

# 聖風

せいりゅう

2020年5月号

●発行責任者/院長 春原晶代 ●編集/企画広報課 ●編集協力/プロジェクトリンク事務局

社会福祉法人聖霊会  
聖霊病院

〒466-8633 名古屋市昭和区川名山町56番地  
TEL 052-832-1181  
<http://www.seirei-hospital.org/>

10

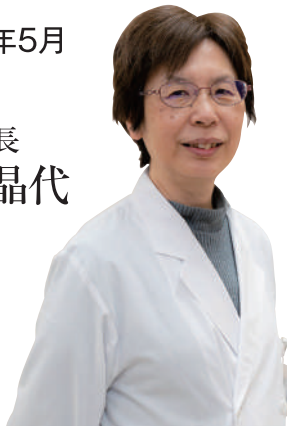


## 院長 メッセージ

Message of the  
hospital  
superintendent

2020年5月

新病院長  
春原晶代



## 理念「愛と奉仕」をつなぐ

2004年から皮膚科部長、2016年から副院長を務めてまいりました。そして2020年4月、院長を拝命いたしました。この間、病院は新築移転、病床数の変更、電子カルテの導入など、ハード面で大きな変更がありました。病院機能も急性期を中心としたものから、地域多機能型ハブ病院という、多機能(急性期、回復期、周産期、ホスピス)を持つ病院になりました。一方、変わらない特徴としては、患者さんにやさしい病院であるということが挙げられます。これは、理念としての「愛と奉仕」が職員に根付いていることを表していると思います。

地域多機能型ハブ病院の「ハブ」とは、「つなぐ」役割をするもので、ハブ空港や、電子機器をつなぐ機器に使われる言葉です。このハブ機能は、当院では、患者さんの病状に応じて地域の医療機関、介護事業所、病院などを「つなぐ」ことであり、このつなぐ役割を明確にし、心を込めてかつ機能的に行うことが、当院の理念に叶うものと考えます。病院の「つなぐ」機能を高め、「この病院にしてよかった」と、多くの方に思ってもらえる病院にしていきたいと思ひます。

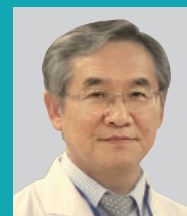
H O T  
NEWS

## 前院長より 在任5年間ありがとうございました

2015年入職時に「和をもって貴しと為す」をスローガンに、人のネットワークによる開かれた経営を方針として掲げました。明確なデータに基づく数値目標提示と職員意識改革、診療業務のIT化、病床ダウンサイジングと病棟再編、リファイナンスによる財務基盤の安定、地域医療連携の強化など、怒涛の5年間でした。何事も山あり

谷ありといいますが、医療現場は先の見えない渓谷を進むようなものです。障害となる巖を砕くのは腕力ではなく柔軟な知恵と慈しみの心だと信じています。多様性に溢れ、それを認める社会においては病院も変わり続けなければいけない。院長職を辞するにあたり、支えてくださった職員をはじめ近隣の医療機関の方々に深く感謝いた

します。地域住民の方々が聖霊病院を末永く愛していただけるよう私も応援していきます。新院長のもと聖霊病院が名実ともに地域多機能型ハブ病院にならんことを祈念します。



前病院長  
森下剛久

## 状態の基礎知識

運動機能の障害により移動能力が低下した状態。要介護となる最大の要因です。

意識向上と行動変容をめざし、提唱された概念です。

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）とは、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念で、「骨や関節、筋肉といった運動器の障害に伴い、立つ・歩くなどの移動能力が低下した状態」を指します。あくまでも「状態」を表す言葉で、病気の名前ではありません。そもそも、ロコモという概念が登場したのは、国民に「運動器の健康」に関する意識向上と生活習慣の改善を促し、健康寿命を延ばすためです。というのも、日本では、運動器の障害が要支援・要介護状態を招く最大の要因になっており、その対策には「国民一人ひとりが自分の運動機能を正しく把握し、日常的にその維持・向上に努めること」が必要だったのです。



3つのテストにより、「ロコモ度」を判定します。

ロコモの判定には、3つのロコモ度テストが用いられます。1つ目は、片脚または両脚で、一定の高さの台から立ち上がるかを見る「立ち上がりテスト」。2つ目は、大股で2歩歩きその距離を測る「2ステップテスト」。3つ目は、体の痛みや日常生活に関する25項目の質問に答える「ロコモ25」です。これらのテストにはそれぞれ基準が設けられており、その結果から、移動能力の低下度合いに応じ、ロコモ度1（軽度）と、ロコモ度2（重度）に該当するかどうか判定されます。また、ロコモ度テストとは別に、「片脚立ちで靴下をはけない」などの7つの項目を確認する「ロコモチェック」という簡易チェック法もあります。



### 診療部長メッセージ

院内外のイベントを中心に、ロコモの啓発活動に取り組んでいます。



副院長  
第一整形外科部長  
田中哲司

当院では、ロコモの原因となる運動器疾患の治療やリハビリテーションはもちろん、病院祭や骨粗しょう症のミニレクチャーといった各種イベントを通じ、ロコモに対する啓発活動を行っています。今後も、ミニレクチャーにロコモ度テストを取り入れるなど、活動内容を広げていきたいと思っておりますので、興味のある方はご参加いただければと思います。ロコモは高齢になれば誰もが直面する問題です。また、最近

