

医療法人 整肢会

副島整形外科だより

開業 125 年を迎えました

地域に必要とされる医療の提供に、本年も真摯に取り組めます

43号

令和元年
春夏版



特集 65歳から増やす!

筋肉貯金

新スタッフを
よろしくお願ひします。



筋肉は、いくつになっても増やせる!

65歳から増やす! 筋肉貯金

延ばそう、健康寿命!

リハビリテーション科監修

近年、高齢期における筋肉の重要性が注目を浴びています。誰しも加齢に伴って筋力が低下していきませんが、最近の研究により、**筋力を維持すると様々なメリットがあり、嬉しいことに筋力は年齢に関わらず増やせる**ことが分かっています。双子の100歳、成田きんさんも90代後半から筋トレし、再び歩けるようになりました。今回は筋肉に関すること、その増やし方をご紹介します。

筋肉貯金のここがスゴイ!



- 医療費減**

筋力を維持すると足腰を丈夫に保つだけでなく、基礎代謝が上がることで免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。
- 早期回復**

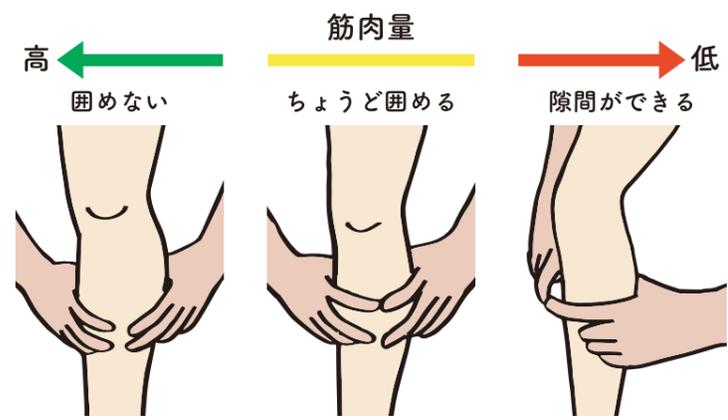
デンマークの研究によると2週間の運動不足で高齢者は筋力が23%低下します。入院時も自分で起き上がる筋力があればリハビリが早く進みます。
- 介護度減**

筋力が落ち、歩けなくなると介護状態に陥りやすくなります。筋力低下の予防が、介護不要の期間「健康寿命」を延ばします。
- 死亡リスク減**

「人は足から老いる」という言葉があります。筋力が落ち歩けなくなる事で外出や交流の機会が制限され認知症発症リスクや老いの進行を招きます。

まずは筋肉の量を測ってみよう

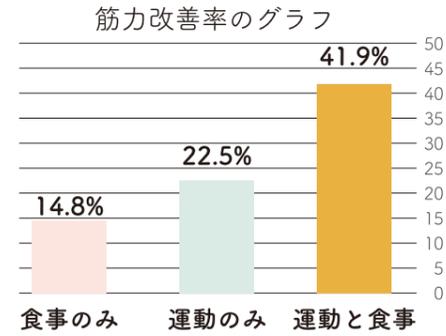
まずはご自身の現在の筋肉量を確認しましょう。加齢や疾病により筋力・筋肉量が減少する状態をサルコペニアと呼び、簡易にチェックする方法があります。右の図(*)のように、両手の親指と人差し指で輪っかを作り、自分のふくらはぎの一番太いところを囲みます。輪っかよりふくらはぎが細い場合は、筋量が低下していると判定できます。なお、正確には専用の機器で測ることができます。



ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでチェック。
*図参照: Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2017.

筋肉増には食事が必須

筋肉量を増やす際、運動または栄養どちらかにだけ気を配るのではなく、「運動+食事」の併用で取り組むと効率のいい筋力・筋量アップにつながる、という事がいくつかの研究で分かっています。右グラフはセットで行った場合の筋力改善率です。それでは次のページで運動法を見ていきましょう。



