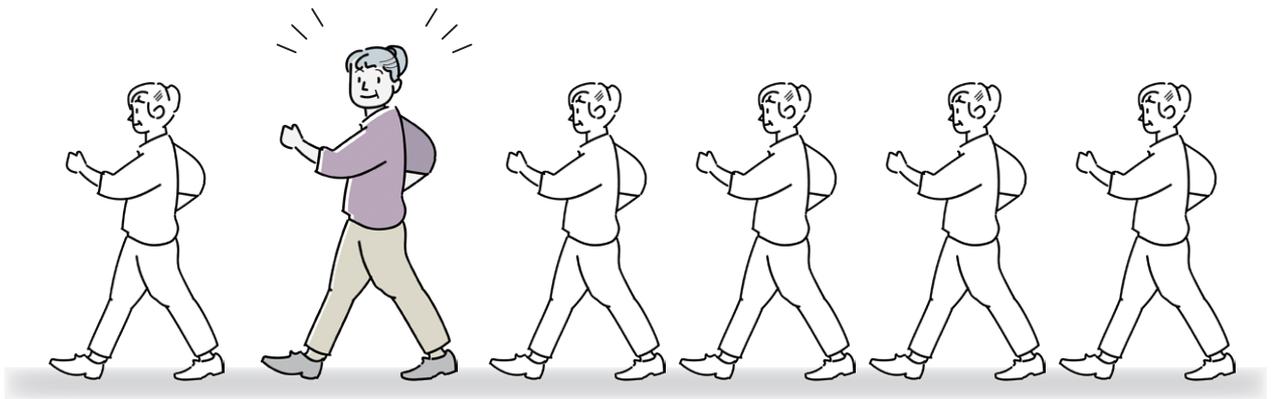


～こころに笑顔の種がふる～

はあとふる

地域の皆さまに、
Warm Heart(心)
Cool Head(知識・判断)
Beautiful Hands(技術)で
ヘルスケアサービスを提供するための
コミュニケーション誌

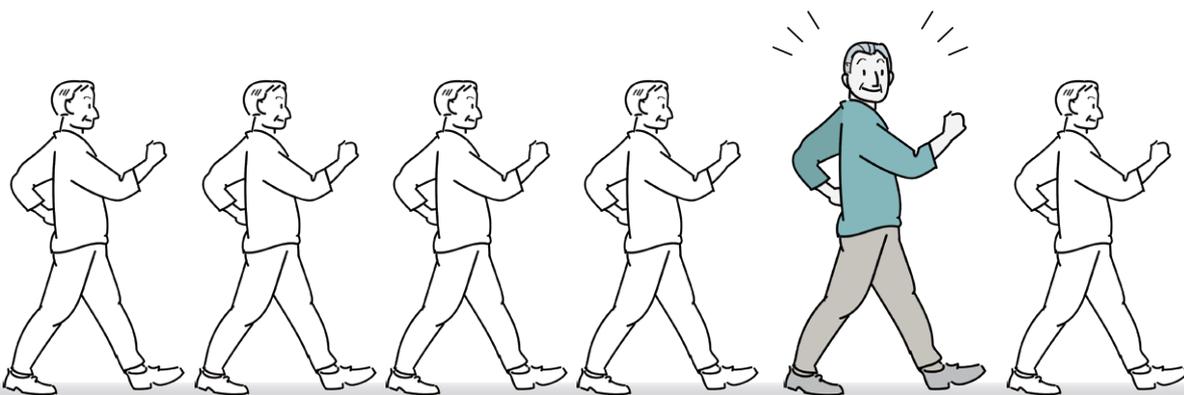


このまちで、いつまでも元気にいきいきと!



特集

フレイルに負けないからだづくり



特集 フレイルに負けないからだづくり

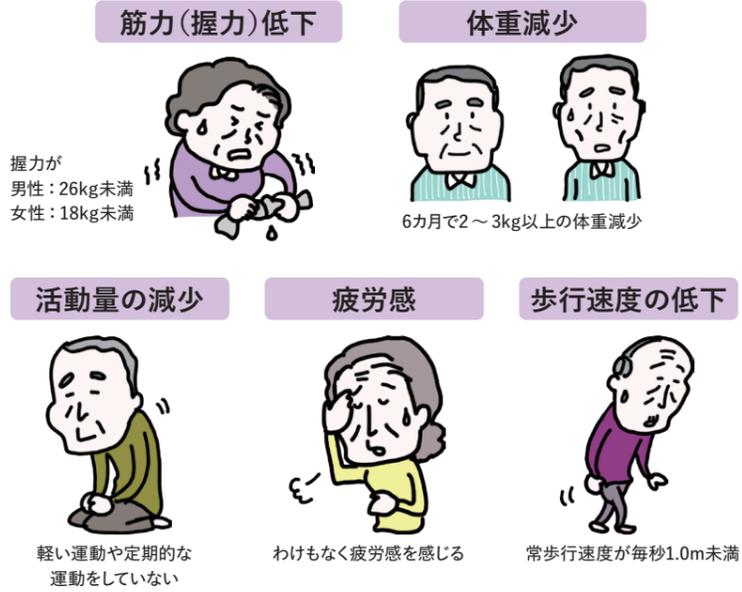
基本チェックシート

1	バスや電車で一人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8	15分間位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
12	BMI=体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)が18.5未満ですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
21	ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
22	ここ2週間、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
23	ここ2週間、以前は案にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
24	ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
25	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

