて下さい。

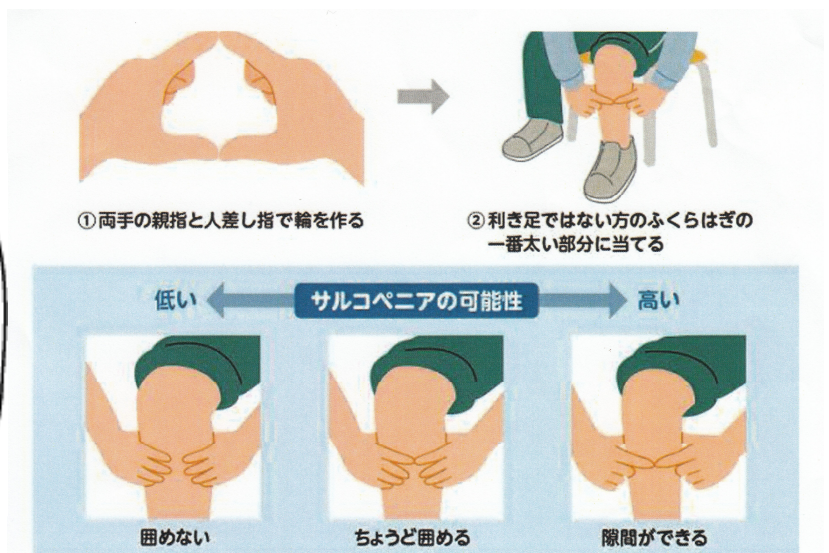


フレイル予防には「サルコペニア」にも注意が必要です！

サルコペニアとは加齢によって筋肉量が減り、筋力が低下してしまうことをいいます。筋肉量の維持は、元気に過ごす為にとっても大事なことです。



簡単にできる  
筋肉量  
チェック方法です。  
参考に  
してみてください。





今回はフレイル予防として、  
お家でできる運動を紹介します。

※病院で配布させていただいた広報誌と若干異なります。  
(写真の使用を控えさせていただいております)

## 膝が痛い人もできるもも上げ、膝伸ばし

❗ 転倒しないよう、  
しっかり安定したイスを  
使いましょう

片方の足が終わったら、もう片方の足でも行います。  
できれば太ももを上げたところ、膝を伸ばしたところで5秒静止しましょう。  
慣れたら10秒、15秒と静止時間を延ばします。

### その1

- ① 背筋を伸ばしてお腹に力を入れて座り、手は椅子の端を持つ
- ② 姿勢を崩さないまま、太ももを出来るだけ高く上げて、ゆっくり下ろす

できれば5～10秒静止

【NG】背中を丸める      【NG】状態を後傾させる

### その2

- ① 背筋を伸ばしてお腹に力を入れて座り、手は椅子の端を持つ
- ② 姿勢を崩さないまま、膝を伸ばしきり、ゆっくり下ろす

できれば5～10秒静止

## 体幹を鍛える イスウォーキング

- 目安：1. 週に2日、1日あたり10回を2セット行う  
2. 毎日、1日あたり1分間を1セット行う

椅子に浅めに腰をかけ、背筋を伸ばして胸をはり、足踏みする

<ポイント>

- ・ ひじを大きく後ろに引っぱる
- ・ 足裏全体はやさしく着地
- ・ 太ももを出来るだけ高く上げる

転倒しないよう、し  
っかり安定した椅子  
を使いましょう！

# 寝たままできる

## 太ももとお尻の筋肉を鍛える運動

### その1

仰向けに寝て片方の膝は立てる。反対の足をまっすぐに伸ばしたまま、かかとを床から10cmほど上げて、ゆっくり下ろす。

できればかかとを上げたところで5秒静止する。

慣れたら10秒、15秒と静止時間を延ばす。

できれば5～10秒静止

片方の足が終わったら、もう片方の足でも行う

膝に負担が掛からないので、変形性膝関節症などで膝が痛い方に特におすすめ

### その2

横向きに寝て、床に接している足の膝は曲げておく。

反対の足をまっすぐに伸ばしたまま横に上げて、ゆっくり下ろす。

できれば足が床につく直前で5秒静止する。

慣れたら10秒、15秒と静止時間を延ばす。

できれば5～10秒静止

片方の足が終わったら、もう片方の足でも行う

フレイル予防には日々の生活が大切になります。バランスの良い食事や適度な運動をこつこつ続けて、習慣化していけるといいですね。今回紹介した運動は自宅でも出来る運動なので、無理のない範囲でチャレンジしてみてください。また、病気に対する適切な治療も不可欠なので、気になる事があればスタッフに声をかけて下さい。

元気に透析に通えるようにフレイル予防を心掛けた生活をしていきましょう！



# 日本透析医学会で発表してきました！

7月に横浜で行われた日本透析医学会学術集会・総会で看護師・薬剤師が日頃の活動報告や研究発表をしてきたので紹介します。

## 看護師 松本 愛

### 【当院透析室における新型コロナウイルス対応の報告】

発熱時対応の統一や陰圧テントを使用した隔離透析を行うなど、適切な感染対策を実施することで院内感染、クラスターの発生は認めなかった経験を報告しました。今後も感染対策を徹底して取り組んでいきたいと思えます。

## 看護師 山本 瑠

### 【看護師による透析室でのバスキュラーアクセス(VA)エコーの有用性】

看護師による透析室でのシャントエコーの導入・実施により、異常の早期発見や治療、穿刺トラブル減少につながったことを報告しました。今後はエコー実施者を増やし、早期発見がよりスムーズになるよう努めます。

## 臨床工学技士 遠藤 正規

【IHDFにおける間歇補液量の変更による血圧処置回数、血圧変動、

△BVの立ち上がりについて】

透析方法（IHDF）の基本設定を個別に変更することで、透析中の血圧処置回数と血圧変動の軽減につながったことを報告しました。

他施設の方からも意見を頂いたので参考にして、今後も更なる発展につなげていきたいと思えます。

## 薬剤師 黒田 紗綾

### 【ポリファーマシーの状況と服薬状況について】

後日、ポスターにて掲載予定です。

# ～引き続き感染対策をお願いします～

新型コロナウイルスが蔓延しています！！  
いま一度、ご自身の体調管理と手洗い・うがい・マスク着用など  
感染対策を徹底しましょう。

4回目のコロナワクチン接種もすすんでいます。  
接種日が決まれば、予めご報告をお願いします。

自宅での、  
毎日の体温測定も忘れずに！！

以下の場合、必ず  
**透析日に関わらず 来院前に**

**電話連絡をください！！！！**

体温が 37.0 度 以上ある

吐き気や嘔吐、激しい下痢症状がある

熱はないが、鼻水・くしゃみ・せき・のどの痛みなど 風邪症状 がある

同居人や職場など 身近に発熱や風邪症状の方がいる

※他院で抗原検査や PCR 検査を受けた場合もご報告をお願いします

当院透析室へ電話連絡

TEL 078-371-1272 透析室直通

受付時間 7:30～19:00 (月・水・金)

7:30～15:00 (火・木・土)

夜間や休日につながらない場合は TEL 078-371-1203