

2014年を振り返り2015年を考える

島田病院 院長 河崎 収

今年の干支は「乙未(きのとひつじ)」です

「乙(きのと)」とは、地表に出た草木の芽が、外界の厳しい環境下でそのまま真っ直ぐに伸びていけず、曲がりくねった形になった象形を示す文字です。そのような環境下でも草木は上へ向かって伸び成長しようとします。政治、経済、社会の外部環境の変化によって、医療情勢も大きな圧力を受けることがあります。社会保障費抑制の流れの中で、厳しい現実が続くものと思われまますが、そんな中でも今年の干支の通り、成長に向かってしっかりと進んでいく、そういう年にしたいと考えています。

国内の出来事 2014年を振り返る

2014年は皆さま方にとってどのように映った1年だったでしょうか？

年末には「アベノミクスの成果」を争点として衆議院の解散総選挙が行われました。結果は与党の圧勝となりました。この結果は必ずしも、アベノミクスが圧倒的に支持されたということではなさそうです。アベノミクスを批判する野党も批判に終始するだけで具体的な経済政策を打ち出せなかったことが与党の圧勝につながったのだと思います。安定多数を得た安倍政権の経済政策が当分継続することになります。

それではこれまでのアベノミクス成果はどうだったでしょうか。デフレ脱却に向けた大胆な金融政策、機動性のある財政政策、民間投資を喚起する成長戦略からなるアベノミクス効果で、日本経済も上向きになりつつありましたが、4月の消費税増税によって消費が低迷し、GDPも予想以上に落ち込みました。企業の賃金水準のアップや雇用の改善傾向、企業倒産の減少や海外に移転した生産拠点を日本国内に戻す企業が出始めたことは明るい兆しです。しかし、円安による輸入原材料高騰の負担から物価の上昇を招き、実質賃金はマイナスとなりました。また輸入原材料の高騰は中小企業の経営を圧迫し「円安不況」とも言われています。大多数の国民が景気回復を実感するまでには至っていないのが現状ではないでしょうか。デフレから脱却できていない状況下での消費税増税は回復途上にあった日本経済にとっては大きな負担になったようです。

昨年は自然災害に関するニュースも目立ちました。夏場の相次ぐ台風被害や冬場の豪雪、地震、御嶽山の噴火や広島土砂災害などでは多くの被害が発生しました。改めて自然の驚異を見せつけられましたが、防災対策にも不十分な点が多く見られたようです。

暗い話だけではありません。スポーツ界では2月のソチオリンピックで、当時19歳の羽生結弦選手がフィギュアスケートでアジア人男子初の金メダルを獲得、テニス界では錦織圭選手の活躍、野球界でもニューヨークヤンキースの田中投手の活躍など世界の舞台での活躍が注目されました。

10月には赤崎教授、天野教授、中村教授の3人が青色発光ダイオードでノーベル物理学賞を受賞されたのも記憶に新しいところです。科学技術の研究・開発は将来の日本経済活性化にとって必須であるにもかかわらず、日本では科学振興のための予算が十分ではないと言われていています。資源に乏しい日本では、将来、技術立国として伸びていくしか経済成長の目はないのではないのでしょうか？現在でも世界をリードする技術が多くありますが、日本の技術はまだまだ伸びしろがあると思われまます。すぐには役立たない基礎的研究に対しても敬意を払い、民間企業にゆだねるだけでなく国を挙げて支えるシステムが必要だと思われまます。

社会保障費の抑制政策は今後も続く

2014年には消費税増税と時期を同じくして診療報酬の改定も行われました。消費税率引き上げによる医療機関の負担増加分(控除対象外消費税)に対する補填を差し引くと実質マイナス改定となり、全ての医療機関にとって厳しい状況となりました。

消費税増税が予想以上に経済状況の悪化をもたらしたことから2015年に予定されていた消費税10%への増税は見送られることになりました。ただし2017年には、景気動向の如何に関わらず10%への増税が明記されています。社会保障の財源となる消費税増税の見送りによって、今後の社会保障にも大きく影響がでるものと予想されます。次期増税までに日本経済を成長軌道に乗せなければ再びデフレへ逆戻りすることになりそうです。

