

春の健康情報

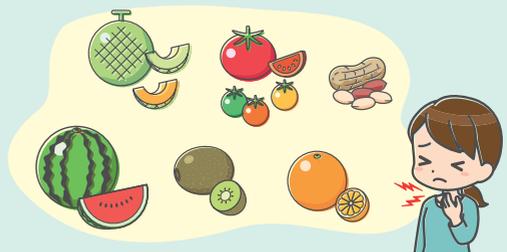
花粉症と食物アレルギーにご注意

5月に入り、スギやヒノキの花粉は落ち着いてきましたが、次はイネ科の花粉が飛び始める時期です。現在、日本では2人に1人が花粉症と言われていますが、花粉症の原因となるタンパク質と似た成分を含む食べ物に対してもアレルギー反応を起こす場合があります。この症状を口腔アレルギー症候群と呼びます。

イネ科の花粉症の方は注意！

以下の食べ物を生で食べた際に、のどや口の中にかゆみやしびれを感じたら、口腔アレルギー症候群の可能性がります。

- メロン
- スイカ
- トマト
- キウイフルーツ
- オレンジ
- ピーナッツ など



スギやヒノキの花粉症にも関係する食べ物があるため、気になる症状がある場合は病院で相談することをおすすめします。

*「ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック2014」（独立行政法人環境再生保全機構）より引用

めだか

さんくろうニュース

5月号

2025年 (No.97)

MEDAKA

巻頭 新入職員を紹介します

Topics 通いの場「のびのび」

ゆみ Gumi



医療法人三九会

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 97号 (2025年5月) 年3回 (2月、5月、10月) 発行

表紙絵: 「森の散歩で見つけるもの」 坂尾 有美

発行責任者: 加藤 真二 発行: 医療法人 三九会
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サंकロウ
診療予約専用 ☎0565-35-3960



三九朗病院
モバイルサイト

新入職員を紹介します

聞いてみました

- ① 趣味や特技、普段の楽しみや気分転換のためにしていること
- ② 今後やりたいこと（仕事以外の内容で）
- ③ 自分を表す漢字一文字と理由
- ④ 一番幸せだと感じること