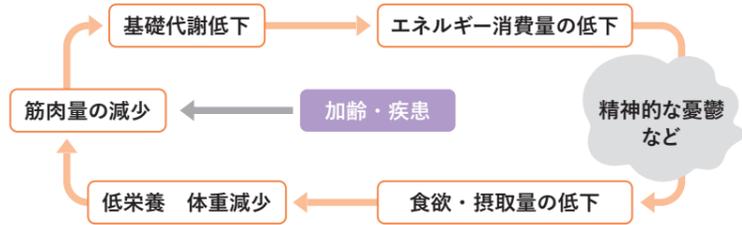
質問に対して「はい」を1点として次の表と照合すると、状態を判断できます。

NO	チェックの目的	フレイルの可能性のある点数
1~20	日常生活全般	10点以上
6~10	運動器の機能	3点以上
11~12	栄養状態	11が「はい」で、12のBMIが18.5未満の人
13~15	口腔機能	2点以上
16~17	社会的交流	16が「いいえ」の人 (17も「はい」の人は要注意)
18~20	認知機能	1点以上
21~25	心理(抑うつ)状態	2点以上

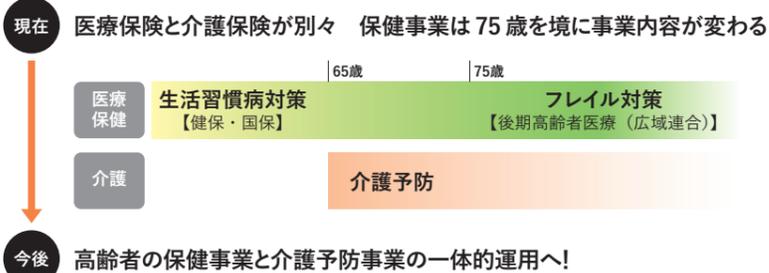
フレイルで見られる体の状態



フレイルの悪循環

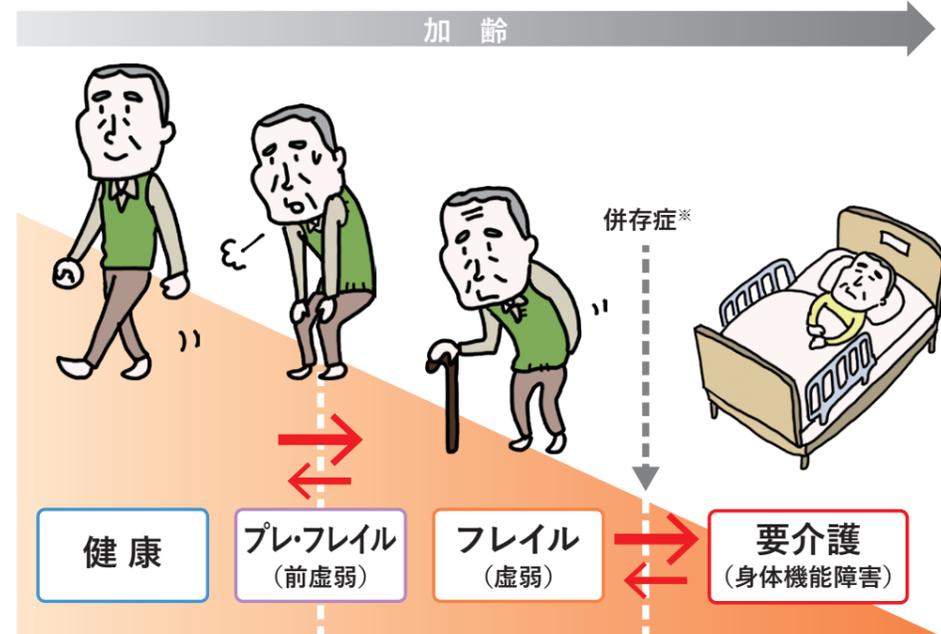


保健事業と介護予防事業の一体的対応



医療と介護の連携の重要性が叫ばれるなか、厚生労働省では、各自治体で行われている後期高齢者健診に、2020年度からフレイル健診も追加した。国では今後さらに、現在は個々に行われている「医療・保健」行政と「介護」行政の一体的な運用を目指している。一元管理された医療情報と介護情報のもと、自治体による「切れ目のない支援」を行える体制づくりへの取り組みが始まっている。

フレイルの進行と改善



- 生活習慣病予防**
 - 歩く・動く
 - バランスの良い食事

[注意] 高齢者における減量に潜むリスク
 - 介護予防 早期予防重視型**
 - 歩く・動く
 - しっかり噛んでしっかり食べる
 - 社会貢献・社会参加(閉じこもらない)
 - 自立支援に向けたケア 多職種協働**
 - リハビリテーション
 - しっかり口腔ケア
 - しっかり栄養管理
 - 少しでも外へ出る
 - 虚弱期のケアシステムの確立**
 - 医療・介護や住まいも含めたトータルなケアシステム
 - 地域包括ケア・在宅療養の推進
 - 医療介護連携の総合的な提供
 - 生活の質(Quality of Life)を重視
- *併存症…異なる病気を併発している状態のこと。心臓疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風等さまざまな病気との併発が考えられる(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝夫: 作図改編)

「フレイル」とは、加齢によって次第に体が衰弱していく状態です。今号の特集では、元気で生き生きとした生活を続けるために、「羽曳野市で行われている」からだづくりとまちづくり」を取材しました。

