

今宮通信

～Dr'sコラム～

健康長寿を目指して

院長 大塚 章人

健康長寿とは、自分らしい生活を楽しみながら健康で長生きすることです。健康長寿を達成するためには、健康寿命（日常生活で支援や介護を要しない自立して生活できる期間）と寿命そのものを延ばす必要があります。厚生労働省の報告書によると、健康寿命の平均は男性72.6歳、女性75.5歳（2022年統計）、平均寿命は男性81.1歳、女性87.1歳（2023年統計）、90歳到達率は男性26.0%、女性50.1%と推計されています。これらはあくまでも平均値であり、個々人で差があります。日頃の心掛けや生活習慣次第で短くなったり長くなったりします。

では、健康寿命と寿命そのもの、それぞれを延ばすにはどうすればよいのでしょうか。それは意外に簡単です。健康寿命を延ばすには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動（1日30分程度の散歩と30回のスクワット）を心掛け、体重、体力を維持すること、認知機能維持と関連があるとされている社会活動（仕事、趣味、ボランティアなど）に参加することなどが重要です。一方、寿命そのものを延ばすには、高血圧や糖尿病などの薬をしっかりと飲み、寿命の短縮につながる脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患の発症を防ぐこと、また、症状はなくても定期的に癌検診を受け、癌を早期に発見したり、喫煙している人は癌の主因とされるたばこをやめ、癌の発症リスクを減らすことが重要となります。

食事、運動、社会参加により健康寿命を延ばし、かつ、薬をしっかりと飲み、喫煙している人は禁煙して寿命そのものも延ばし、健康長寿を目指しましょう。健康に長生きすることで、世の中の色々な新しいこと、楽しいことを数多く体験し、人生を楽しみましょう。



(写真:巽今宮病院の桜)

～リハビリテーション科による集団リハビリ～

当院では、入院患者様向けに毎月隔週金曜日に病棟2階談話室のスペースを使い『集団リハビリ』を開催しています。

ゲームをしたり、歌をみんなで歌ったり、季節にちなんだモノ（例えば、団扇・てるてる坊主・松ぼっくりでクリスマスツリー等々）を作成したり…と様々なリハビリを行っています。作成された作品は、ご本人様のお部屋に飾り、入院生活を楽しく送っていただける様工夫しています。



(写真:節分小物入れを作成)

北大阪急行 箕面萱野駅からの直通バス

2024年4月1日から当院への直通便として追加されました。
365日休まず運行しています。詳しくは病院HPよりご確認ください。



～みのおLIVE+に参加しました！～

2025年4月13日(日曜日) みのおQ'sモールで箕面市理学療法士会が主催のイベント『みのおLIVE+』に参加しました。当院は、健康相談として大人向けに血糖値チェック、握力測定、医療体験として子供向けにピンクのナース衣とDrの白衣のコスプレ体験や本物の聴診器でお父さん、お母さんの心臓の音を聞いてもらいました。ステージでは、当院理学療法士による『リハビリ体操』と親子向けにじゃんけん大会を行いました。あいにくのお天気のため、午前中はなんとか持ちましたが、午後から雨が降ってきたのでステージは途中で中止となってしまいました。

今回は、箕面市理学療法士会の方からお声を掛けていただきイベントに参加することが出来ました。職員一同感謝いたします。

初参加ということもあって準備不足もあり反省点がいくつか出ました。次回はこれを糧にお天気も味方につけ準備万端で臨みたいと思います。



～今宮の庭～

巽今宮病院の敷地内には薬木園をテーマに薬効を持った植物がたくさんあります。

今回は梅雨時に咲く『アジサイ』についてご紹介いたします。

●アジサイ

あじさいは土壌の酸性度により、花の色が変化することは有名ですね。

土壌が酸性だと青色に、アルカリ性ではピンク色になります。日本は火山大国であるため、酸性の土壌が圧倒的に多く、青色の紫陽花が多いですが、ヨーロッパではアルカリ性の土壌が多いため、ピンクの紫陽花がよくみられるそうです。白い紫陽花は、もともと色素を持たないので色の変化はありません。



～巽今宮病院 部署紹介～

●リハビリテーション科

私どもは、『一人一人に寄り添ったリハビリ』を念頭に、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のそれぞれが専門的な知識・技術の下に、回復期病棟では退院後の生活を見据えた個別性の高いリハビリを実施し、在宅生活へ安心して移行できるよう支援しています。また、障がい者病棟・療養病棟では、患者様が安全で安楽な療養生活を送れるよう関わっています。

外来リハビリは、当院を退院後に更なる回復を目指したりハビリを行っており、更に訪問リハビリでは、退院後も安心して在宅生活を継続できるよう、入院中に関わった馴染みのあるスタッフが訪問し、利用者様の生活スタイルや環境に合わせたリハビリを実施しています。

また、当法人は訪問看護やヘルパーなどの在宅系サービスステーションや介護老人保健施設を有しており、多様なニーズに対応可能です。



(写真:リハビリテーション科一同)



アクセス



ホームページ



FaceBook



Instagram



LINE公式