早佐 まりあ 愛知県豊田市
看護師

- ① Netflix を見る
- ② 海外サッカーの現地観戦
- ④ 子どもの笑顔を見たとき



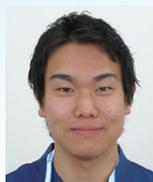
榛葉 未奈 愛知県春日井市
看護師

- ① ドライブ、キャンプ、映画鑑賞
- ② スカイダイビング
- ④ 目覚ましをかけずに寝るとき



柴田 桃佳 愛知県豊田市
看護師

- ① 旅行
- ④ 犬と遊んでいる時間



佐々木 琉空 愛知県名古屋市長
理学療法士

- ① 温泉に行きサウナに入ること
- ② ベンチプレス 100kg 上げたい
- ④ おいしい物を食べているとき



白石 結衣 愛知県豊田市
理学療法士

- ① スポーツ、刺繍
- ② 編み物
- ④ 寝ているとき



川井 元 愛知県豊田市
理学療法士

- ① 体を動かすこと
- ② ジェットコースター克服
- ④ 友人とドライブ



及川 敬貴 愛知県岡崎市
理学療法士

- ① 推しの音楽を聴くこと
- ② ジムに通う
- ④ 日光浴をしているとき



石田 彩光 愛知県豊田市
理学療法士

- ① ネイルチップを作ること
- ② 韓国旅行
- ④ おいしい物を食べているとき



黒柳 颯汰 愛知県豊田市
理学療法士

- ① スポーツ観戦
- ② バイクに乗りたい
- ④ 友だちと遊んでいるとき



南 諒哉 愛知県豊田市
作業療法士

- ① ハンドボール
- ② 弓道とバレーボール
- ④ Snow Man のコンサートに行くこと



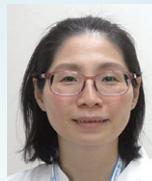
坂下 美優 岐阜県高山市
作業療法士

- ① アニメ、ドラマを観ること
- ② 編み物
- ④ 気持ちよく起きたとき



溝尻 穂香 岐阜県高山市
言語聴覚士

- ① 旅行に行くこと
- ② 大谷選手の試合を現地で観戦したい
- ④ 愛犬と一緒に過ごす時間



今井 美希 愛知県豊田市
臨床検査技師

- ① 読書、アニメを観る
- ② 断捨離、FP の勉強
- ④ お菓子を食べているとき



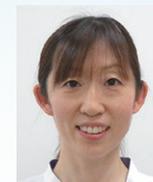
竹中 鈴菜 岐阜県養老町
臨床検査技師

- ① アイドルにじさんじとホラー映画が好きです
- ② 筋トレを続ける!
- ④ 愛犬と寝ているとき、ライブに行くとき



片桐 徑子 愛知県岡崎市
管理栄養士

- ① 落ち込んだときは笑って気分を変える
- ② 自分時間を楽しむ
- ④ 成長した子どもたちが笑っている姿を見ているとき



河崎 由梨 福井県福井市
診療放射線技師

- ① 体力づくりのためのプールに通う
- ② 海外旅行
- ④ 家族といる時間



伊藤 れな 愛知県豊田市
MSW

- ① アフタヌーンティー、美容サロン通い
- ② 国内外問わず一人旅
- ④ 美容サロンでメンテナンスしてもらう時間



松本 諒 香川県丸亀市
MSW

- ① フリスビーを投げる
- ② ボールペン習字
- ④ たくさん食べて寝ること



曾我 充依 愛知県豊田市
介護支援専門員

- ① 娘の成長
- ③ 平（おだやかでいたい）
- ④ 睡眠をとること



原田 成美 愛知県豊田市
医療事務

- ① ライブに行くこと
- ② 海外旅行
- ④ 甘いものを食べる



榎澤 美和 長野県長野市
のびのび受付

- ① 推し活（BE:FIRST）
- ② もう一度ハワイに行く
- ④ 子どもの寝顔を見たとき



メキシコからの視察団が「のびのび」を訪問

今年2月20日、メキシコからの視察団が通いの場「のびのび」を訪問し、三九朗病院における介護予防の取り組みや施設の運営方法を視察しました。

地域連携推進部 のびのび責任者 村田 元徳

メキシコの高齢者福祉の向上のため、日本の取り組みを視察

メキシコでも日本と同様、高齢化社会が進み、介護予防や高齢者の健康管理が課題となっています。今回の視察は、メキシコにおける高齢者福祉の向上を目指すため、日本の施設における予防運動や健康増進活動が高齢者にどのような効果をもたらしているかを学ぶことが目的です。

当日は、メキシコ連邦政府機関からの3名、メキシコ市からの3名、グアダハラ市からの4名に加え、JICA（国際協力機構）スタッフ1名、通訳1名、伊豆の国市の職員3名からなる視察団が、「のびのび」を訪れました。



視察団が「のびのび」に到着

介護予防に取り組む「のびのび」の活動を紹介

「のびのび」の施設では、日頃からストレッチや筋力トレーニング、バランスをとるためのエクササイズ、レクリエーションなどを行っており、利用者の生活の質が向上しています。視察団の方たちも、このようなりハビリテーションプログラムや自立を促進する運動に特に注目されたようです。

また、市内のリハビリ事業所「P-BASE」にも協力していただき、車椅子、歩行器、杖などの福祉用具について、高齢者に体験してもらいながら紹介しました。

視察団のメンバーは、介護予防に向けた取り組みや施設の運営方法など、私たちの話に熱心に耳を傾けていました。また、利用者の方に、「のびのび」への参加目的や日ごろの生活の様子、健康づくりに気を付けていることなどをインタビューされていました。