フレイルは、「Frailty(フレイルティ)」「虚弱・老衰」が語源で、「加齢に伴って運動能力や認知機能等が衰えた状態」を指しています。やる気が出ずに動かないといった生活が続くと、次第にさまざまな身体機能が衰え、そのまま放置すると介護がなくては生活を維持できなくなりますが、一方で適切な支援があれば、再び健康な生活を取り戻すこともできます。早めにその兆候に気づき、適切・適度な運動や栄養管理、治療をすることが大切です。

フレイルが疑われる際には、体重減少、筋力低下、歩くスピードが落ちるといった変化がみられます。厚生労働省では、フレイルに相当するかどうかを簡単に診断できるように、「基本チェックシート」(左ページ参照)を作成

政府は今後の方針として、保健事業と介護予防事業の一体的運用を目指しています(左ページ参照)。先々は、自治体で一元化した情報をもとに「切れ目のない支援」が行われていく予定です。

市町村が一体的に実施

生活機能の改善

かかりつけ医など

医療と介護の連携の重要性が叫ばれるなか、厚生労働省では、各自治体で行われている後期高齢者健診に、2020年度からフレイル健診も追加した。国では今後さらに、現在は個々に行われている「医療・保健」行政と「介護」行政の一体的な運用を目指している。一元管理された医療情報と介護情報のもと、自治体による「切れ目のない支援」を行える体制づくりへの取り組みが始まっている。

しっかりと動けば、「フレイル」知らず いつまでも元気にいきいきとー!

介護予防・日常生活支援総合事業とは？

- 2015年の介護保険法改正により「介護予防・日常生活支援総合事業」創設
- それまで市区町村で行われていた介護予防事業は、介護認定の申請をして「非該当（自立）」となった高齢者を対象に行われていた。しかし、総合事業では要介護認定の申請を行わずとも介護予防サービスを利用できる。その点が、これまでの介護予防事業との大きな違い
- 要支援者と65歳以上のすべての高齢者が対象
- 2017年4月から、全国すべての市区町村でサービス開始
- 要介護者や要支援者に対する全国一律の介護保険サービスとは異なり、各市区町村が主体となって行う事業（地域支援事業）。サービスの運営基準や単価、利用料などは各市区町村が独自に設定できる
- 「介護予防・生活支援サービス事業」を提供する介護サービス事業者の指定は、都道府県が管轄していたが、段階的に市区町村に移行している

総合事業には、「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2種類がある

介護予防・生活支援サービス事業

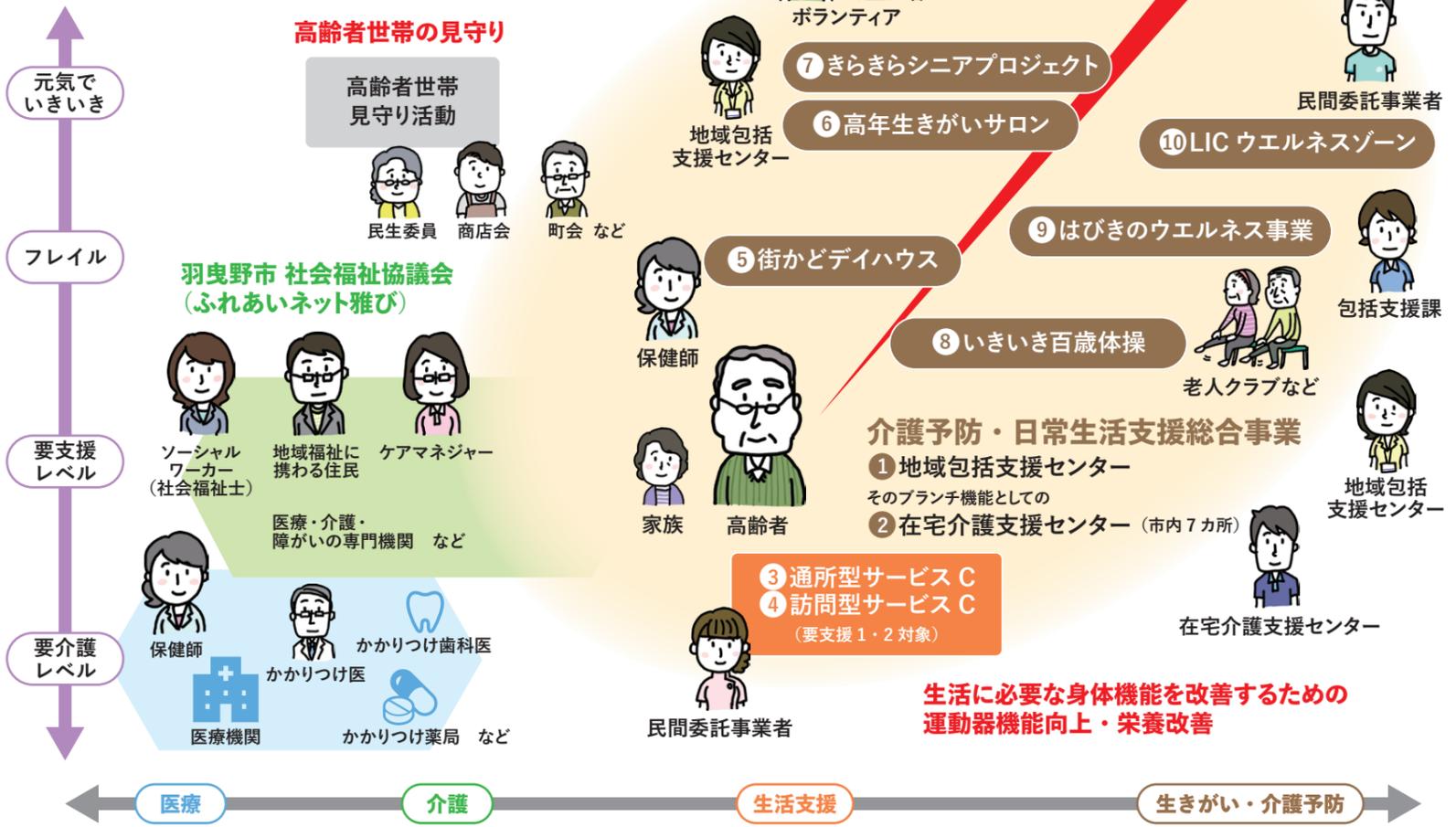
- 対象**
要支援1・2の人または、基本チェックリスト該当者
- 受けられるサービス**
- 訪問型サービス
 - 通所型サービス
 - その他の生活支援サービス
 - 介護予防ケアマネジメントなど

