

# コロナに負けない！ 身体づくり ～ホームエクササイズ～第2弾

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？外出や体を動かす機会が少なくなると、「動かないこと（生活不活発）」による高齢者の「フレイル（虚弱）」のリスクも心配されます。また知らないうちに心身のストレスをため込んでしまったり、体の不調が出てきたりします。そこで、以前紹介したホームエクササイズに続いて第2弾を紹介したいと思います。

## ●膝伸ばし

- ①背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。
- ②両手で椅子の座面前側を軽く押さえます。
- ③足と床が水平になるように力をいれて「1・2・3・4」で膝を伸ばし「5・6・7・8」で元に戻しましょう。



## ●かかと上げ

- ①両足で立ち「1・2・3・4」でゆっくりと背伸びをしてかかとをあげます。
- ②「5・6・7・8」でゆっくりとかかとをおろしましょう。  
※バランスを崩しそうなときは、壁や机に手をつけて行いましょう。  
※かかとを上げすぎると転びやすくなりますので、気を付けましょう。



無理をせず、まずは10回を1セットずつ行い、楽しみながら体を動かして、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう!!

リハビリテーション科

## 【編集後記】

猛暑の上にマスク生活で、一層過酷な夏を過ごされたことと思います。秋になり涼しくなったというのにまだまだ夏の疲れが残る、その上、秋の寒暖差などで疲れが取れていない方も多いのではないのでしょうか？夏の疲れと秋バテをリセットする為にも、質の良い睡眠と、旬の食材（サツマイモ・カブ・人参・キノコなど）をしっかり摂って、元気な身体を早く取り戻しましょう。



今年も24hテレビにて募金活動をしました



**永生病院** 130床（一般病棟 40床・介護医療院 90床）

永生病院広報誌「ゆるめき」第61号  
発行元：医療法人圭良会 永生病院  
編集者：医療サービス改善委員会  
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3  
TEL:0877-73-3300  
FAX:0877-73-3202  
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>  
eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)  
発行年月日：令和2年10月15日

## 医療法人圭良会

- 永生病院 香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
- いこいの郷（居宅介護支援事業所） Tel 0877-73-3655
- いこいの家（通所介護） Tel 0877-73-3718
- げんきの郷（通所介護） 香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
- 森内科 香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
- グループホームこんびら（認知症対応型共同生活介護） Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら（小規模多機能型居宅介護） 香川県仲多度郡琴平町権井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永 生 病 院 だ よ り

季刊  
2020  
秋号 vol.

61

# ゆるめき

【理事長のあいさつ】  
コロナ禍

【うまげな話】  
「ミネラルについて～コバルトの効能」

【健康ひろば】  
「変形性股関節症」

【コロナに負けない身体づくり】  
～ホームエクササイズ～第2弾

【編集後記】

## ■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

## ■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません  
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします  
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

## ■ 患者の権利章典

- |             |                 |           |
|-------------|-----------------|-----------|
| 1. 医療を受ける権利 | 3. 知る権利         | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権    | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同  |



KEIRYOKAI

コロナ禍

ようやく朝夕涼しくなり、秋の空気を感じる頃となりました。

新型コロナウイルス感染症がまだ収まらない中、Go Toトラベルキャンペーンにより、9月のシルバーウィークには、予想以上の人が各地でみられました。

県外ナンバーの車が多数みられ、久しぶりに観光地の風景でした。各人の感染対策で、なにとぞ感染者発生増加につながらないことを祈るばかりです。

9月16日には安倍前政権の継承を掲げ、菅内閣が発足しました。そして自らの内閣は、大規模な金融緩和や財務出動などを柱とする経済政策「アベノミクス」の方針を引き継ぐとともに、国民の声を広く聞き、何が当たり前なのかを見極め、必要な改革をスピード感をもって実行する「国民のために働く内閣」としました。各閣僚は、実務経験豊富な大臣が多く選出されており、国民の期待感は強く、当初より支持率は70%に届く勢いです。

新型コロナウイルス感染拡大防止を最優先課題としつつ、経済活動の両立を目指すとしています。世界の情勢についても、東西ともに不安定な状況が山積しており、政府一丸となって取り組んで欲しいと思います。予想もしていなかった新型コロナウイルス感染により、日本中のあらゆる企業が影響をうけて倒産件数も報じられております。影響が大きいのは、観光業、飲食業ですが、このシルバーウィークの人出をみても分かるように、誰もが回復を待ち望んでいる分野ですので、もとおりになる日が早く来るよう、ワクチンの確立が強く望まれます。医療業界にお

いても、コロナ感染患者の受け入れの有無にかかわらず、影響が出ています。足元を見つめ直してしっかり取り組んでまいります。これからインフルエンザ流行の時期となりますので、この二つのウイルス感染対策をいかに実施していくかが当面の課題です。

厚生労働省は「敬老の日」を前に、全国の100歳以上の高齢者数を発表しました。全国の100歳以上の高齢者数は過去最多の8万450人、女性が88.2%を占め、女性最高齢は、ギネスワールドレコーズ社から、男女を通じ「存命中の世界最高齢」に認定されている福岡市の田中力子さんで明治36年生まれの117歳です。香川県100歳以上高齢者は、908人(男96人、女812人)でやはり、女性が89%をしめています。令和2年度中に100歳を迎える高齢者には、内閣総理大臣よりお祝いの品が贈呈されるとのことで、当院介護医療院では今回2名の患者さまが対象となり、立派な祝状と銀杯が届きました。いずれも女性です。また高齢者の就業率は、全体の13.3%と過去最高となっており、高齢者パワーはますます強くなりそうです。このニュースに気持ちを取り直して、この冬のウイルス感染症対策にのぞみたいと思います。



理事長 森 伊津子



健康は毎日の食事から...