視察をきっかけに、自分たちの取り組みに自信

視察後、「生き生きとされている高齢者の姿を目の当たりにし、素晴らしい取り組みであることを実感した。帰国したら、今回学んだことを、ぜひ取り入れていきたい」とのお言葉をいただきました。

私たちも、日々の取り組みに自信を持つことができました。これからも高齢者の皆さんの健康を支えるため、取り組んでまいります。



施設内での予防運動の様子を見学する視察団

外来看護師による糖尿病指導

外来看護師（日本糖尿病療養指導士） 永田 智香子

厚生労働省の令和5年「国民健康・栄養調査」によると、日本では5～6人に1人が糖尿病、または「糖尿病が強く疑われる」とされています。生活習慣病は薬を服用していても、生活を改善しなければ徐々に悪化するため、患者さん自身が、医師や看護師などのサポートを受けながら治療に取り組むことが大切です。

今回は、当院の外来で行っている糖尿病患者さんのための生活指導について紹介します。

① 予防（情報提供）

糖尿病などの生活習慣病は自覚症状が少ないため、気づかずに過ごしがちです。そこで、患者さんが病気について知るきっかけを作るために、待合室のモニターやリーフレットなどで糖尿病に関する情報を提供しています。

また、健診センターでは糖尿病の指標の一つである「HbA1cの検査結果」が悪かった場合は、その日のうちに診察を受けられる仕組みを整えています。

→待合室では、糖尿病の資料を配布しているほか、モニターでも啓蒙しています



② ライフスタイルに沿った療養指導

糖尿病と診断され、治療を開始した患者さんに対し、一人ひとりの生活環境に合わせた療養指導を行っています。当院には高齢の患者さんも多く、自宅でインスリン注射や血糖測定が難しい場合には、習得できるまで看護師と一緒にいきます。

また、合併症の予防として、眼科や歯科の受診を勧めるなど、健康維持に向けたサポートもしています。



↑患者さん個人に合わせた療養指導を行っています

③ 患者さんの相談相手として

診察室ではうまく伝えられなかったことや、あとから思い出したことなどがありましたら、看護師にご相談ください。栄養や運動についての専門的な指導は、時間的な制約や心理的なハードルもあるため、療養指導の際に、悩みをお聞きしながら適切なアドバイスを行っています。

チームでの支援体制

当院の外来では、糖尿病の生活指導を行うために、日本糖尿病療養指導士（CDEJ）、管理栄養士、健康運動指導士が連携し、それぞれの専門性を生かした支援体制を整えています。今後も、患者さんが糖尿病治療と向き合いながら、自分らしい生活を送れるようサポートを続けていきます。



避難所におけるJRATの支援活動

リハビリテーション部 部長 村田 元徳

JRAT (日本災害リハビリテーション支援協会) は、災害発生時に、避難者の健康維持と自立支援を目的に包括的なリハビリを提供する組織です。愛知県には愛知 JRAT があり、医師会をはじめリハビリ関連職種の組織が参加しています。

避難所での支援活動は次の4段階で進めます。

1 初期対応

派遣チームを編成し、自治体や支援団体と情報共有を行います。避難所の環境を確認し、高齢者や要介護者、要支援者など、特にリハビリ専門職による支援が必要な方を把握します。

2 評価

高齢者や要介護者、要支援者を対象に身体機能や生活環境を評価し、医療、介護、福祉支援が必要な方を選定。褥瘡(※1)や誤嚥性肺炎(※2)のリスクも確認します。

3 支援

段ボールベッドの導入や移動スペース確保など環境を改善します。避難所は段差や床上生活が多く不便なため、福祉用具を設置。起立・歩行訓練や口腔ケアを実施し、廃用症候群(※3)を防ぎます。介護が必要な方には介助方法や自主トレを助言します。