グラフ数値: 山田 実 著「サルコペニアに対する介入の効果」医学のあゆみより

新スタッフを

よろしくお願ひします。

新しいスタッフを迎えました。不慣れな部分もあるかと存じますが、それぞれの部署にて、真摯な姿勢で患者さんのサポートに努めます。

整形外科医師 野々上 地域の皆さまに寄り添い、笑顔の絶えない医療を目指します。よろしくお願い致します。

看護部 久島 小・中の剣道、高校の弓道で体力や精神に自信があります。それを生かして頑張ります。

看護部 中島 託児所があり、子育てと仕事を両立でき助かります。様々な方の役に立てよう、頑張ります。

看護部 横田 人生折り返し点での再就職。これまでの知識を活かせるよう、頑張ります。

リハビリテーション科 古賀 皆さんにトレーニングを楽しんで頂けるようサポートします。よろしくお願い致します。

リハビリテーション科 岡田 中学時代から陸上競技をやっており体力には自信があります。何事にも精一杯努力します。

看護部 近藤 人と接するのが好きなので多くの患者さん一人一人に笑顔で接する事を心掛けます。

看護部 川内 小・中・高と柔道をしていました。持ち前の体力を活かして頑張ります。

看護部 橋本 去年鹿児島より転居、入職しました。佐賀県も勉強しつつ毎日笑顔で頑張ります。

医療情報管理室 江口 皆さんの若いパワーを頂きながら楽しく骨々と頑張りますのでよろしくお願い致します。

リハビリテーション科 宮本 小学校からずっと野球を通して学んだ感謝の心、思いやりの心を大切に頑張ります。

リハビリテーション科 山下 患者さんに対し、思いやりを持って接し、知識・技術の向上をし続けていきたいです。

看護部 岩永 中学・高校のバレーボールで身につけた体力と忍耐力を活かし、精一杯頑張ります。

看護部 井手 人と話す事が好きなので、患者さんに寄り添える看護師になれるよう頑張ります。

看護部 中島 高校時代ソングリーディング部で身につけた、笑顔と元気を届けられる看護師を目指します。

医療サービスク 山口 患者さんに安心してもらえる対応を心掛け、笑顔で忘れず一生懸命頑張りたいと思います。

医療サービスク 武富 窓口業務なので、笑顔で正確に素早く、患者さん一人一人に合った対応を頑張ります。

医療サービスク 大宅 当院に来院される患者さんに対し、丁寧な思いやりのある対応を行いたいと思います。

栄養科 小柳 一日でも早く現場に慣れ、皆さんに喜んで頂ける食事を提供できるように頑張ります。

栄養科 前田 患者さんに「食事の時間が楽しみ」と思ってもらえるような調理、提供を頑張ります!

本部 清水 皆さんのお役に立てるよう、一所懸命に頑張ります。

医療サービスク 山下 マイペースな性格ですが、やるべき時はきちんと、常に笑顔での対応を心掛けたいです。

医療サービスク 前田 皆さんに来てください。ご来院された患者さんに来てよかったと思われるような窓口対応を心掛け頑張ります。

医療サービスク 有田 専門学校で学んだ接客スキルを活かし、患者さんに親しみを持って頂けるよう努めます。

栄養科 峰松 患者さんに喜んで頂けるような料理を提供できるように一生懸命頑張ります。

栄養科 坂田 皆さんにおいしく栄養のあるご飯を届けられるよう、一生懸命がんばります!

検査科 高井 毎日笑顔で心掛けたため、地域の方々のため一生懸命がんばります。

筋肉

を作る栄養はタンパク質 栄養科監修

運動と同時に筋肉の維持に欠かせないのが、栄養素の「タンパク質」です。普通の食事から少しずつ摂っているため、身体はある程度筋肉を維持しますが、高齢になってくるとタンパク質の摂取が減少しがちです。これは筋肉を作る材料が足りない状況。ぜひ意識して、毎食必ず取り入れるよう心掛けてみて下さい。

主菜に魚か肉を意識しましょう。



管理栄養士 峰松

タンパク質 摂取目安 1日 50~60g

タンパク質の上手な摂り方例



基本の食事

主食…米、パン、麺類など。
副菜①②…野菜やきのこ、海藻は食物繊維やミネラル、ビタミンの供給源。2皿あると比較的バランスが取れ、満腹感も得られる。
乳製品と果物…カルシウムやビタミンCを多く含む。
1日1回程度摂るのが望ましい。
主菜…筋肉を作るのに欠かせない栄養素。