【第30回】～ミネラルについて～ コバルトの効能

ビタミンと同じ働き of 微量栄養素の「ミネラル」は、16種類もあります。中でも今回は16種類目の「コバルト」についてご紹介したいと思います!

ミネラルとは...

骨や歯など体の構成成分になる、体液のバランスを調整する、酵素の成分になる、神経や筋肉の動きを調整するなどの働きがあります。

コバルトの主な効果効能

赤血球の色素生成に関わる為、造血に不可欠な成分  
脳や神経の健康を助ける

コバルトを含む代表的な食品とは...

カキ・シジミ・アサリなどの貝類	魚介類
牛・豚・鶏などの肉類	牛乳・乳製品
レバー類	納豆・もやし



2種類の貝で、うまみも栄養も満点の絶品料理!!

カキとアサリの味噌鍋 2人分

材 料	カキ.....120g	※調味料.....だし 2カップ(400ml)
	アサリ殻つき.....150g(正味60g)	みそ.....24g(小さじ1杯+大さじ1杯)
	白菜.....70g	みりん.....24g(小さじ1杯+大さじ1杯)
	白ネギ.....50g	酒.....20g(小さじ1杯+大さじ1杯)
	くずきり(乾).....40g	

- 作り方
- ① カキは、塩水でふり洗いし、アサリはよく洗う。
  - ② 白菜は、ザク切り、白ネギは、ななめ切り、くずきりは、ゆでで水にとり、食べやすい長さに切る。
  - ③ 土鍋で※の調味料を煮立て、①と②を加える。お好みで七味やすだちなどを入れても良い。

コバルトは、集中力を高めたり、記憶力を維持する働きもあります!



体の安心情報板 健康ひろば 第41回 テーマ 「変形性股関節症」

症 状

変形性股関節症の主な症状は、関節の痛みと機能障害です。股関節は鼠径部(脚の付け根)にあり、最初は立ち上がりや歩き始めに痛みを感じます。太ももや臀部(おしり)に痛みを感じる方もいます。関節症が進行すると、常に強い痛みに悩まされることになります。日常生活では、靴下が履きにくくなったり、正座が困難になります。また長い時間立ったり歩いたりすることがつらくなり、台所仕事などに支障を来します。

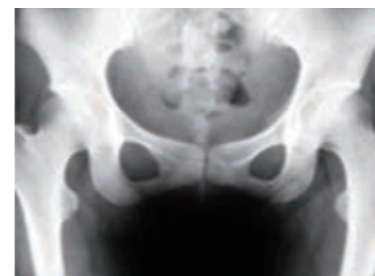
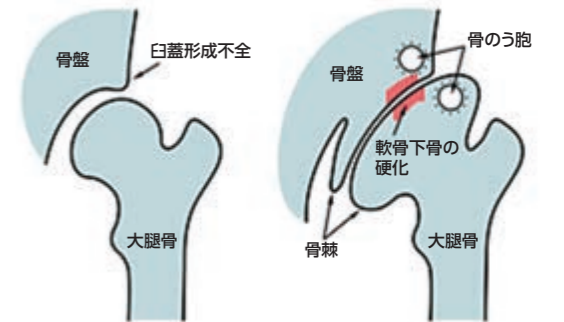


原 因

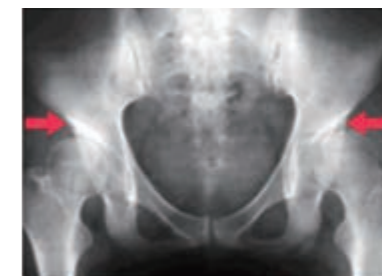
原因は、股関節の形成不全といった子供の時の病気や発育障害の後遺症が主なもので股関節症全体の80%といわれており、一般的に女性に多い疾患です。最近が高齢社会となったため、特に明らかな原因となる病気にかかったことが無くとも年齢とともに股関節症を発症してくることがあります。

診 断

診断は上記の症状がある場合、単純X線(レントゲン)写真を撮って確定します。病期が進んで進行期や末期股関節症となると、関節の中や周囲に骨棘とよばれる異常な骨組織が形成されたり、骨嚢胞と呼ばれる骨の空洞ができたりします。最終的には体重がかかる部分の関節軟骨は消失し、その下にある軟骨下骨が露出します。(図)



正常股関節



臼蓋形成不全症



変形性股関節症

治 療

治療は、進行前であれば関節温存を図る骨切り手術や関節鏡手術が一般的です。病気が進行してしまうと人工股関節全置換術が行われます。人工股関節全置換術は、手術前の股関節の痛みがほとんどとれる手術です。香川大学医学部附属病院では香川県内でもいち早くMIS前方アプローチ法(MIS前方法)を導入してきました。MIS前方法は体の前側からアプローチし、太もも付け根のやや外側に10センチ程度の皮膚切開で行う筋肉を切らない手術法です。従来の手術法はおしり側の筋肉を切るため術後の回復が遅く、脱臼しやすいというデメリットがありました。当院でも後方法では脱臼発生率が2.3%なのに対し、MIS前方法では0.4%と明らかに脱臼のリスクが減っています。MIS前方法ではリハビリも早く、より早期の退院が可能となっています。

もし、上記の様な脚の付け根や太ももに痛みの症状があれば、整形外科にご相談下さい。

医学博士 人工関節学会認定医 鳥村(しまむら)将志  
香川大学医学部附属病院 整形外科・リハビリテーション部 病院助教