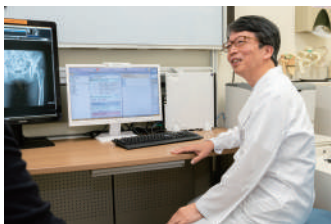
では、ライフスタイルの変化に伴い、若年でロコモになる方も増えていきます。しかしその一方で、ロコモの進行は、運動習慣の有無によってかなり個人差があるのも事実です。運動は単に筋力を増強するだけでなく、マイオカインという物質の分泌を促進し、記憶力向上や動脈硬化、がんなどの予防にも繋がると考えられています。皆さんにはぜひ、健康なうちから運動習慣を持っていたいただければと思います。

## 予防の 基礎知識

運動習慣と食生活を見直し、  
できるだけ早期から  
予防・改善を図ることが大切です。

### ロコモと判定されたら、 運動習慣を見直しましょう。

ロコモ度テストやロコチェックの結果、ロコモと判定された場合には、まずは運動習慣を見直すことが重要になります。特に、体を支える支持筋や下肢の筋肉を鍛える運動習慣を取り入れることが効果的で、日本整形外科学会からも「ロコトレ」として、片脚立ちとスクワットを継続的に行う方法が推奨されています。ただし、急な運動や過剰なトレーニングは、逆効果になることがあるため、それぞれの状態に合わせて適度な運動を続けることが大切です。また、ロコモ度2と判定された場合には、何らかの整形外科疾患が隠れて



いる可能性もあるので、本格的に運動を開始する前に、一度整形外科を受診し、検査を行うようにしましょう。

### ロコモになる前から 予防を心がけましょう。

また、運動習慣に合わせて大切なのが食生活の見直しです。特に高齢者の場合には、タンパク質の摂取が重要になります。高齢になると、1年に約1%程度、筋肉が落ちていきますし、筋肉を作る機能自体も低下します。運動不足で失った筋肉を取り戻すためにも、素材となるタンパク質を十分に摂取する必要があります。

ロコモになると、それまで以上に動くことが苦痛になり、その結果、さらに運動機能が低下するという悪循環を招きます。そして、ある時点を越えると元に戻れない状態にもなります。

ロコモになってからはもちろん、ロコモになる前から運動習慣や食生活を見直し、予防することが何より大切なのです。



患者さんの安全を最優先に、  
希望に応えるリハビリをめざします。



理学療法士  
山岸睦弓

私たちは、特に2つことを大切にリハビリを行っています。1つは「転ばない体づくり」。転倒・転落しにくい体をつくるため、バランス能力や下肢の筋力を意識し、ロコトレも積極的に活用しています。2つ目は「希望の実現」。安全を担保した上で、患者さんが望む移動能力を取り戻せるよう、全力で支援しています。

Talk  
01

一人ひとりに合った生活復帰を  
支援しています。



介護福祉士  
鈴木夢大

私の所属する地域包括ケア病棟の患者さんは、ほぼ全ての方がロコモを抱えています。私たち病棟スタッフは、できるだけ移動能力を高めた状態で元の生活に戻っていただけるよう、入院中も「動き、歩いていただくこと」を重視し、一人ひとりの健康状態や入院前の生活スタイルに合わせた支援を心がけています。

Talk  
02



# 病院からのお知らせ

## 新任医師紹介

令和2年4月に5名の常勤医師を迎えました。力を合わせ、地域医療に貢献していきます。

内科

高村紀昭

内科医長  
専門領域:消化管疾患、  
一般内科



緩和ケア内科

藤沢知里

専門領域:老年内科、  
認知症



小児科

吉田 悟

専門領域:小児科一般



長谷部和香

専門領域:小児科一般



歯科・口腔外科

久馬大昇

専門領域:口腔外科一般



# 01

## 歴史あるボランティアグループ「みどりの会」

聖霊病院のボランティアグループには「みどりの会」「あおぞら会」「にじの会」「その他のボランティアグループ」があります。今回はその中でも一番歴史のある「みどりの会」についてご紹介させていただきます。

みどりの会は1973年(昭和48年)に当院での活動が始まったボランティアグループです。月曜日から金曜日までの週に1回、各会員が決まった曜日に登録をして活動してくださっています。主な活動内容は衛生材料づくりです。みどりの会の活動は、患者さんと直接かかわる活動ではありませんが、会員が作ったり準備したりした「物」を通して、患者さんの入院生活をサポートしてくださっています。みどりの会では、一緒に活動してくださる方を随時募集しております。また4月には、当院でのボランティア活動にご興味のある方、活動を希望されていらっしゃる方などを対象に「聖霊病院ボランティア基礎講座」を開催いたします。詳細はカトリック社会事業室まで、是非お問い合わせください。



お問い合わせ先

社会福祉法人聖霊会 カトリック社会事業室  
ボランティアコーディネーター 矢沢梨津子

## 第2回 地域医療連携交流会のお知らせ

今年も、聖霊病院地域医療連携交流会を下記の日程で開催致します。

**日時** 2020年9月12日(土)  
16時30分~18時

**場所** 聖霊病院聖霊ホール

**対象** 医療・介護関係者

**内容** 意見交換会



## 編集後記

時代が「令和」に変わり、1年が過ぎました。人々が美しく寄せ合う中で文化が生まれ育つという意味があります。聖霊病院も4月から体制が変わり、このいりなかの地で地域の皆さんとともに歩んでいきたいと思いを。

企画広報課(加藤)

# 03