一般介護予防事業

- 対象**
65歳以上の人
- 受けられるサービス**
- 体力づくり教室
 - 講演会
 - 介護予防教室
 - 高齢者サロン
 - サークル活動
 - など

総合事業には2種類ある。要支援1・2または基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方を対象とした「介護予防・生活支援サービス事業」と、介護認定などに関係なく65歳以上の市民であればだれでも利用できる「一般介護予防事業」だ。羽曳野市では、一般介護予防事業にも注力しており、特に症状はなく自立した生活を送っている段階から、運動できる場や社会参加を促す機会をつくっている。

元気な体をつくり、維持するための羽曳野市の介護予防・日常生活支援総合事業



フレイル予防とフレイルからの回復をめざして、各自治体で取り組んでいる事業が、「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）」です。羽曳野市の施策について、日々、保健師として現場を巡る地域包括支援センターのお二人にお話を聞きました。

羽曳野市独自の施策が盛り込まれた介護予防・日常生活支援総合事業

羽曳野の事情に応じて、きめ細かな対応と施策を！

羽曳野市は、大阪府下でも高齢化が進んでいる自治体の一つです。また、東西に長いため、エリアごとに生活文化や環境が異なる点も大きな特徴です。そうした背景を持つ羽曳野市で、高齢者の介護や介護予防・生活支援などに関する活動を、一元的に統括・運営しているのが「地域包括支援センター」です。

センター自体は市役所のある東園域にあり、全域をカバーしています。地域の身近な相談窓口として、現在市内7カ所に「在宅介護支援センター」を設置し、各センターがランチ対応しています。

今後は、さらなる地域包括ケアシステムの深化・推進を図っていくために、地域包括支援センターを複数設置する予定です。



羽曳野市では、自治体独自のサービスが行える総合事業にも注力しています。事業対象者、要支援1・2の方が利用できる通所型サービスC③、訪問型サービスC④等の介護予防・生活支援サービス事業をはじめ、生きがいづくりやからだづくりを重視した「一般介護予防事業も独自の高い施策を行っています。

社会参加、生きがいづくりは、高齢者が気軽に立ち寄り利用できる「街かどデイハウス⑤」や「高年生きがいサロン⑥」「きらきらシニアプロジェクト⑦」などの運営がそれです。さらさらシニアプロジェクトは、市内の介護保険施設などでの介護支援サポート活動（ボランティア活動）に対してポイントを付与し、貯まったポイントで換金できる制度です。高齢の方が、活動を通じて社会に参加し地域に貢献することで、より元気にいきいきと生活することを目的としています。

保健師として日々現場を回りながら感じているのは、この総合事業がまだまだ知られていないことです。フレイルは、早期に対策を施せば回復できる見込みが高い状態です。本格的な介護が必要になってしまうと、なかなか自立した生活には戻れません。こうした総合事業があることをもっと広く知っていただき、気軽に相談してもらえれば環境をつくる。それが私たちに課せられた大きな課題の一つだと思っています。

早期の対策が回復のカギ
人とのつながりを大切に！

また、新たに要支援認定を受けた方や、基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方への自立支援を検討する「プラン検討会議」を毎週1回実施しています。

高齢者のみなさまにもお願いがあります。

人とのつながりを持ちましょう。
たとえば誰かが異変に気づき、誰かに相談や連絡をすることで、支援を始めるきっかけとなります。



住み慣れたご自宅で、いつまでも元気にいきいきと暮らしていくために私たちは、サポートをしています。



市民教室などの運営支援

いきいき百歳体操への協力（運動器ケアしまだ病院）

老人会などが開く体操教室 参加者同士で教えあえるように支援

〈サービスの特徴・内容〉

- 運動器ケアしまだ病院では、羽曳野市の一般介護予防事業「いきいき百歳体操」の支援業務を受託
- いきいき百歳体操は、高齢による虚弱を予防する介護予防の体操。年に1~2回の支援業務では理学療法士が参加者に対して動き方や注意点を指導している。その後は自分たちでDVDを見ながら自主的に開催
- 運動器ケアしまだ病院の理学療法士がサポーター養成講座において参加者同士で教えあえるよう指導をしており、その後グループ内でサポートしている
- 運動する機会づくりだけでなく、体操を通じて顔見知りとなった地域の高齢者同士が余暇時間を楽しむこともでき、外出機会や社会参加のきっかけになっている

家で体操できる 仕組みづくり

このQRコードを読み取りご覧ください

動いてナンボ！チア体操 YouTube 公開 (Eudynamicsヴィゴラス)

