

医療と介護の情報誌 [ケアキュア]

# CareCure

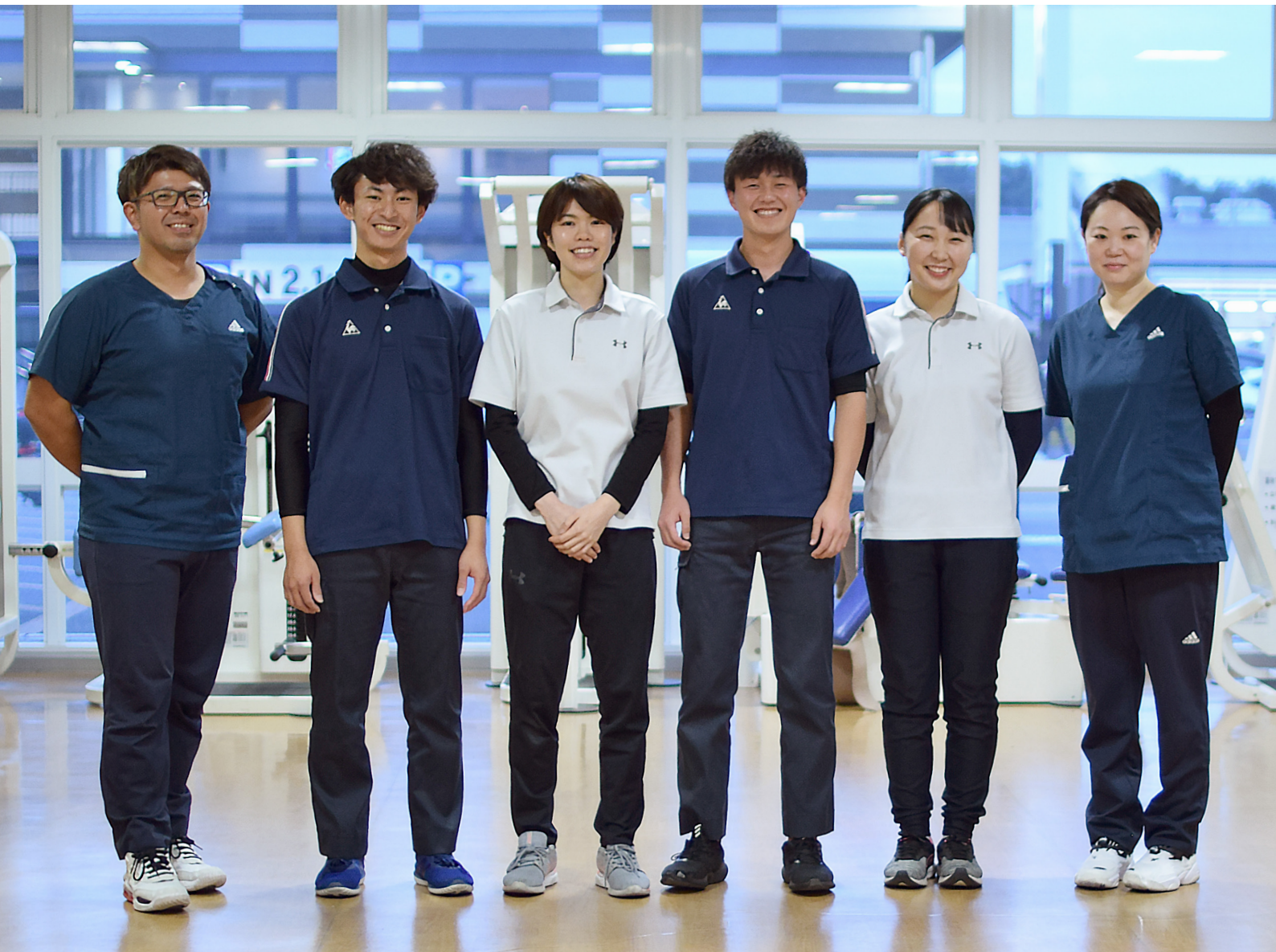
2021.01  
No. **46**

ケアキュアとは？  
care(介護)とcure(医療)  
を組み合わせた造語です。  
医療と介護で地域を支え  
たいという願いを込めて。

＼特集／

悪い姿勢の悪循環、キレイな姿勢の好循環。

しなやかな人生は、まず姿勢から。



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



# 新年を迎えて

豊資会グループ 代表  
医療法人豊資会 理事長 加野 資典



昨年は新型コロナウイルス流行で経済が落ち込み、GOTOトラベル、GOTOイート等の対策がなされました。その後感染が蔓延し、年末年始にかけて中止され、経済活動に支障を来たし、その対応を迫られました。

加野病院では発熱者は駐車場のテントに隔離して、インフルエンザ検査、PCR抗原検査等をする体制を整えています。入居者への訪問制限、透析患者には発熱者の隔離ができるようになっています。

新型コロナウイルスが開発され、英国・米国で投与が開始されました。日本では3月ごろワクチン接種が行われるそうです。治療薬も開発され、新年早い時期に解決し、マスクも取れ、三密を取らなくて良い生活に戻れることを期待しています。

高齢化社会に対して、在宅医療を政府は推進しています。訪問診療、訪問看護、訪問介護を進めるにはコロナ対策も必要ですし、それに加えインフルエンザ対策も必要な季節になり、ますます気配りが必要です。医療と介護を融合しながら、困難な情勢を乗り越えて、地域に信頼されるグループになれればと思っています。