4 フォローアップ

訪問リハビリやデイサービスなど従来の事業者へ引継ぎを行います。撤収後も支援状況を記録し、必要に応じて再訪問します。

※1 褥瘡(じょくそう)：長時間の圧迫で皮膚や組織が壊死する傷。

※2 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)：飲食物が気管に入って起こる肺の炎症。

※3 廃用症候群(はいようしょうこうぐん)：病気やけがなどで長期間安静することにより、活動性が低下し、心身のみまざまな機能が低下すること。(参考：メディカルノート ▶ <https://medicalnote.jp/diseases/ 廃用症候群>)

負担のかからない介助方法
& 家でできるリハビリ

No.33

寝たまま行う「拘縮予防体操」

リハビリテーション部 部長 村田 元徳

病気やけがで関節を動かさないと、拘縮(関節が固まって動きづらくなること)が起こり、日常生活に支障が出る場合があります。これを防ぐには、関節を大きく動かして筋肉の柔軟性を保つことが大切です。

1 仰向けの準備

ベッドやマットの上で仰向けの状態で始めます。腰が曲がって仰向けになれない場合は、背中にクッションを入れて調整してください。



2 手を組んで上に上げる

5秒間キープで1セットを2回行います。肩や肘に痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。



3 両膝を立ててつま先を上げる

5秒間キープで1セットを2回行います。アキレス腱を伸ばしましょう。



4 片側の足を両手で抱えて引き寄せる

5秒間キープで1セットを2回行います。反対側の足が浮いてこないようにしましょう。



運動は息を止めずに行いましょう。1日何回も行うとより効果的です。

避難所でも簡単なストレッチや運動を行うことは、寝たきりの方や病気で動けない方にとって重要です。これらの運動は「拘縮」を防ぎ、健康維持に役立ちます。毎日行うことで、日常生活への支障を減らすことができます。

第2回ふれあい祭りを開催しました



三九朗東リハビリテーション病院 リハケア部 部長 松重 好男 まつしげ よしお

三九朗東リハビリテーション病院では、地域に根ざした病院を目指すため、2024年から「ふれあい祭り」を開催しています。今年も2025年3月20日に第2回ふれあい祭りを開催しました。

昨年好評だった「体組織計」に加え、今年は、ブラックライトを使用した「正しい手洗い方法の体験コーナー」や子ども向けの「医療ユニフォーム試着体験」などを新たに実施。皆様に喜んでいただけるような体験コーナーを増やしています。また、近年、大きな災害が続いているので、展示スペースに防災コーナーを設けました。

ふれあい祭りには、皆様の多くの笑顔があふれていて、それを見ているスタッフも笑顔になりました。ありがとうございました。次年度も継続して行いますので、ご期待ください。



SHIN-SHIN とよた が発信します！

運動で認知症対策！



運動で生活習慣を整えると、高血圧・糖尿病の予防になることが知られていますが、実は認知症のリスク軽減にも効果が期待できます。今回は、脳の活性化を図り、認知症を予防する運動『コグニサイズ』について紹介します。



コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた『認知症予防』を目的とした取り組みのこと

運動課題 + 認知課題 = コグニサイズ

トレーニング

階段昇降をしながら
しりとり



リンゴ
↓
ゴマ
↓
マスク...

軽く息が弾み
心拍数が
上昇する運動

足踏みをしながら
3の倍数で手を叩く



1 2 3
4 5 6...

注意
点

- ◆無理はせずに体調に合わせて
- ◆水分補給をこまめに
- ◆ストレッチなど準備運動をしてから
- ◆少しの時間でも継続することが大切

見学・無料体験受付中！ スタジオ参加もできます！！

入館時の検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください

●メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよた (三九朗病院内) ☎0565-34-6272

【体験受付】10:00~19:00 (休館日: 日曜日) 【営業時間】9:00~21:00 (土・祝20:00まで) (休館日: 日曜日)