

謹賀新年



新年号

2017

上板橋病院
回復期リハビリ実績報告

リハビリコラム
アンチエイジング その11

各研修会開催報告

リハビリクイズ

編集後記

患者様みんなで作りました!!

元旦

明けましておめでとうございます!!



本年も宜しくお願い致します!!

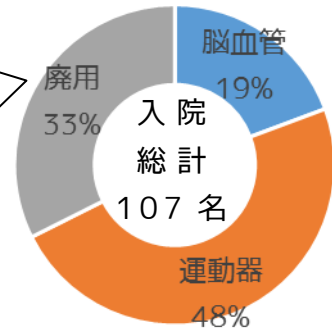
上板橋病院回復期リハビリ実績報告

回復期リハビリ疾患別割合

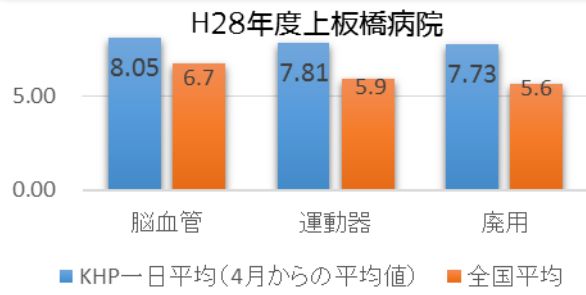
年齢割合



他の回復期病院にとっては受入れが困難な患者様を、当院はより多く入院して頂いています。



下図：リハビリを実施した量の平均値です



回復期リハビリとは、急性発症された脳血管疾患や運動器疾患などの患者様に対して集中的にリハビリを行い、日常生活活動の改善や家庭復帰を目的とした病棟です。

当院の回復期リハビリの概要

- 回復期リハビリ病棟開設 16床 H27年12月
- 増床44床 H28年4月
- 休日リハビリ、リハビリ提供充実加算取得 H28年6月
- 回復期リハビリ病棟基準2取得 H28年10月

★入院時データ mean±SD(median)

入院合計 = 118人		発症年齢	FIM運動	FIM認知	日常生活機能評価
疾患別	脳血管疾患等 n=28	80 ± 9 (81)	42 ± 20 (46)	19 ± 8 (19)	8 ± 5 (8)
	運動器疾患 n=54	85 ± 6 (86)	44 ± 17 (45)	22 ± 8 (23)	7 ± 4 (6)
	廃用症候群 n=36	85 ± 10 (87)	34 ± 17 (30)	18 ± 6 (18)	9 ± 4 (8)

★退院時データ

下表：日常生活機能は改善良好です。高齢者が多いため在棟日数は長めです。

退院合計 = 107人		在棟日数	全国平均H26	入院時FIM	退院時FIM	FIM利得	全国平均H26
疾患別	脳血管疾患等 n=24	116 ± 79 (103)	89	61 ± 27 (64)	97 ± 38 (96)	25 ± 15 (22)	17.6
	運動器疾患 n=52	71 ± 34 (80)	57	66 ± 23 (70)	89 ± 32 (101)	21 ± 14 (20)	16.7
	廃用症候群 n=31	65 ± 30 (80)	57	52 ± 21 (50)	76 ± 43 (84)	24 ± 16 (20)	11.8

FIM（機能的自立度評価法）：日常的（食事、更衣、トイレ等）な“している”活動を点数化したものです。点数が高い程介助を要せず、自分でされていることとなります。

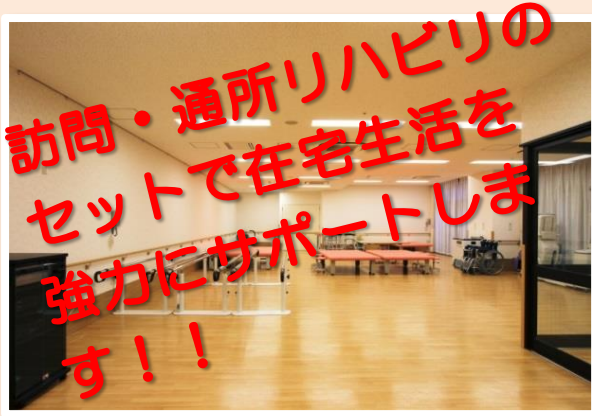
利得：日常生活動作が改善した点数（入院時と比べ）です。高い点数ほど自分で出来るようになった事を示します。 全国平均データは、回復期リハ病棟協会調査報告書より抜粋

