

浜り、だより

2018
8
No.123



私達は、地域に根ざし、利用者の尊厳と生活の質を尊重した、患者中心主義に基づく医療を提供します



「高齢者の皮膚は外力に弱いのはなぜ？～スキンケアのポイント～」

- ・脳卒中シリーズ 知っておきたいポイント③歩行補助具
- ・栄養だより なす～茄子と豚バラの蒸し和え

「交通安全宣言の町」看板が設置されました。



浜り八病院前の県道沿いに、交通安全を呼びかける看板が和合自治会によって設置されました。除幕式には自治会関係者や浜松中央警察署員、藤島院長が出席しました。歩行者や通行車両、近隣住民の皆さんにこの看板を目にさせていただき、交通安全に努めていきましょう。



浜松市リハビリテーション病院

(指定管理者 社会福祉法人 聖隷福祉事業団)

〒433-8511 浜松市中区和合北1丁目6-1
Tel.053-471-8331 Fax.053-474-8819
ホームページアドレス <http://www.hriha.jp/>
発行責任者 病院長 藤島一郎



高齢者の皮膚は外力に弱いのはなぜ？ ～スキンケアのポイント～

いしくろ さとみ
西2病棟看護師 石黒 里美

高齢者の皮膚は、水分保持能力が弱く乾燥しやすく、薄くなり、外力に弱くなります。また、紫外線や化学物質などにより、様々な皮膚障害が起こりやすくなります。

加齢に伴う生理的变化として

- ①新陳代謝・皮膚再生機能の低下
- ②表皮の非薄化・弾力性の低下
- ③皮下脂肪減少や皮脂分泌量の低下
- ④水分保持能力・バリア機能の低下

高齢者の皮膚の特徴として

- ①しみ・たるみ・しわがあり、乾燥しやすい
- ②外的刺激により損傷を受けやすい
- ③抵抗力が衰え、感染しやすく傷が治りにくい



【皮膚裂傷が起こりそうな皮膚】

高齢者の皮膚は乾燥して、損傷を受けやすくなるため、健やかな皮膚を保つ為にもスキンケアが重要となります。

スキンケアのポイントは、**保清・保湿・保護**です。

〈保清：入浴〉

- ①お湯の温度は37～40度を目安にする。
- ②お湯につかるのは10分程度に！
- ③タオルを使用する場合は、木綿などの柔らかい素材の物を選ぶ。
- ④石鹸を使用する場合は、弱酸性の物を選択する。
皮膚の乾燥が強い場合は、保湿剤配合の石鹸を選択する。
- ⑤石鹸はよく泡立てて泡で皮膚を包み込む様に洗う。
- ⑥石鹸はしっかり洗い流す。
- ⑦身体を拭く時は、擦らず押さえ拭きをする。

〈保湿〉

- ①保湿剤は、入浴・シャワー浴・清拭後10～15分以内に塗ると、皮膚に浸透するので効果的！
- ②低刺激でローションタイプなどの伸びがよい保湿剤を1日2回以上塗る。
- ③保湿剤を塗る時も、皮膚を擦らない様に手の平を使って優しく塗る。

〈保護〉

★弱い皮膚を外的刺激から守るために保護的手段は必要①手足を保護するために、長袖や長ズボンを着用②肘までの手袋・アームカバー・膝丈靴下などを使用する

※スキンケアを実践し、健康な皮膚を維持していきましょう！

脳卒中シリーズ

知っておきたいポイント ③歩行補助具

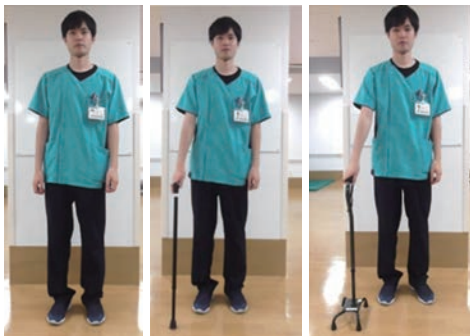
理学療法士 ほると ことみ たなか しょうま
春田 琴美 田中 翔馬

歩行補助具とは…?

- ・身体を支える面積(支持面)を広くして、安定性を向上させます。
- ・下図のように使用する補助具によって支持面が異なります。
- ・支持面が広いほど安定性は高くなります。

歩行補助具使用ごとの支持面の違い

杖の合わせ方



杖無し > T字杖 > 4点杖 **広**

肘を伸ばした状態で、床面から手首までの長さに合わせるようにしましょう。

こんなことはありませんか？

- ①椅子から立ち上がるときに時間がかかる。
- ②立っているときにふらつく。
- ③まっすぐな姿勢で立っていることが出来ない。
- ④片足立ちが出来ない。
- ⑤歩いているときにつまずきやすい。
- ⑥転倒の危険性がある。
- ⑦歩行中に痛みがある。

上記にあてはまる方には歩行補助具の使用をおすすめしています。

歩行補助具の種類

杖



T字杖



ロフストランド杖



4点杖

シルバーカー



歩行器



前輪付歩行器



固定型歩行器



サークル歩行器

◎ポイント

歩行補助具によって、使用できる環境が異なります。屋外、屋内、段差などを考慮して歩行補助具を使い分けるようにしましょう。

※個人によって症状が異なります。
ご不明な点は療法士までお声かけください。

☆なす☆

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもととなる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