## 年頭のご挨拶

社会福祉法人豊資会 理事長

かの とよこ  
加野 豊子



明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。この年末年始も外出を控え静かに過ごされた方が多いと思います。豊資会の住宅や施設でも面会や外出の規制をお願いせざるを得ず、心苦しく存じています。感染の一日も早い収束を祈っています。

昨年5月のコロナ緊急事態宣言の中、母が97歳で亡くなりました。ケアハウスから加野病院に緊急入院をして1か月ほどでした。気丈だった母の最晩年は思うようにならない状態に戸惑い、体の不調や痛みに耐え、苛立っていたのだと思います。私自身はそのような母を見るのが辛く、細やかに接しなければ

と思いつながら心の余裕が持てませんでした。

そんな時に看護や介護の職員のさりげない振舞いや言葉かけにどれだけ救われたか知れませんが、この30年間で義父母、実父母の4人を豊資会で看取る事が出来ました。古賀の地に開業して41年、社会福祉法人を立ち上げて17年になりますが、理念の「自分や家族が心から利用したいサービスを提供する」はしっかり根付いていくことと思っています。

母の遺品整理をしていて好みやメモの取り方、整理の仕方などハツとするほど私が似ていることに驚かされます。ずっと教師として働いていた母は私が働くことも応援してくれていました。時には親の期待に反発したこともありましたが、母の血は確実に私の中に流れているのだと実感され励まされます。思えば父母、祖父母はもちろん祖先の誰か1人でも欠けていなければ今の私は存在しないのです。