地域包括ケア病棟今春 2 月開始！！

平成 29 年 2 月に地域包括ケア病棟を開設します。地域包括ケアとは、医療・介護・予防・生活支援を包括的に支援するシステムです。上板橋病院でも住み慣れた町で、自分らしく暮らせるようにサポートしていきますので、何卒、宜しくお願い致します。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを末永く続けることができますように！！

訪問・通所リハビリも大好評です！！



H28.10.6 にポジショニング（体位・姿勢管理）の勉強会を実施しました。お忙しい中、看護師さん、ワーカーさん参加ありがとうございました。実際の患者様を症例にして姿勢管理の実技を実施しました。

実技では患者様役になってもらい疑似体験もしました。患者様役になってもらうことで改めて「骨突出部の感じが良く分かった」、「学生時代に勉強したことが復習ができて良かった」という声を頂きました。

H28 年度リハビリ病棟勉強会 ポジショニングについて PT 榎本

H28.10.6 にポジショニング（体位・姿勢管理）の勉強会を実施しました。お忙しい中、看護師さん、ワーカーさん参加ありがとうございました。実際の患者様を症例にして姿勢管理の実技を実施しました。

実技では患者様役になってもらい疑似体験もしました。患者様役になってもらうことで改めて「骨突出部の感じが良く分かった」、「学生時代に勉強したことが復習ができて良かった」という声を頂きました。



体位の管理は、“全てのケアの基盤”になるものと位置付けるものです。呼吸機能（高齢者の沈下性・嚥下性肺炎、呼吸リズム）、消化器機能（逆流性食道炎）、泌尿器（停滞膀胱尿、バルーン留置）、循環代謝系（動静脈圧管理、褥瘡、浮腫、循環障害）、疼痛などの症状緩和、活動するための機能改善など、全てのケアの基盤になる訳です。

大切なことは「どんな効果を期待した体位管理」なのかを明確にして介入することです。

今年も切磋琢磨しながら協力して、より楽しく良い病院にしていましょう！！本当にありがとうございました！！今年も宜しくお願い致します<(_ _)>



地域リハビリ活動参加報告 『介護予防講座』12/6

常盤台地域センターホールで介護予防講座に参加して行きました。上板橋地域のサロン代表者（世話人）が 50 名程と、リハビリ職 10 名（竹川病院・上板橋病院など）が参加し講座と体操、交流会を実施しました。介護予防の講座では、加齢による問題やピンピンコロリ、認知予防のヒントなど楽しく実施できました。交流会では、地域で色々な企画をし、閉じこもりや認知予防に取り組んでいるサロン代表者の悩みが聞けました。前向きで、楽しい意見が多く、話は尽きませんでした。入院された患者様を、地域にどのように戻していくか？というリハビリの大きなヒントになると感じました！！



リハビリとアンチエイジング その 11 “ 老化は足から ”

