



「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

罹患率上昇中!

肺炎にご用心

よく聞きなれた病名の肺炎。このところ当院では、肺炎での入院患者様が増加傾向にあります。そこで、肺炎をどのように予防したらいいのか、看護師からポイントをご紹介します。

肺炎について

肺炎とは、主に細菌やウイルスが肺に感染して炎症を起こす病気です。

がん、心臓病、脳卒中に続いて**日本人の死亡原因の第4位**と、決してあなどれない病気です。

予防するにはどうしたらいいの?

●毎日できる事●

- ・手洗い
- ・うがい
- ・マスク着用
- ・歯磨き
- ・誤嚥予防

●体の免疫を高める●

- ・禁煙
- ・規則正しい生活
- ・持病の治療

●肺炎球菌ワクチンの接種●

肺炎球菌ワクチンは**65歳以上の方**の接種が国から奨励されています。地方自治体によって助成もありますので、お住まいの自治体へご確認ください。



2016年度 当院の肺炎球菌ワクチン接種について

予約制

予約制ですので、必ず事前に【tel: 049-258-2323】へお電話ください。

自費料金 : 10,800円(税込)

公的助成対象者 : ふじみ野市・富士見市・三芳町に住居登録されている、接種日において65・70・75・80・85・90・95・100歳の方

※助成は初めて接種される方のみ

公費助成対象時期 : 2016年4月1日~2017年3月31日

公費助成後料金 : 3,000円(税込)

見た目ではわからない!

恐ろしい「サルコペニア肥満」

近年、糖尿病や高血圧といった生活習慣病の要因となる「肥満」と加齢に伴う筋肉の減少「サルコペニア」をあわせ持つ**サルコペニア肥満**が話題となっています。

そこで、リハビリ科の理学療法士から、サルコペニア肥満についてご説明いたします。

サルコペニア肥満とは

筋肉の量は20代がピークで、30代からは年齢とともに減少していきます。80代になると、筋肉の量は20代の60%前後まで低下してしまいます。

筋肉が減ると、**日常生活に支障**が出てきます。最終的に**要介護**の原因の一つとなり、**寝たきり**に近づくのです。

筋肉はエネルギーをたくさん使うところなので、筋肉が減少し使われずに余ったエネルギーは、脂肪に変わって体に溜まりやすくなります。

脂肪が増えると、動脈硬化などの原因となる悪玉物質が分泌され、高血圧や糖尿病などの**生活習慣病のリスク**が高まります。

加齢とともに筋肉が減少しやすいうえに、活動量の少ない生活を送っていればサルコペニア肥満が進行するという悪循環に陥ってしまいます。



サルコペニア肥満 危険度チェック!

2つ以上あてはまると、サルコペニア肥満になる危険が高い状態です。

- ◆家の中でつまずいたり、すべったりする
- ◆椅子からすぐに立ち上がれない
- ◆階段は手すりを使わないと上がるのがつらい
- ◆タンパク質のおかずをあまり食べない
- ◆ペットボトルのキャップが開けにくい
- ◆歩くのが遅くなった
- ◆ウエストが太くなった
- ◆食べないダイエットを行ったことがある

下半身の筋力アップで、サルコペニア肥満予防！

サルコペニア肥満を予防するためには、必要な筋肉を取り戻し、余分な脂肪を落とすことが大切です。そのために運動習慣を身に付けましょう。筋肉が増えると基礎代謝もアップするので、脂肪がつきにくい体質となります。

そこで、太ももとふくらはぎの運動をご紹介します。これらの筋肉は、使わないと特に衰えやすく**要介護リスク**を避けるためにも大切になります。

サルコペニア肥満予防に役立つ運動

運動1 かかとあげ



机や椅子に両手をそえる。
息を吐きながらかかとを上げ、息を吸いながらかかとを戻す。

回数の目安：20回

運動2 イススクワット



机や椅子に両手をそえて立つ。
足を肩幅に開き、90度を目標にゆっくりと膝を曲げる。
膝を曲げたら、今度はゆっくりと膝を伸ばす

回数の目安：20回

深呼吸しながら行いましょう。
膝を曲げる際は、膝はつま先より前に出ないようにし、背筋はまっすぐを心掛けましょう。

参加無料・予約制

公開講座のご案内

開催日時	テーマ	講師	会場
10月26日(水) 15~16時	公開健康体操『要介護・寝たきり予防に今から対策を！～ロコモティブシンドローム③』	リハビリテーション科 佐藤 瞳理学療法士	当院 4F 講堂
10月27日(木) 15~16時	公開医療講座『とってもつら～い 肩・膝・腰の痛みと整形外科疾患』	整形外科 山口 智広先生	当院 4F 講堂
11月11日(金) 15~16時	公開医療講座『みんなに知ってもらいたい放射線検査のこと』	放射線科 小澤 慶輔放射線技師	当院 4F 講堂
11月30日(水) 15~16時	公開健康体操『要介護・寝たきり予防に今から対策を！～ロコモティブシンドローム④』	リハビリテーション科 小林 三恵理学療法士	当院 4F 講堂
12月28日(水) 15~16時	公開健康体操『要介護・寝たきり予防に今から対策を！～ロコモティブシンドローム①』	リハビリテーション科 米満 亜友美理学療法士	当院 4F 講堂

※公開健康体操は開催月の1か月前からご予約を受付しております。

このほかの公開講座の詳細は、院内配布物をご確認ください。

ご予約はこちら

TEL:049-274-7015(地域医療連携室)

日程などは変更になる場合があります。ご予約の際にご確認ください

INFORMATION

平日、仕事や家事で忙しい方、
日曜日に検査しませんか？

2016年 **11月20日(日)** 限定開催
特定健診・乳がん検診が受けられます



事前予約制

乳がん検診 (予約定員に達し次第受付終了)



予約不要

特定健診(検査のみ)
各種がん検診

受付時間
8:30~16:30

申込み・問い合わせ

049-258-2323(健診担当)

申込み・問い合わせ時間

月~金 8:30~17:30

土 8:30~12:30(日曜・祝日は行っておりません)



腹腔鏡ヘルニア センター開設

鼠径ヘルニア(脱腸)でお悩みの方は、
まずは鼠径ヘルニア外来へ



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。

発行:



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

2016年秋号 編集担当:広報委員会/中川 沙穂里、千喜良 佳織、山本 千晶

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

<http://www.ims.gr.jp/miyoshisougou/index.html>