皆様もご先祖から脈々と受け継がれてきた自分自身を大切に、コロナに負けずに少しでも楽しく過ごしていただきたいと切に願っています。

# 過活動膀胱



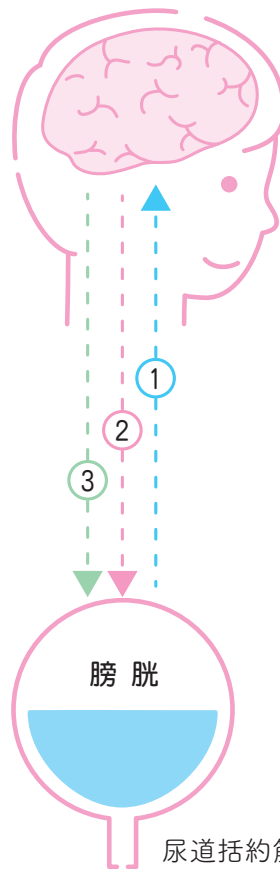
加野病院 院長  
おんづか まさこ  
恩塚 雅子

過活動膀胱とは、尿意切迫感（急に強い尿意が生じ我慢すると漏らしてしまいうような状態）があり、しばしば頻尿が見られる状態のことを言います。命に関わるような病気ではありませんが、外出中も気になったり、外出そのものが億劫になったりと、生活の質が低下します。罹患者は40歳以上の男女の8人に1人と言われ、珍しい病気ではありません。気になる方は、泌尿器科を受診してみてください。

## 症状

- トイレが気になり外出が億劫
- 水に触れると尿意を感じる
- 急な尿意でトイレに駆け込む
- 夜間、2回以上トイレに起きる
- 頻繁にトイレに行く

## 排尿の仕組み



- ① 膀胱に尿がたまったことが脳に伝わる
- ② 脳が膀胱を縮める命令を出す
- ③ 脳が尿道括約筋を緩める命令を出す

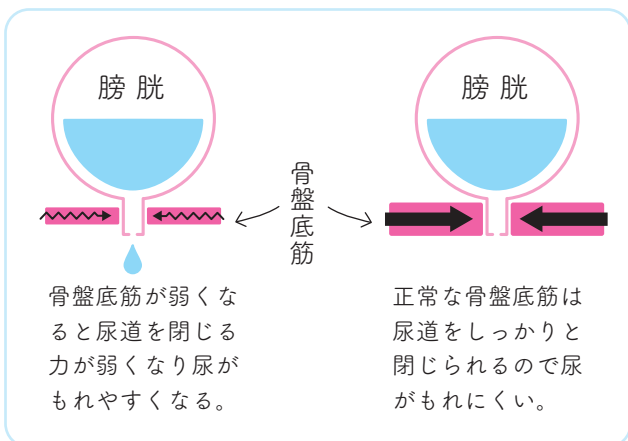
## Q1 原因は？

過活動膀胱は、脳と膀胱を結ぶ神経のトラブルが原因になる神経因性のもので、それ以外の原因で起こる非神経因性のもがあります。大半は加齢による膀胱機能の変化や、膀胱や尿道などを支えている骨盤底筋の衰え、前立腺肥大症などにもなる非神経因性のもです。過活動膀胱の症状は、排尿のシステムのどこかが正常に機能しなくなり、意思と関係なく膀胱が縮んだり、過敏な動きをするため起こります。

## Q2 治療はどうするの？

過活動膀胱は、お薬による治療が一般的です。診断は基本的には問診や超音波、尿検査など簡単な検査で済みます。また、「膀胱訓練」や「骨盤底筋訓練」などをあわせて行うと改善する場合があります。尿漏れなどを気にし過ぎて、尿がたまっている状態で行くことを繰り返すと、尿をたくさん溜めることができなくなり、膀胱訓練は、排尿の間隔を少しずつ長くしていくことで、膀胱が尿をためる機能を改善する訓練です。

骨盤底筋は、骨盤の底にあって膀胱など骨盤内の臓器が下がらないようにハンモック状に支えています。骨盤底筋が弱くなると尿道を閉じる力が弱まり、尿漏れが起こりやすくなりますが、骨盤底筋も他の筋肉と同様、鍛えることができます。まず腹式呼吸を行い、体の力を抜きます。肛門と膣を締めて体の中に引き込むようなイメージで骨盤底筋に力を入れます。尿を我慢するときの力の入れ方です。3秒から5秒締めて、力を抜きます。骨盤底筋が弱いとうまく締まりません。できるだけ強く、長く持続するようにしてください。5回を1セットとし、1日10セットが目安です。