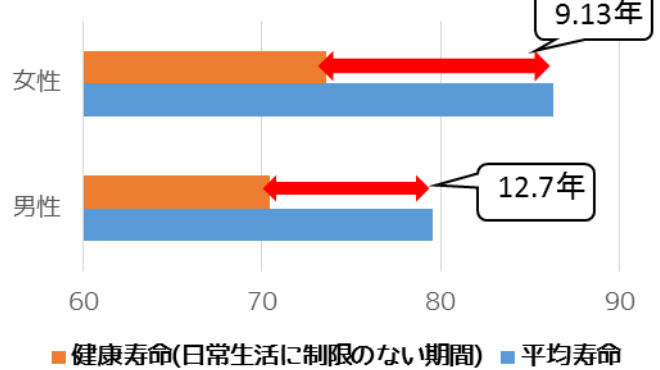
上板橋病院リハビリテーション科
理学療法士 白木靖次郎

健康寿命と平均寿命

日本人は、平均寿命が世界のトップです。しかし、介護を受けず健康な生活を送られる健康寿命の差は大きく、女性で13年弱も差があります。健康寿命との差を縮め、生き甲斐を持つためには、自分の意思で動くことが必要になります。

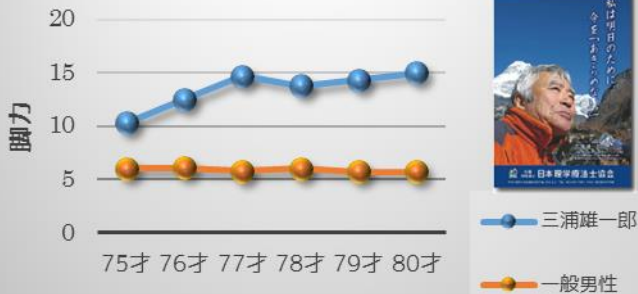
それを担保するのが、ズバリ“ 筋肉 ” です。

平均寿命と健康寿命の差



資料：平均寿命（平成22年厚生労働省完全生命表）、健康寿命（厚生労働省：健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究）より作成

三浦さんと一般男性の脚力

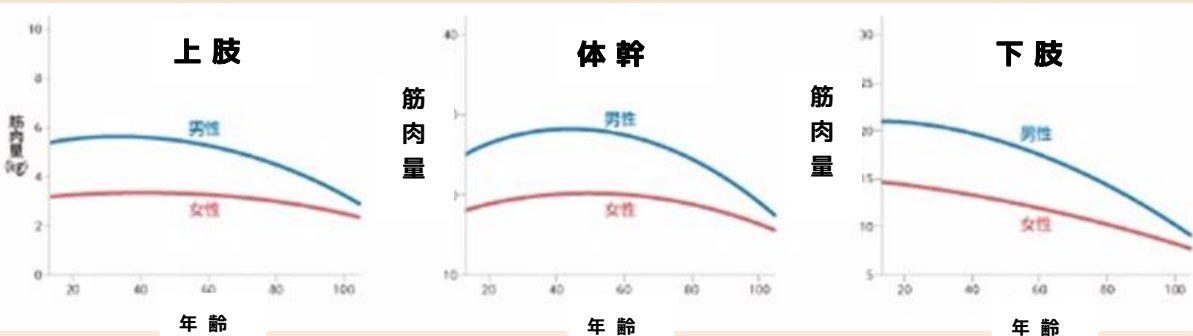


しかも、筋肉は非常に良い臓器です。理由は、鍛えれば幾つになっても増量できるからです。もう、年だから・・・と言わず、幾つになっても始めるには遅くないのです。

80歳でエベレスト登頂した三浦雄一郎の脚力のデータです。75歳過ぎても筋力アップしているのが分かります。

下肢筋力は、加齢により半減！！

筋肉というのは、健常であっても30代から加齢によって萎縮が始まります。40代以降では、毎年1パーセントずつ減少します。若年者と高齢者を比較すると、60歳では25歳時の約60%にまで落ちるそうです*1。約4000人の日本人を対象に、年齢による筋肉量の変化を調べた研究では、20歳を過ぎると、下肢の筋肉量は、上肢や体幹の筋肉よりも早く、大きく減少していきます（下図：加齢による筋肉の衰え）*2。およそ80歳の下肢筋力は、若年者の50%程度低下します。まさに“ 老化は足から ” という所以です。