さらに、「コリン」という水溶性ビタミン様物質（リン脂質構成物質）を含んでおり胃液の分泌促進などによって食欲不振解消効果も期待できます。



簡単レシピ 火を使わずとっても簡単、あともう一品に重宝します！

『茄子と豚バラの蒸し和え』

材料 (1人分)

- ・茄子…………… 1個
- ・豚バラ肉(薄切り) …… 50g
- ・ゴマ油…………… 小さじ1/2
- ・ポン酢…………… 小さじ1
- やくみ
(薬味)
- ・大葉、ミョウガ、葱 …… 適量



【作り方】

- ① 茄子は良く洗い、へたを切り、5ミリ幅くらいの縦切りにします。豚バラ肉は一口大に切ります。
- ② 耐熱皿に茄子が重ならないように並べ、その上に豚バラ肉を揚げながら置きます。
- ③ ラップをかけて600Wの電子レンジで約5分軟らかくなるまで加熱します。(レンジの加熱時間はお使いの電子レンジにより違いますので、加減してください)
- ④ 加熱し終わった茄子と豚バラ肉を器に盛り付け、薬味とポン酢、ゴマ油をかけたら完成です。

軟 菜 食…茄子は皮をむいたものを使用し、上記の方法で調理します。薬味は刻みましょう。

移 行 食…軟菜食のものをフードプロセッサーで刻みます。

嚥下食Ⅲ…軟菜食のものをミキサーでペーストにします。

【1人分あたりの栄養価】 エネルギー 242kcal、たんぱく質 8.5g、脂質 20.0g、炭水化物 5.8g、食物繊維 2.4g、塩分 0.5g

管理栄養士 石野 智子

外来診療担当医一覧表

診療受付時間 月～金曜日 (土・日曜・祝日、12/29～1/3は休診)
午前 8:30～11:00 午後13:30～16:00

- ◆各診療科の担当は、都合により変更させていただくことがあります。
- ◆午前の診察をご希望の方は、事前に予約されることをお勧めいたします。直接ご来院の場合は、ご予約の方が優先となることをご了承ください。
- ◆午後の専門外来をご希望の方は、予約制のため電話で予約をお取りください。
- ◆紹介状がなくても受診可能ですが、かかりつけ医がある方は紹介状をご持参ください。

外来診察予約問い合わせ先

☎053-471-8337(受付時間 平日14:00～16:30)外来窓口

高次脳・運転評価外来、嚥下音声外来予約問い合わせ先

☎053-471-8347(受付時間 平日14:00～16:30)地域医療連携室

●内科

■は専門外来、青文字は非常勤医師

	月	火	水	木	金
午前	市川	中村 大久保	市川	交代制	中村
午後					

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	小川 藪崎(第2・4週) 棚橋(第3・5週) 杉(第1週)	藤島 金沢	藤島 昆	高橋 重松 昆 (高次脳・車運転)	藤島 國枝 大野(第2週)
午後	相井(第1・3・5週) 太城(第2・4週)	金沢(嚥下音声) 宮川(第1・3週) 谷口(第2週) (神経内科)	重松(ポトックス外来) 片桐(第1・3週) (高次脳)	—	黒川(第1・4週) 伊藤(第3・5週)

●整形外科

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田	桐村 (肩・肘)	棚橋 長野	町田 桐村(肩・肘)

●スポーツ整形外科 (注)スポーツ整形の診療は、15:00～となります。

	月	火	水	木	金
午後	尾藤 桐村 小林	船越	尾藤 桐村	—	尾藤 瀧(足の外科) (第1・3・5週)

お知らせ

家族介護教室のご案内

高齢化社会を迎えるにあたり、地域の皆さまに「介護」についての関心や理解を深める機会となるよう、下記の講座を企画しました。

■日時：2018年8月18日(土) 13:30～14:30

内容：排泄とえん下・口腔ケアについて 担当：看護師、歯科

■日時：2018年9月1日(土) 13:30～14:30

内容：福祉用具と家屋改修のあれこれ 担当：ソーシャルワーカー、作業療法士

場所：浜松市リハビリテーション病院 大会議室

お申し込み：リハビリテーション部受付 鈴木・吉井

☎053-471-8332(受付時間：平日午前11時～16時)

「浜リハ祭 写真コンクール」作品募集

今年のテーマは、『わ』です。和、輪、羽、環、話など「わ」から連想する写真を募集いたします。もう一つのテーマはお題の無い『自由作品』です。どちらも写真にタイトルを添えてご応募ください。

募集期間：8月13日(月)～10月12日(金)

作品：お一人様につき各テーマ1点までの応募とさせていただきます。

写真はスナップ写真2Lサイズまでとし、画像加工した作品・スライド・トリミングは不可。

応募方法：★院内応募箱へ作品と応募票を一緒に投函してください。

(応募箱設置場所は総合受付、リハビリ棟受付、各病棟スタッフステーション)

★郵送の場合、病院住所へ作品と応募票を送付してください。

★メール送信の場合、当院アドレス(⇒info@hriha.jp)に画像データを送付してください。

応募票は当院ホームページよりダウンロードしてください。



アクセス

◆バスご利用の場合

浜松駅前バスターミナルから

・14番のりば

⑤1 せいれい泉高丘線

「浜松リハビリ病院」下車

・16番のりば

⑧8 和合西山線

「浜松リハビリ病院」下車

◆お車で越しの場合

・東名浜松西インターから

約15分

・東名浜松インターから

約30分

・東名三方原スマートインターから

約10分