骨盤底筋が弱くなると尿道を閉じる力が弱くなり尿がもれやすくなる。

正常な骨盤底筋は尿道をしっかりと閉じられるので尿がもれにくい。

悪い姿勢の悪循環、キレイな姿勢の好循環。

しなやかな人生は、まず姿勢から。

みなさんは、いつも正しい姿勢を心がけていますか？鏡の前に立つことはあっても、姿勢まで見る機会は、なかなかないものです。なんとなく姿勢が悪いことは分かっていますが、本気で改善に取り組んでいる方は少ないのではないのでしょうか？今回は、加野病院リハビリセンター監修の姿勢改善運動をご紹介します。

これを読んでトレーニングを続ければ、キレイな姿勢になることはもちろん、転倒しづらくなり、肩こりや腰痛の予防もできて、自律神経の乱れや内臓の調子が整い、血液やリンパの流れも良くなるなど、カラダに嬉しい好循環が生まれます。ぜひ取り組んでみてください！

悪い姿勢の代名詞。

## 猫背にみる各部への悪影響。

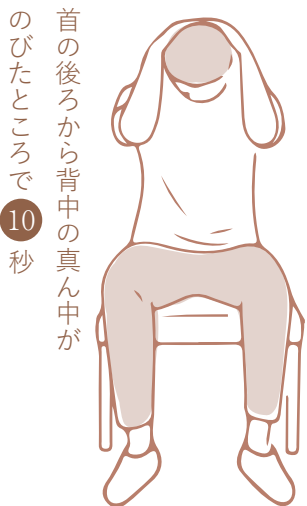
猫背になると常に前のめりの状態になるため、転倒しやすくなります。また、首や肩、腰の負担が大きくなることで肩こりや腰痛の原因になったり、内臓の調子が悪くなることもあったりと、悪循環を招きます。