昔は平均寿命が短かったもので、問題にはならなかったのですが、高齢化社会になると医療費が膨れ上がり、切実な問題になっています。そのため、健康寿命を延ばそうと、介護予防講座が全国各地で催されています（板橋区も実施し上板橋病院も参加しています。同にここに掲載）。



ちなみに、高齢者が、病気で一週間寝たきりになると、筋肉量は 20%減少し、心肺機能は 6%低下するそうです。なので1日ベッドに寝ていると1日寿命が縮むとも言われています。あつという間に、筋肉は減少していくので、安易な安静は、『安静(安政)の大獄』とも揶揄されています。

若さは、年齢よりも「下肢の筋力」と言っても良いでしょう。お尻の筋肉(大殿筋)は、直立二足歩行をする“ヒト”特有の筋肉です。外から目立つ引き締まったお尻は、脚を長く見せ、若さの象徴でもあります。筋力をつければ、一番大事な“動ける体”に近づくのです。

2009 年に WHO(世界保健機関)が「死亡原因ベスト 20」というのを発表しています。

1 位 高血圧、2 位 たばこ、3 位 糖尿病、
何と 4 位が運動不足なんです。ちなみに 5 位は肥満です。
やはり人間というのは、基本的に動くという前提で造られています。ちなみに、愛知の移動手段は車が多く、電車利用(階段の上り下り)の多い東京よりも糖尿病罹患率が高いそうです。地域生活の特色は健康にも影響し、生活習慣病という形になって表れているのですね。

あなたの脚はどれくらい衰えていますか？

簡単に筋力チェックする方法をご紹介します。

椅子から座り立ちを 10 回行うのにかかる時間を計測します*4。

方法：椅子の座り立ちを 10 回行い、時間を測定し、かかった時間で筋力を評価します。

※腕は、前に組む。座る際にお尻が椅子につかない場合や、立つ際に膝が完全に伸びていない場合は回数にカウントしない。

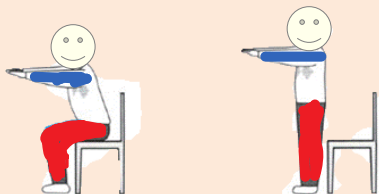
座り立ち 10 回にかかった時間(秒)と年齢・性別による評価(下表)

年齢	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39歳	6秒以内	7~9秒	10秒以上	7秒以内	8~9秒	10秒以上
40~49歳	7秒以内	8~10秒	11秒以上	7秒以内	8~10秒	11秒以上
50~59歳	7秒以内	8~12秒	13秒以上	7秒以内	8~12秒	13秒以上
60~69歳	8秒以内	9~13秒	14秒以上	8秒以内	9~16秒	17秒以上
70歳以上	9秒以内	10~17秒	18秒以上	10秒以内	11~20秒	21秒以上

50 代男性の場合、7 秒以下(速い)または 8~12 秒(普通)で 10 回できるようなら、生活習慣病の予防を目標とした場合の十分な筋力と考えられます。一方、11 秒以上かかる場合は要注意です。

『老いは足から、病は足から』です！！

衰えを感じる方は、下肢(脚)力を付けましょう。下肢の力を維持するための、運動(ワイドスクワット)を紹介しますね。今年も元気に、力を更につけて“にこにこ”を可愛がって下さいね！！



- ◎両足は肩幅より広めに開く。
- ◎つま先は外側に開く。膝も同じ方向へ。
- ◎3秒ぐらいかけて腰を上げる(息を吐きながら)。
- ◎膝を伸ばしきる手前で止める。
- ◎両手は前にのびして。
- ◎3秒ぐらいかけて腰を下げる(息を吐きながら)。
- ◎膝は、つま先より前に出さないように曲げ座る。
- ◎まずは 10~30 回。
- ◎疲れのない方は、低めの椅子で実施。
- ◎転倒不安があれば軽く指で支えても OK
- ◎立ち上がりは膝に負担がかかります。痛いと感じたら、やり方、回数を調節して下さいね。

参考引用文献

*1 越智隆弘著. 最新整形外科学大系(23) スポーツ傷害. p4-6. 第1版

*2 老年医学. 2010; 47: 52-57

*3 Convertino VA: Cardiovascular consequences of bed rest: effect on maximal oxygen uptake. Med Sci Sports Exerc. 1997 Feb; 29(2): 191-6.