先日、2015年の一般会計予算が発表されました。総額96兆3400億円で過去最高額の予算編成になりました。社会保障費は前年より約1兆円増額されましたが、介護報酬の総枠は2.27%減額されました。これは介護職員処遇改善加算の上乗せ分を含んでいるため介護事業の経営に及ぼす影響は数字以上に大きくなると考えられます。今回の介護報酬改定の過程を見てもわかるように、財務省の社会保障費の抑制政策が明確になりました。2016年には診療報酬改定も控えています。介護報酬同様、厳しい状況になると思われまます。

次頁へ続く▶



問われる超高齢社会への対応

昨年は2025年問題、2040年問題と超高齢社会にどう対応していくかのグランドデザインが注目されました。2025年には後期高齢者が倍増し、2040年には特に85歳以上の高齢者が全ての年齢層の中で最も多い1000万人以上になることが予測されています。このような超高齢社会の進行において、医療と介護のニーズはますます増加するとともに、その財源をどうするかが大きな問題となっています。国の累積債務が1000兆円を超え、毎年多額の赤字国債の発行を余儀なくされる財政状況を見ると、財政再建は喫緊の課題です。少子高齢化の進行とともに今後ますます増加する社会保障費の伸びをおさえるため、国は医療・介護費の抑制策として、「病院から在宅へ、施設から地域へ」をスローガンとして、いわゆる地域包括ケアシステムを推進しようとしています。理想的に機能していけば、それ自体いいシステムだと思いますが、医療提供体制の効率化の名の下に質の低下を来すようであれば地域包括ケアも国民にとっては、幸福なシステムではなくなります。

社会保障費抑制の厳しい環境下で、質の低下を来すことなく効率化をすすめることが求められています。

島田病院の新病院計画

島田病院では、2016年の開設を目指して、新病院の計画をすすめています。現在の一般病床43床に加え、あらたに回復期病床を併設する予定です。また手術室の拡張も予定されています。より多くの方に利用いただけるようハード、ソフト両面の充実をはかっていく予定です。回復期病床を設けることにより、もとの生活への復帰に向けたリハビリテーション機能の充実化をはかれるものと思っています。

島田病院では今後とも「リハビリテーション機能の充実した整形外科専門施設」として地域の方々ニーズに応え、信頼される病院を目指します。今年是新病院に向けた準備期間でもあり、当院にとってはきわめて重要な年になります。

今後ともご支援とご協力をお願いいたします。

インフォメーション

ヴィゴラス教室のご案内

皆様のご利用を、
お待ちしております。

【マンツーマン】トレーニング講座

「飛距離アップのためのゴルフボディづくり教室」 ～効果的なスイングで飛距離アップを目指す～

長年ゴルフを続けているが「飛距離がアップしない」「飛距離が落ちてきた」といった悩みを抱えていませんか？原因は柔軟性や筋力の低下などにより、効率良く体が使えていない可能性が考えられます。

今回の教室では、飛距離アップのために必要な体づくりを目指し、自身に足りないところを鍛えていきます。

ぜひ、この機会にご参加ください!!



日 程 ご希望の日時をお申し出ください

内 容 マンツーマン指導【90分】

①：柔軟性・体幹・下肢筋力・バランス能力評価 ②：①に基づいた個別のトレーニング指導

対 象 者 18歳～70歳ぐらいまでの方

参 加 費 5,400円(税込)

持 ち 物 動きやすい服装・室内シューズ・グローブ・タオル・飲み物

予 約 方 法 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み ②TELまたはFAXにてお申し込み

予 約 期 間 3月31日(火)まで

あなただけの特別プログラムを提供します

※お問合わせは島田病院 地下1階
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

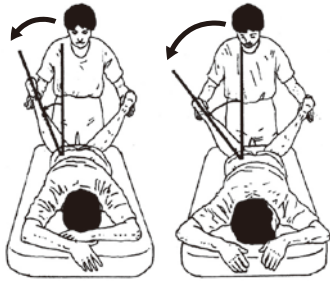
グロインペイン症候群のリハビリテーション (後編) ~サッカー選手に多い股部の痛み ~

前編(前号)では、グロインペイン症候群の原因について、サッカーのキック動作を例に説明しました。この後編では、正しいキック動作のために必要なチェックや対策と予防についてご紹介します。

チェック方法 (例)