## 首まわりのストレッチ

首の奥から肩まわりまでほぐれます。首は血管や神経がたくさん通っているデリケートな部分なので、優しい動きが基本です。

反対側の肩は下げます。



### 4. 首の後ろをのばす

頭の斜め後ろに指をひっかけるようにして手をおきます。息を吐きながら、腕の重さを利用して頭を前に倒します。

### 3. 首の斜め後ろをのばす

頭の斜め後ろに手をおきます。腕の重さを利用して頭を斜め前に倒します。反対側も同様に。

### 2. 首の横をのばす

耳の上あたりに指をひっかけるようにして手を置きます。腕の重さを利用して頭を真横に倒します。反対側も同様に。

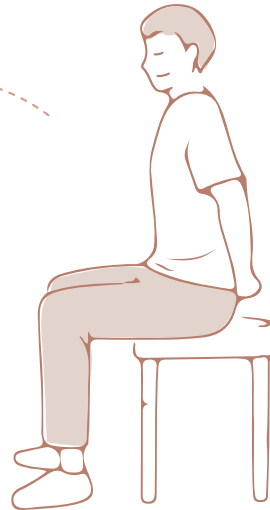
### 1. 首の前側をのばす

鎖骨の下に人差し指がくるように手をクロスさせます。頭の重さを利用して軽く後ろに倒れるように真上を向きます。

# 胸・脇腹のストレッチ

肩・背中のこり解消に効果的です。また、肋骨まわりの筋肉がほぐれ深い呼吸ができるようになります。

胸・腕のばし①  
手を後ろで組みます。



胸・腕のばし②  
組んだ手を徐々に体から離していきましょう。

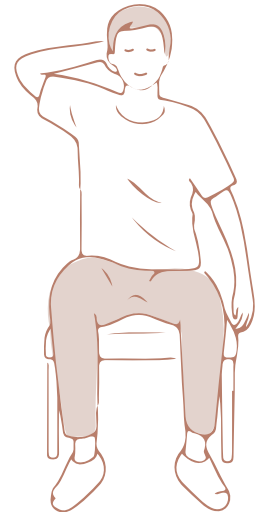


余裕がある方は、顔を上に向けるとさらに伸びやすくなります。

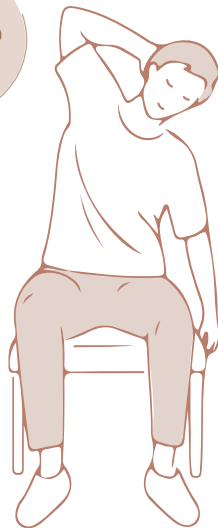
腕の付け根と胸が気持ち良くのびたところで**20**秒キープ

脇腹のばし①

背筋をのばし、片手を頭の後ろにあてます。



脇腹のばし②  
息を吐きながら、肘を上に向けてるように身体を真横に傾けていきます。



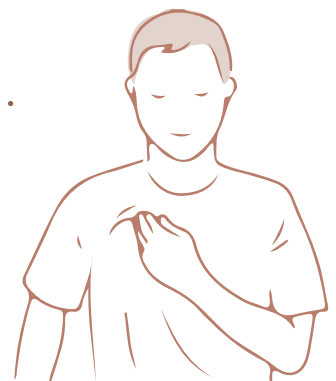
むやみな動作は厳禁です。反動をつけずにゆっくり行いましょう。

脇の下から腰までがのびたところで**20**秒キープ

腕を上げづらい方は、胸の前で両手をクロスして、体を横に傾けるやり方でもOKです。

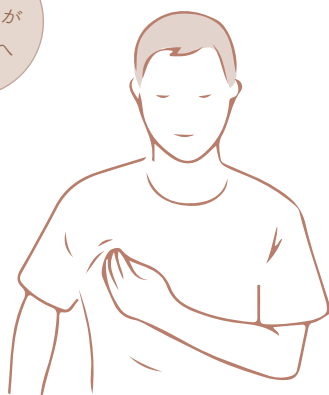
## セルフマッサージ

鎖骨は肩甲骨とつながっていて、猫背が続くと背中側だけでなく、体の前側もこり固まります。



鎖骨下筋ほぐし

鎖骨のすぐ下を指で円を描くようにマッサージします。中心から外側へ2往復。



小胸筋ほぐし

鎖骨と腕の付け根を結んだ三角ゾーンを丁寧に、程よい加減で20秒ほどもみほぐします。

続けるのが苦手な方へ

そこそこ続けるコツ

ご紹介したトレーニングは一度にすべてを行う必要はありません。全部やろうとすると、それなりに時間もかかり、だんだんと億劫になるものです。やりやすいトレーニングをひとつだけでも良いので、思い出したらやるようにするなど、続けやすいルールを決めておくのも良い方法です。

## コロナに負けず、花あふれる福岡に

福岡は花の生産がとても盛んな県です。しかし、コロナウィルスの影響で花の利用場面が減っています。そこで県では、福岡県産の花の利用場面を増やして花農家を応援するために、民間企業やオフィスなどで花を飾る取り組み、「花あふれるふくおかプロジェクト」を行なっています。



豊資会もこの取り組みに参加していて、6月は加野病院の敷地内にポーチュラカを植えました。5枚の花びらを持つ小さな可愛らしいお花です。何もなかった地面に花があるだけで雰囲気明るくなり、優しい気持ちにもなりますし、スタッフみんなで植え付ければ、连带感も育まれます。花のある生活、おすすめです！

## 情報共有の場としての家族会



デイサービス花梨では、住み慣れた地域でいつまでも暮らしながら、ご家族の介護負担も軽減するための取り組みとして「家族会」を行っています。ご家族様をお招きして、ご自宅では見られないご利用者の表情や、他のご家族様が同じように頑張っているのを感じていただくことで、介護への理解を深めるとともに、ご家族様の孤立感の解消などにも繋がっています。ご家族様だけで介護を抱え込むのではなく、サービスやボランティアをご利用いただくための一助になれば幸いです。