*4 厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」 その他: Wikipedia、その他の Website より引用・参照

今月のリハビリクイズ

年末年始は、ちょっと食べ過ぎたかなあ・・・と思うこの頃。
BMI(Body Mass Index)という肥満の判定に用いられる国際的標準指数があります。

計算式は体重(kg)/身長(m)² 乗です。例) 身長 170cm、
体重 60kg なら BMI=60÷(1.7×1.7)です。では問題、標準値はいくつでしょう？

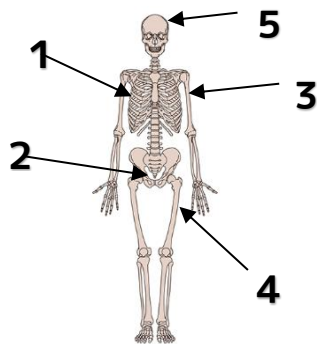
- ① 18.5 以下
- ② 18.5～25.0
- ③ 25.1～27.5
- ④ 27.6～30.0
- ⑤ 30.1 以上

前号のリハビリクイズ

※答えは次号に掲載します！

スポーツの秋となり体を動かす機会が多くなってきましたね。スポーツする際は怪我には注意して下さいね。特に高齢者は骨粗鬆症も多く、運動機能低下も伴っているため骨折のリスクが高くなります。高齢者の転倒で最も多い骨折部位はどれでしょう？

- 1 肋骨
- 2 尾骨
- 3 上腕骨
- 4  大腿骨
- 5 頭蓋骨



クイズの答え 4. 大腿骨

大腿骨頸部骨折(太ももの付け根の部分)
高齢者の転倒による骨折は、転倒によって外力を受けやすい部位(股関節・手首・肩関節・脊椎など)に多くみられます。危ないと、手をついたり、お尻を打撲するために生じます。

高齢者ではわずかな外力でも骨折しやすく、回復が遅いという特徴があります。入院中のみならず、退院後の転倒予防として色々、対策は必要になるので、お気軽に相談下さいね。

編集後記

明けましておめでとうございます！！本年は酉年ですね。たくさん羽ばたけるかなあ？

皆様、去年は、どんな年でしたか？

昨年、上板橋病院リハビリ科は、ベビーラッシュでした。なんと4人(パパ2名、ママ2名)の赤ちゃんが生まれました！！こんにちは赤ちゃん！！幸せに、元気に育て！！

という事でこの前、生命について、本を読んでいたら、唖ってしまいました。「太陽の中心核では4つの水素が融合して一つのヘリウムを作るが、水素の質量の0.7%がエネルギーに転換して放出され、それによって太陽は輝いている。この放出量が0.71%だったら星の進化スピードが早すぎて、太陽はすでにない。0.69%だとスピードが遅くなり、ヘリウム結合ができず、137億年たっても炭素が作られず、生命は生まれていない。桜井 邦朋(宇宙物理学者)」だそうです。何はともあれ奇跡というレベルを超えてると思いませんか？

因みに、一つの生命細胞が生まれる確率は、一億円の宝くじに100万回続けて当たる！ような確率であり、現代科学はいまだに一つの細胞も作れていないとの事です。

むむむ・・・、今あるこの命に感謝し、今年は親孝行をせねば！！と思いました。

本年も、皆様と出会えた事に感謝しながら、頑張りますので、何卒、宜しくお願い致します！！<(_ _)>

次号は、H29年4月新年号予定です。ご期待下さい！！