チアリーダーズクラブJUMPS とコラボ 12の体操とストレッチが、チアダンスと融合

〈特徴・内容〉

- コロナ下の外出控えで引きこもりがちな高齢者の方をはじめ、最近何かと運動不足気味なすべての方のために、EudynamicsヴィゴラスとチアリーダーズクラブJUMPSで、「動いてナンボ！チア体操」を開発
- スポーツ医学をベースに考えられた12の体操とストレッチが、チアダンスと融合。チアダンスも楽しみながら体操できる
- 映像化してYouTubeにも公開

〈利用方法〉

対象者

市内在住の65歳以上の方

場所・時間・費用・手続き

町会・老人会・婦人会などによって異なりますので、羽曳野市地域包括支援センターにお問い合わせください

羽曳野市地域包括支援センター
☎072-947-3822



自宅でできる運動メニュー開発

(運動器ケアしまだ病院/Eudynamicsヴィゴラス)

腰・ひざ・首～肩の痛みに効く オリジナルメニュー全10本完成

〈特徴・内容〉

- 運動器ケアしまだ病院とEudynamicsヴィゴラスでは、自宅で簡単に組み組める運動メニュー「自分でできる体操シリーズ」を、理学療法士とトレーナーが一緒になって考案・開発
- 腰・ひざ・首～肩の痛みに効くオリジナルメニューで、現在、全10本が完成
- 体の動かし方がひと目でわかるイラストを使ったプリントを作成。病院を受診される方への配布はもちろん、市民公開講座などを通じて、自宅でできる体づくりの啓発にあたっている。HPからダウンロードも可能、あわせて動画も配信

このQRコードを読み取りご覧ください



羽曳野市との 連携

介護予防・日常生活支援 総合事業への参画

通所型サービスC（開催場所に通所介護 悠々亭を利用）

羽曳野市内唯一の通所型サービスC その人にあった運動メニューを指導

〈サービスの特徴・内容〉

- 医療法人はあとふるでは、羽曳野市の介護予防・日常生活支援総合事業「通所型サービスC」を受託。市内でこのサービスが受けられるのはこのみ
- 週1回・約3時間を使い、階段の昇降、入浴や食事、排せつなど、その人の生活課題に添った運動プログラムを作成。自宅でもできる運動指導を行い、生活に必要な運動機能を強化（原則3カ月/最大6カ月まで）
- プログラムには、いきいき百歳体操も組み込まれており、サービス終了後には、自宅近くで開催しているいきいき百歳体操に継続参加できるよう紹介している

〈改善例〉

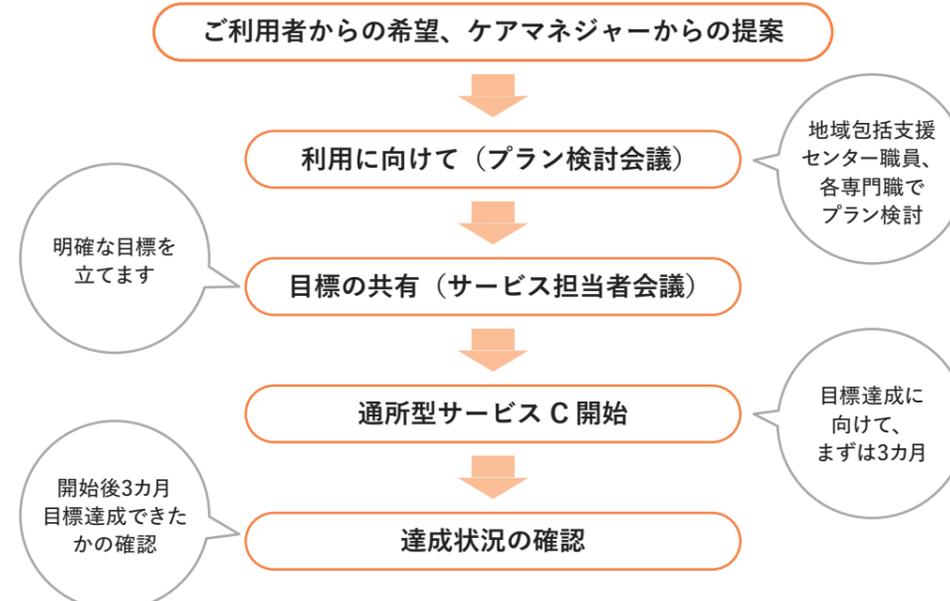
- 電車に乗って買い物に行けるようになった（90代女性・一人暮らし）
- バス停まで歩き、バスに乗ってフィットネスジムに通えるようになった（80代男性）
- 骨折後にサービスを利用。体力と持久力がつき、歩ける距離も伸びて行動範囲が広がり、生活能力も向上した（70代女性）
- 浴槽をまたげるようになり、湯船につかれるようになった（80代女性）

〈利用方法〉

対象者 要支援1・2認定者。事業対象者（基本チェックリストで生活機能の低下が見られる方）

費用 本人負担なし

利用開始までの流れ



患者さんや利用者さんに限らず、はびきののすべての人の「動く」を支援

手術をしないで痛みを抑える新しい治療法の選択肢

再生医療APSで“ひざ痛”の改善を!

変形性膝関節症の痛みを、手術することなく、再生医療で緩和するAPS療法が、運動器ケア しまだ病院でもスタートしています。

患者さんのニーズに合わせた治療法がますます充実



APS療法はどんな治療法なの?