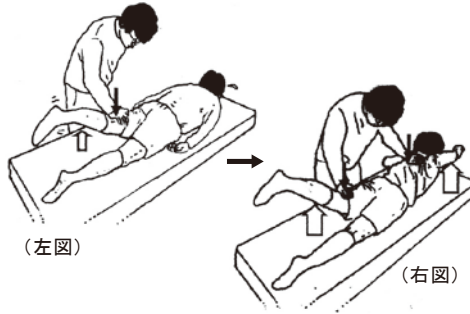
股関節に関する3つの重要なチェック方法です。2人1組で、①柔軟性、②筋力、③バランスを確認します。

1 柔軟性



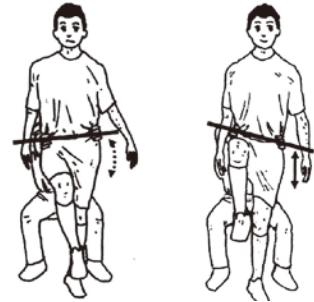
うつ伏せで、ひざを90度に曲げ、中央から足を左右へ開きます。
 ⇒開き方に左右差があれば、揃えるようにトレーニングしましょう。

2 筋力



うつ伏せで、片方の足を持ち上げる力をみます。(左図)
 ⇒左右で差があればお尻周辺のトレーニングが必要です。
 ※この運動に合わせて、反対側の肩甲骨を同時に持ち上げる力の強さも、左右比較して確かめましょう。(右図)
 ⇒うまくできなければ、全身のトレーニングをしましょう。

3 バランス

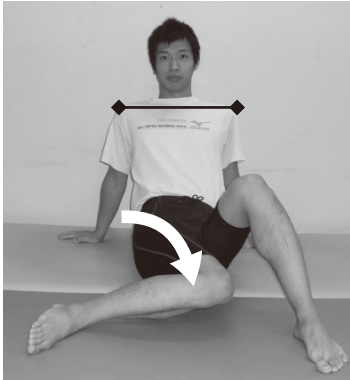


片脚立ちの姿勢で、腰(骨盤)を水平に保ちます。
 ⇒腰(骨盤)が傾く場合は、お尻周辺の筋力やバランスのトレーニングをしましょう。

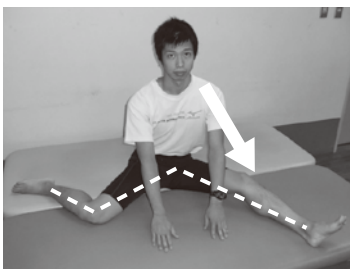
対策と予防 (例)

上記のチェック方法で見つかったことへの対策例をご紹介します。症状がなくても予防のために、普段のトレーニングに取り入れてみてください。

1 柔軟 (股関節)



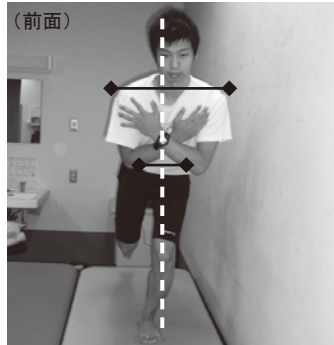
両肩を水平にしたまま、ひざを内側へ倒します。
 左右交互に20回 □セット



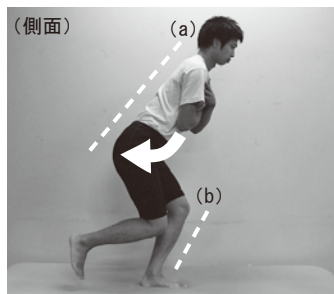
ハードル走の姿勢で、背筋を伸ばしたまま上体を矢印の方向へ倒して止めます。
 左右20秒 □セット

2 筋力トレーニング (お尻周辺)