タンパク質を多く含む食品

タンパク質 摂取目安は 1食 15~20g

白米1膳と具なし味噌汁で 5~7gほどタンパク質が摂れます。

摂取例	朝に	昼に	夜に
・シャケ切り身 80g → 18g	・鶏のささ身 80g → 18.4g	・カツオ 80g → 20.6g	
・納豆1パック 45g → 7.5g	・アジ 80g → 15.8g	・豚ロース 80g → 16.9g	
・牛乳コップ1杯 200ml → 6.6g	・釜揚げしらす 30g → 7g	・牛モモ 80g → 16.4g	
・鶏卵 M 1個 → 6g	・調製豆乳コップ1杯 200ml → 7g	・豆腐 100g → 木綿 6.6g、絹 5.1g	
・チーズ1枚 18g → 4.1g	・水煮大豆 40g → 5.9g	・プレーンヨーグルト 100g → 3.6g	

*たんぱく質量は個体や製品により異なる場合があります。

筋肉 レシピ (1人分) カツオステーキ



カツオステーキの材料

・カツオの切り身…80g

タンパク質 20.6g

絶品ジャポネソース (約3人分)

- ・玉ねぎ…中 1/6個
- ・醤油…小さじ1強
- ・りんご…一口分
- ・酒、みりん、酢…各小さじ1
- ・生姜…小一片
- ・顆粒ブイヨン…ひとつまみ
- ・にんにく…小一片
- ・砂糖…ひとつまみ
- ・水…90cc

●作り方

- 1、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにくをすりおろす。
- 2、鍋に油少々を温め、1をしんなりするまで炒める。
- 3、残りの材料全てを鍋に加え、中弱火で水気が飛ぶまで炒める。少しねっとりしたソースに仕上がります。
- 4、フライパンを熱し、カツオを好みの火入れで焼く。お皿にカツオと、上にソース、好みでかわいれを乗せる。

運動も食事も習慣に

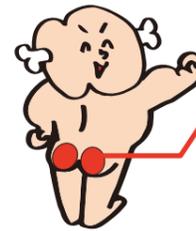
気張って取り組むと、反動で調子が出ない日はおっくうになるものです。「時々たくさん」ではなく「少しを毎日」の気持ちで臨んでみて下さい。無理をせず、初めは物足りないくらいでとどめるのが長続きのコツです。気付いたら習慣になっていたという状態を目指しましょう。

足腰を鍛える

ちょきん 貯筋トレーニング!

筋トレといっても、加齢による衰えが特に大きいのは基本的には足です。「抗重力筋」と呼ばれる、大殿筋(おしり)、大腿四頭筋(太もも)、下腿三頭筋(ふくらはぎ)、この3つの筋肉が体を支える役割を担っています。これらの部位を鍛えることが、衰えの予防につながります。

まずは大臀筋!



おしりの貯筋トレーニング 毎日2セット。負担のないレベルを一つ選んで行います。



- 寝た状態でお尻を10回持ち上げる。
● お尻を持ち上げる時に、両手で床を押して補助しましょう。

- 両腕を胸の前で組み、お尻を持ち上げる。
● 片膝を伸ばす。
● 片足で支えるとお尻がより鍛えられます。

- 両腕を胸の前で組み、お尻を10回持ち上げる。
● 両手の補助がない分、持ち上げるのが少し難しくなります。

次は大腿四頭筋! 太ももの貯筋トレーニング 10回ずつ2セット。負担のないレベルを一つ選んで行います。



- 足首を反らし、太ももの前に力をいれながらしっかりと膝を伸ばす。
● 両足行う。

- テーブルに手をつき、立ち上がるようにお尻を持ち上げる。
● お尻が軽く浮いたところで、5秒キープ→ゆっくりと座る。

- 両腕を胸の前で組む。
● お尻を軽く持ち上げて5秒キープ→ゆっくりと座る。

最後は 下腿三頭筋!