患者さんの血液を採取し、その中に含まれる血小板を培養して高濃度に濃縮したものを、膝に注入する治療法です。血小板には、傷口をふさいだり炎症を抑えたりする働きがあり、高濃度にする事で、膝で高いパワーを発揮し痛みを軽減します。また、患者さん自身の血液を使用することから、拒絶反応も起こりません。この治療法は、血小板の培養を伴うことから、再生医療のひとつに数えられます。

費用 APS療法 片膝 300,000円(税込)

APS療法はどんな人に有効なの?



引用文献『Kellgren J & Lawrence J. Radiological Assessment of Osteo-Arthritis. Ann Rheum Dis. 1957;16(4):494-502.』

血小板の炎症を抑える働きから、APS治療で効果を期待できるのは、変形性膝関節症により膝に炎症が起こり、「痛みが出て」「水が溜まっている」「熱を持っている」「腫れている」などの症状の患者さんです。図のGrade2から3の方に適しています。年齢制限はありません。

整形外科 医局長・部長

さたけ しんじ
佐竹 信爾 医師

●日本整形外科学会認定整形外科専門医
●日本人工関節学会認定医

1999年、大阪市立大学医学部卒業。2001年、島田病院(当時)に入職。整形外科分野においては、人工関節、四肢の骨折を専門としながら、内科的なアプローチも用いた高齢者医療活動にもあたる。

Shinji Satake

ひざ痛に最先端技術による新しい治療法が登場

これまでひざ痛の治療といえば、炎症や痛みが軽い場合には、まずはリハビリや運動療法を行い、改善が難しいときには、痛み止めやヒアルロン酸注射などの投薬を実施。その後、症状が進行して骨の変形が起こり、手術以外では痛みの改善が見込みにくい場合には、最終手段として人工膝関節手術を行うという3ステップが治療の中心でした。

そこへ医療技術の進歩を背景に、新たに登場したのが最先端医療のAPS療法です。保険適用外の治療ではありますが、「リハビリをしたけど、よくならない。でも、手術はしたくない」方や、「保険診療でリハビリできる期間が終わった。今後、自分で運動を続けるのは難しい」方などの治療の選択肢として注目されています。

運動器ケア しまだ病院でも、2021年2月からAPS療法をはじめ、現在までに18人の患者さんに治療を行いました。治療後の経過観察では、「痛みが改善された」という方が多くいます。

ひざ痛を緩和するために、最適な選択肢を提示できる整形外科へ

運動器ケア しまだ病院がAPS療法をスタートした理由は、患者さんを選べる治療の選択肢を、できるだけ多く用意したいと考えているからです。

「ひざ痛」とひと口にいつても、患者さんは、年齢、生活環境、仕事や趣味、痛みの程度、骨の変形の程度など、人それぞれです。置かれた状況やご本人の希望に合わせて、ひとつの方法だけにしぼられず、最適な治療を受けられるのがベスト。運動器ケア しまだ病院なら、4つの治療の選択肢「リハビリ・運動」「注射・飲み薬」「APS療法」「手術」以外にも、併設するヴィゴラスでのトレーニングによって痛みを緩和する方法もあります。膝の痛みをとるためのありとあらゆる治療法がそろった、総合的な整形外科でありたいと考えています。

APS治療は保険適用外の治療ですから、治療費も決して安くはありません。一方で、再生医療という「なんでも治る!」と高い期待値を持たれる方もいらっしゃいますが、そうではありません。骨の変形の程度が強い方やO脚の方は、APS療法による痛みの改善が見込みにくいこともわかってきています。そのため、当院では、治療を開始する前に、医師と理学療法士の連携のもと、膝の状態を十分に確認し、改善の見込みを見極めたうえで、APS治療実施の判断をします。どこまで治る見込みがあるのかを患者さんにとりかかりと伝え、ゴールイメージを共有してから治療を始めることが重要だと考えています。

APS治療に興味のある方は、まずは相談しにきてください。

※2021年2月以降APS療法を18件施術 (APS実施前18名、1カ月経過13名、3カ月経過6名)。主観的な痛みの強さの評価指標 (VAS) の平均値は、施行前 [60mm]→1カ月後 [37mm]→3カ月後 [24mm]と推移。VASでは100mmのスケールを使用。痛みがないを0mm、想像できる最大の痛みを100mmとして、患者さんに現在の痛みを指し示していただき、医師と痛みの程度を共有します。

古墳のまちでのエトセトラ

Information



10月12日
～20日

「骨と関節週間」

運動器ケア しまだ病院と介護老人保健施設 悠々亭では 全職員の「ロコモチェック」を実施

はあとふるグループでは、これからも皆さんと一緒に、「動いて治す!」について考え、実践する活動を展開します。

「骨と関節週間(Bone and Joint action week)」をご存じですか? さる10月12～20日の間、世界中で、骨や関節などの運動器に関する障がいや症状について考える活動が行われました。運動器ケア しまだ病院と介護老人保健施設 悠々亭では、この動きに連動して全職員を対象としたロコモチェックを実施しました。

※ロコモチェックは八尾はあとふる病院でも実施予定です

ロコモチェックとは?