■片脚スクワット 左右15回 □セット

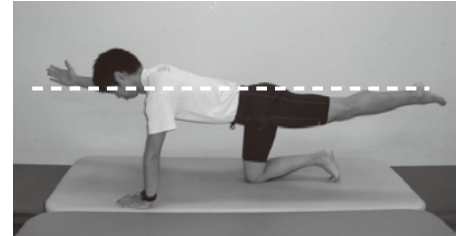


(前面)
 両肩と腰(骨盤)を水平にして、頭と足を結ぶ縦軸が一直線になるようにします。

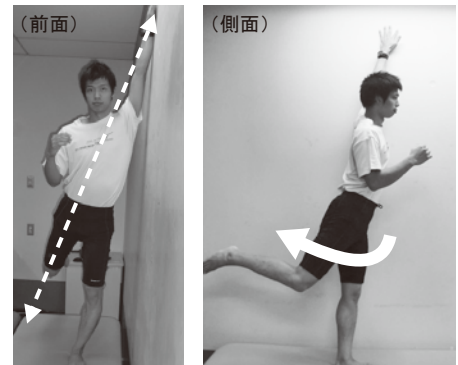


(側面)
 上体の傾き(a)とひざから足首までの軸(b)ができる限り平行になるように重心を落とします。太ももの裏やお尻にしっかり力が入っていることを意識して下さい。

3 バランストレーニング



■基本的な全身の軸作り
 「右手・左足」と「左手・右足」を交互に伸ばして、体全体を水平にして5秒止めます。
 左右交互に10回 □セット



■キック動作の修正
 対角に全身をしっかりと伸ばし、上半身を使って大きなスイングを意識します。
 左右各20回 □セット

*症状が治まらず、競技活動に支障があれば、適切な医療機関への受診をお勧めします

はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に提供し続けます

はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart : 心 Cool Head : 知識 Beautiful Hands : 技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します



低栄養を防いで感染症予防を。

昨年からインフルエンザが猛威をふるっています。すべての年代の方がインフルエンザウイルスに感染する危険があり、流行前のワクチン接種や「手洗い」「うがい」「咳エチケット」などが予防のキーワードとなります。そのほかにも、体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけておくことが大切です。特に高齢者の方は重症化しやすく予防がとても大切になります。最近では、高齢者の「低栄養」が問題になっていますが、この高齢者の「低栄養」状態は感染症に罹る危険性を高めてしまいます。高齢者は入れ歯の不具合や、飲み込みづらさや、むせやすさなどの摂食・嚥下の問題や病気などで食欲が低下したり、身体機能の低下の要因により買い物や食事づくりが困難になったり、それらを原因として習慣的な食事が低下しやすいのです。「低栄養」は食事が低下することによってエネルギーやタンパク質が不足して起こります。感染症予防にとって大切な、「低栄養の予防」について知っておきましょう



低栄養にならない食生活チェック！

3つ以上あてはまる場合、低栄養の可能性あります。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ① 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある | <input type="checkbox"/> ⑥ 歯や飲み込みに問題がある |
| <input type="checkbox"/> ② 主食や主菜の食べる量が減ってきた | <input type="checkbox"/> ⑦ 食べる楽しみを感じない |
| <input type="checkbox"/> ③ 野菜や果物をほとんど食べない | <input type="checkbox"/> ⑧ 食事の買い物にあまりでかけない |
| <input type="checkbox"/> ④ 牛乳を飲んだり、乳製品を食べたりしていない | <input type="checkbox"/> ⑨ 運動不足になっている |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 毎回一人で食事をしている | <input type="checkbox"/> ⑩ うつ病や認知症になっている |

※公益社団法人日本栄養士会発行「健康増進のしおり」参照

あてはまる項目の改善が必要ですが、なかなか改善が難しい項目もあります。できることからはじめてみましょう。また家族に高齢者がいる場合は一緒に改善できるように振り返ってみてください。

高齢者にも食べてもらいやすい工夫をいくつかご紹介します。

～食材を食べやすくする調理のポイント～

- ポイント① 肉・野菜類・いも類は食べやすい大きさに切ります。(細かく刻むと逆にむせやすかったり、薄くすると食べづらかったりするものもあるので注意)
- ポイント② 噛み切りにくい肉は叩いたり、スライス肉を重ねたり、脂身は取り除くか切り目を入れます。
- ポイント③ 野菜などは時間をかけて加熱し歯茎でつぶせるくらいにやわらかくします。また隠し包丁を入れると噛み切りやすくなります。
- ポイント④ 野菜の皮はなるべく剥きます。(トマトやナスの皮なども噛み切りにくく食べにくさにつながります。剥くか、切り目を入れます。)
- ポイント⑤ 葉野菜はやわらかい葉先を使用し、根菜などは繊維を断ち切るようにして切ります。
- ポイント⑥ ところみをつけたりして、まとまりやすくします。

以上のポイントを参考にすこしでも食べやすい工夫をして食欲維持に努めましょう♪