ふくらはぎの貯筋トレーニング 10回ずつ2セット。負担のないレベルを一つ選んで行います。



- ふくらはぎに力が入っていることを意識しましょう。
● 椅子などに座った状態で両足のかかとを持ち上げる。

- 両手で何かに捕まり、両足のかかとを持ち上げる。
● 体重がかかる分、レベル1より筋力が必要です。

- レベル2の状態から片足に体重をかけ、かかとを持ち上げる。
● 10回行ったら反対側の足も行う。
● 片足に多く体重がかかる分、レベル2より筋力が必要です。



管理栄養士が普段の食事に関するアドバイスをさせて頂く「栄養相談コーナー」。



パンやお菓子が並びました。どれもおいしく種類も豊富。



こちらのコーナーでは健康に関する相談を受けました。



腕をアロママッサージすると共に、鍼灸師でもある職員が肩の凝りをほぐします。



入院中の患者さんには順調な回復を願うメッセージカードを贈りました。

編集後記
 今回は筋肉特集を担当しました。筋肉を増やすには、運動の「継続」が一番大切です。運動を長続きさせるポイントは、「誰かと一緒に」行うことです。一人で言うより継続率が高まります。今回特集した筋肉貯金トレーニングも、ご家族やお友達を誘ってはじめてみましょう。
 広報委員 岩坂

5月12日は 看護の日

5月12日はナイチンゲール生誕の日です。誰もが看護の心を育むきっかけになるようにと、日本でもおよそ30年前に「看護の日」が制定されました。この看護の日を含む日々土曜日は看護週間として、各地で様々なイベントが開催されます。

今年、副島整形外科クリニックでは5月15日・16日の2日間で開催しました。各種測定では、来場された方へ気を付けて欲しい点をお話ししたり、相談員が健康や栄養についての相談に乗ったり、アロママッサージなどで気分をリフレッシュして頂きました。

菓子工房いぶきさんによる、手作りのお菓子や雑貨の販売もイベントを彩り、会場は終始賑やかな様子でした。どなたでも無料で参加頂けるイベントです。来年もお気軽にご来場下さい。



看護師が血管年齢を測定し、気を付けた点をアドバイス。

医療法人 整肢会



副島整形外科病院
 佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7641 番地 1
 ☎ 0954-20-0388 FAX:0954-20-0377



副島整形外科クリニック
 佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7724 番地 1
 ☎ 0954-22-2155 FAX:0954-23-4275

平成30年度の副島整形外科での手術について

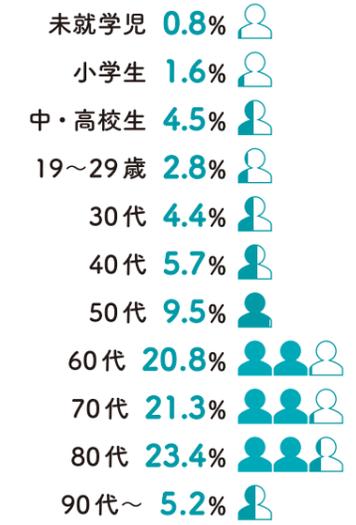
昨年度における手術症例統計を、在籍している医師と併せてご紹介します。
 統計期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日

副島整形外科病院の手術症例および在籍医師の紹介

手術の数 **1,229** 件

平成30年度の手術は1,229件でした。
 6月より常勤に石井医師を迎えました。それぞれの分野に強い医師が、患者さんの症状の改善や回復のお手伝いをさせていただきます。外来にてご相談下さい。

入院された方の世代



膝の手術

人工関節置換 **86** 件
 内視鏡による膝関節の手術 **87** 件

外傷の手術

切創、骨折等 **74** 件

麻酔科 堀 医師
 野々上 医師
 麻酔科 小田 医師
 副理事長 中島 医師
 院長 森澤 医師
 石井 医師
 クリニック副院長 山下 医師
 池辺 医師
 手術部部長 荒牧 医師
 理事長 副島 医師
 病棟医長 江島 医師

股関節の手術

人工関節置換 **42** 件
 大腿骨頸部骨折の骨接合 **60** 件
 人工骨頭挿入 **28** 件

肩関節

内視鏡による肩腱板断裂の修復 **72** 件
 上記以外の内視鏡による肩関節の手術 **25** 件

手・腕の手術

手から肘の骨折 **101** 件
 手根管開放術（しびれの改善） **53** 件