1 立ち上がりテスト



高さ40・30・20・10cmの台に腰掛け、膝から下はまっすぐではなく70度の角度(足を台に引き寄せた状態)で反動をつけずに立ち上がることができるかをチェック

①両脚で立つ ②片脚で立つ

の2パターンを測定。
「両脚で20cm台クリア/片脚で40cm台失敗」のレベルから移動機能の低下が疑われる

2 2ステップテスト



両脚をそろえてスタート地点に立ち、そこからできるだけ大股で、1歩、2歩と歩く。この2歩で歩いた長さを使って、移動機能の健全度を測る

●測定方法 2歩幅(cm)÷身長(cm)=2ステップ値

2ステップ値が

- 1.3以上:問題なし
- 1.1以上1.3未満:移動機能低下が開始
- 0.9以上1.1未満:移動機能低下が進行
- 0.9未満:移動機能低下が進行、社会参加に支障

3 ロコモ25

(自己記入式質問票)



生活状況や運動器に関する25の質問に答え、自分の運動器の状態を客観的に振り返るとともに、ロコモ度を測定

骨と関節週間 Bone and Joint action week

- 10月12日 世界関節炎の日 World Arthritis Day
- 10月16日 世界背骨の日 World Spine Day
- 10月17日 世界外傷の日 World Trauma Day
- 10月19日 世界子どもの運動器の日 World Pediatric Bone and Joint Day
- 10月20日 世界骨粗鬆症の日 World Osteoporosis Day



【1人あたりの栄養価】

エネルギー: 241kcal
たんぱく質: 3g
脂質: 1.4g
糖質: 57.4g
カルシウム: 89mg
食物繊維: 3.4g

※写真は2人分(2カップ・8個)です

材料(1人分・1カップ4個)

※写真の1カップに入っている4個分の材料になります。上記の「1人あたりの栄養価」も1人分・4個で計算しています。

- さつま芋…中サイズ1/2本(100g)
- 卵 ……少々
- 牛乳 ……大さじ2(30g)
- 砂糖 ……小さじ1(3g)
- レーズン ……大さじ2強(30g)

作り方

- 1 さつま芋をむき、2-3cmの輪切りにする
- 2 耐熱ボウルにさつま芋を入れ、蓋かラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで3分ぐらいい)
- 3 熱いうちにさつま芋を潰しながら、牛乳を混ぜていく。
★少しほぐれたら牛乳を混ぜながら潰すとなめらかにつぶれやすい。
★甘みが欲しい人はここで砂糖も混ぜておく(3gぐらいい目安)
- 4 レーズンをぬるま湯で少しふやかし、潰したさつま芋に混ぜる。
★プレーンが良い人は入れなくてもOK。
- 5 潰したさつま芋を丸めて、オープンシートの上に並べる。
- 6 溶き卵を塗り、トースターで焦げ目がつくまで焼く。(約5分)
★卵はなくてもOK。塗った方が焦げ目が綺麗に仕上がる。

秋のおやつにスイーツポテトはいかがでしょう? 芋、牛乳(豆乳に変えてもOK)、砂糖(入れなくてもよい)だけでレンジとトースターを使って簡単に作るレシピです。牛乳やレーズンを使用して栄養アップを図っていますので、ご高齢の方のフレイル予防のおやつとしてもおすすめです。最近ではいろんな品種のさつま芋が売られており、甘い品種も多いので、砂糖なしでも甘くておいしいスイーツポテトが作れますよ。冷凍保存もできますので、お子様のおやつにも使いやすいです。自然解凍でも食べられますが、温め直すとほくほくとおいしいです。



八尾はあとふる病院
管理栄養士
森田 真衣

栗よりうまい十二里 どうして焼き芋は十二里?

vol.9 かんたんスイーツポテト

はあとふる
Vol.65 2021年10月

●年4回発行
●発行・編集
[広報チーム]
〒583-0875
大阪府羽曳野市榎山100-1
☎072-953-1001(代)
●制作協力
株式会社エディウス

「今号の記事」

- 02 **【特集】**
このまちで、いつまでも元気にいきいきと!
フレイルに負けないからだづくり
フレイルって何?
しっかり動けば、「フレイル」知らず
いつまでも元気にいきいきと!
- 04 **【特集】**
羽曳野市の取り組み
羽曳野市独自の施策が盛り込まれた
介護予防・日常生活支援総合事業
- 06 **【特集】**
はあとふるグループの取り組み
患者さんや利用者さんに限らず、
はびきののすべての人の「動く」を支援

- 08 **【連載】** はあとふるグループの動くNEWS
手術をしないで痛みを抑える新しい治療法の選択肢
再生医療APSで“ひざ痛”の改善を!
- 10 **はあとふる食堂**
- 管理栄養士の旬のレシピ -
かんたんスイーツポテト
- 10 **はあとふる たより「動く。」**
- 11 **古墳のまちでのエトセトラ**
- Information -
運動器ケア しまだ病院と
介護老人保健施設 悠々亭では
全職員の「ロコモチェック」を実施

人のために何かしたいから始まった。いま思うこと、利用者さんも仲間も誰もがしあわせを分かち合える空間をつくりたい。動くことは変えること。振り返れば、少しずつ変わってきた自分がある。

トレーナーとしてできること。運動を通して、今日を楽しかったと感じてもらいたい。たとえ、明日が想像できなくても。今日の楽しみを明日に結び未来を変えていく。「運動の楽しさは、自分が毎日、変わっていくことだと思います。」。これからだを動かす続けること、いつか、自分が変わっていくことに気付く。運動も仕事も、人生だって同じこと。

トレーナーの学校に通いながら、悠々亭でアルバイトを始めた。利用者さんと過ごす時間は、ありがたさの距離が近かった。人のために生きている手ごたえがあった。これだ! 迷うことなく悠々亭に就職を決めた。

大学で経済を学んだけれど、社会との繋がりがイメージできなかった。ぼんやりと人のために何かしたいという想いはあった。そして、選んだのはトレーナーだった。八尾はあとふる病院通所リハートレーナーの物語。