豊資会の取り組みやイベント、お知らせ

## どうさんかわら版

### 豊資会採用サイトオープン



豊資会グループの人材採用サイトをリニューアルオープンしました。以前の採用サイトに比べ、希望の職種を見つけやすいように配慮しています。短時間で豊資会グループの概要がわかる動画や、豊資会グループで働くスタッフのインタビュー記事なども掲載していますので、求職中の方はもちろん、医療・介護分野に興味のある方も、ぜひ覗いてみてください。



### 令和2年7月豪雨災害義援金



令和2年7月3日からの豪雨により、日本各地において、河川の堤防決壊などによる洪水や土砂崩れなどの被害が発生しました。この災害により亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

豊資会グループでは、被災地への支援のため義援金を募り、103,152円が集まりました。皆様からお寄せいただいた義援金は全額、福岡市災害義援金窓口へ寄付しました。温かいご支援、ありがとうございます。被災された皆様が一日も早く日常の生活に戻れるようお祈りしております。



# 地域のお医者さん

川崎内科医院

かわさきあつし

院長 川崎厚 先生

JR 福工大前駅 徒歩2分

今回は、JR福工大前駅からすぐの場所にある、新宮町美咲「川崎内科医院」院長、川崎厚先生にお話を伺いました。

——診療では、どのようなことに気を付けていらっしゃいますか？

診療をお待たせしないように気を付けています。専門外の場合や、一度きちんと診てもらった方が良い場合は、すぐに信頼できる他の医療機関



へ紹介しています。紹介する医療機関は、症状により、あらかじめ決められています。

——休日は何をされていますか？趣味や特技などありますか？

学生時代から音楽をしていて、フルートを演奏しています。今も東京に行つてアンサンブルやオーケストラの練習をしています。その他に、ランニングもしています。

——地域の皆様方へ、メッセージなどあればお願いします。

ひと昔前と違って、今はいろいろな医療の情報も入ってきやすくなりましたが、中には誤った情報もありますから、あまり惑わされないようにしてください。

川崎内科医院  
内科・消化器内科

**診療時間**  
午前 | 9:00 ~ 12:00  
午後 | 14:00 ~ 17:30  
※水・土曜日は9時~12時まで  
午後の診療はありません

**休** 日曜・祝日  
**所** 糟屋郡新宮町美咲 2-8-7  
**☎** 092-962-1931

カラダにおいしい  
かんたんレシピ



## ほうしキッチン

監修  
管理栄養士  
原口みつえ

### ラタトゥイユ

ラタトゥイユは、南フランスの都市、ニースの郷土料理で、野菜を煮込んで作ります。

たっぷりの野菜にはビタミンAやC、ポリフェノール類も豊富です。さっぱりとしたトマトの酸味やこくのあるオリーブ油の香りが体を温め食欲をアップします。ほっこりした色合いに心も和みます。

### 作り方

- ① 茄子は3cm・ズッキーニは2cmの半月切り、にんにくは薄切り、トマト・セロリは2cm角、玉ねぎ・ピーマンは、くし切りして2つ割り、人参は乱切りにカットしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、玉ねぎ・人参・茄子を入れて弱火で炒め、さらにピーマン・セロリ・ズッキーニ・トマトを加えて炒める。
- ③ 全体に油がなじんできたら、赤ワイン・砂糖・ローリエを入れる。
- ④ 強火にして煮立ってきたら、弱火で20~30分煮込み、塩・こしょうで味を整える。

### 材料 (4人分)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| トマト..... 2個     | にんにく..... 1片    |
| 茄子..... 2本      | 赤ワイン..... 10cc  |
| ズッキーニ..... 1/2本 | オリーブ油・大さじ 2/3   |
| 玉ねぎ..... 1個     | 砂糖..... 小さじ 1/3 |
| 人参..... 1/2本    | 塩..... 適量       |
| 赤ピーマン..... 1個   | こしょう..... 適量    |
| 黄ピーマン..... 1個   | ローリエ..... 1枚    |
| セロリ..... 10cm   |                 |