はあとふるグループでは、毎月1回、施設内に「メッセージポスター「動く。」」を掲出しています。私たちが日々の医療・介護現場で感じていることをスタッフみんなで共有したい、そんな想いから始めた活動です。ぜひ、「一読ください。」

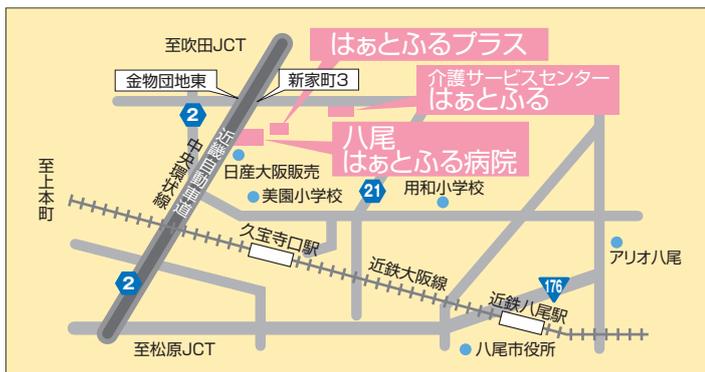
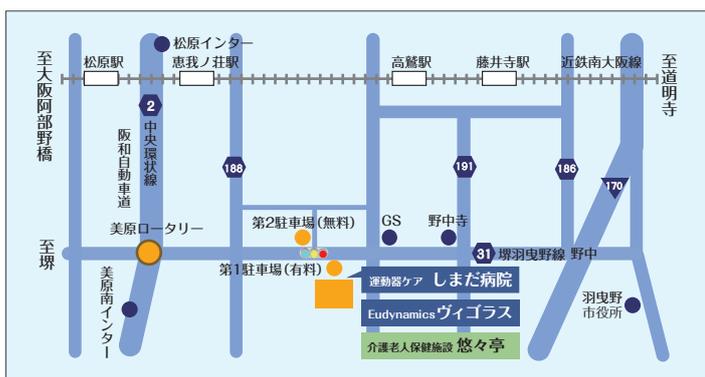
動く。



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・判断- Beautiful Hands -技術- で支援します



<http://www.heartful-health.or.jp/> はあとふるグループ 



はあとふるグループ

医療法人はあとふる

- 運動器ケア しまだ病院 Tel.072-953-1001 / Fax.072-953-1552
- Eudynamics ヴィゴラス Tel.072-953-1007 / Fax.072-953-1007
- 介護老人保健施設 悠々亭 Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
 - 通所リハビリテーション Tel.072-953-0045 / Fax.072-953-1911
- 通所介護 悠々亭 Tel.072-979-7807 / Fax.072-953-1911
- 在宅介護支援センター 悠々亭 Tel.072-953-1003 / Fax.072-953-1332
- 介護サービスセンター ゆうゆう亭 Tel.072-953-5514 / Fax.072-953-1332
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの Tel.072-953-1004 / Fax.072-953-0022

〒583-0875 大阪府羽曳野市櫻山100-1

- ヘルパーステーション 悠々亭 Tel.072-953-1062 / Fax.072-953-0022

〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7

- 八尾はあとふる病院 Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
 - 通所リハビリテーション Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186
 - 訪問リハビリテーション Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1

- 介護サービスセンター はあとふる Tel.072-999-8126 / Fax.072-999-6118

〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22

- 通所介護 はあとふるプラス Tel.072-920-7216 / Fax.072-920-7256

〒581-0815 大阪府八尾市宮町6-6-16

社会福祉法人はあとふる

- 通所介護 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128
- サービス付高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128

〒583-0875 大阪府羽曳野市櫻山96-10

正誤表

広報誌はあとふる65号 3ページ目に誤りがございましたので、以下のとおり訂正いたします。

誤

基本チェックシート

1	バスや電車で一人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
8	15分間位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
12	BMI=体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)が18.5未満ですか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
21	ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
22	ここ2週間、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
23	ここ2週間、以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
24	ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
25	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

正

基本チェックシート

			得点
1	バスや電車で一人で外出していますか	0. はい 1. いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ	
8	15分間位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ	
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい 0. いいえ	
12	BMI=体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)が18.5未満ですか	1. はい 0. いいえ	
13	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1. はい 0. いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい 0. いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい 0. いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ	
21	ここ2週間、毎日の生活に充実感がない	1. はい 0. いいえ	
22	ここ2週間、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい 0. いいえ	
23	ここ2週間、以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい 0. いいえ	
24	ここ2週間、自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ	
25	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. いいえ	

質問に対して「はい」を1点として次の表と照合すると、状態を判断できます。

NO	チェックの目的	フレイルの可能性のある点数
1~20	日常生活全般	10点以上
6~10	運動器の機能	3点以上
11~12	栄養状態	11が「はい」で、12のBMIが18.5未満の人
13~15	口腔機能	2点以上
16~17	社会的交流	16が「いいえ」の人 (17も「はい」の人は要注意)
18~20	認知機能	1点以上
21~25	心理(抑うつ)状態	2点以上

回答欄のはい、いいえの前にある数字(0または1)を得点欄に記入し、次の表と照合すると、状態を判断できます。

NO	チェックの目的	フレイルの可能性のある点数
1~20	日常生活全般	10点以上
6~10	運動器の機能	3点以上
11~12	栄養状態	11が「はい」で、12のBMIが18.5未満の人
13~15	口腔機能	2点以上
16~17	社会的交流	16が「いいえ」の人 (17も「はい」の人は要注意)
18~20	認知機能	1点以上
21~25	心理(抑うつ)状態	2点以上

みなさまに深くお詫び申し上げます。