<b>栄養量</b>	<b>熱量</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>塩分</b>
1人分	134kcal	1.9g	0.3g



## 加野クリニック透析室、増床リニューアル。

加野クリニック（古賀市）は、透析フロアをリニューアルし、設備をアップデートしました。透析装置は、新たに日機装社製コンソール『DCS-200Si』を導入しました。モニタリング性能に優れ、より細かな制御・監視が可能になりました。



加野クリニック透析室には糖尿病指導看護師・フットケア指導士・リンパ浮腫指導技能員・慢性腎臓病指導看護師などが在籍しています。フットケアは、状態の変化を見逃さないよう細心の注意のもと行っています。定期的にABI検査を行い、低値（0.7以下）の場合は専門病院へ紹介します。

## 外来予定表 2020年12月現在

加野病院(新宮)				※赤字は女性医師		加野クリニック(古賀)	
泌尿器科		腎臓内科		内科		泌尿器科	
午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:30	午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:30	午前 9:00~12:30	午前 9:00~12:30	午後 13:30~17:00	
月 佐藤 浦	小西	片瀝	片瀝(予約)	杉尾	○	○	
火 恩塚 浦	佐藤	片瀝	片瀝(予約)	原田	○	○	
水 佐藤 小西	浦	片瀝	片瀝(予約)	松本	○	○	
木 恩塚 小西	後藤	片瀝	片瀝(予約)	—	○	○	
金 小西 浦	恩塚	片瀝	—	片瀝	○	○	
土 九大医師 常勤医師	常勤医師	—	—	九大医師	—	—	

- 加野病院 日・祝日休診 ●加野クリニック土・日・祝日休診 ●受付は診察終了時間30分前迄 ●腎臓内科 午後診療は予約制
- 加野病院 片瀝医師 第2月曜・第2火曜日休診 ●手術等の都合により担当医が変更になる場合あり

## 手術実績 集計期間 2019年11月~2020年10月

<b>尿路結石</b> 169件 経尿道的尿路結石除去術 (TUL) 経尿道的膀胱結石・異物摘出術 経皮的尿路結石除去術 (PNL) 体外衝撃波腎・尿管結石破砕術 (ESWL)	<b>男性特有の疾患</b> 44件 経尿道的レーザー前立腺切除・蒸散術 (PVP) 経尿道的レーザー前立腺切除術 (TUR-P) 包茎手術 精索捻転手術 陰嚢水腫手術	<b>透析シャント関連手術</b> 82件 その他 209件 経尿道的尿管ステント(留置術・抜去術) 膀胱内凝血除去術 経皮的腎(腎盂)瘻造設術 創傷処理 経尿道的電気凝固術 膀胱水圧拡張術 経皮的腎嚢胞穿刺術 尿道狭窄内視鏡手術 皮膚・皮下腫瘍摘出術 膀胱瘻造設術 皮膚切開術 経尿道的尿管狭窄拡張術 外尿道口切開術 咽頭異物摘出術
<b>腫瘍・がん</b> 124件 経尿道的膀胱悪性腫瘍手術 腹腔鏡下腎(尿管)悪性腫瘍手術 前立腺悪性腫瘍手術 精巣摘出術 精巣悪性腫瘍手術 陰茎悪性腫瘍手術 膀胱悪性腫瘍手術(全摘) 膀胱単純摘除術 腹腔鏡下腎部分切除術	<b>女性特有の疾患</b> 12件 膀胱脱手術 会陰形成手術 尿失禁手術	<b>手術実績計</b> 818件
<b>専門的な検査</b> 178件 前立腺生検 経尿道的検査		

### 表紙の写真

今号の特集ページを監修した加野病院リハビリセンターのスタッフ。的確なハピビリティとハツラツとした笑顔で元気に営業しています。

