

## 带状疱疹ワクチンのご案内

带状疱疹は、多くの場合、子どもの頃に水痘（水ぼうそう）に感染した際のウイルスが原因です。このウイルスは日本人成人の90%以上の体内に潜んでおり、疲労やストレスなどで免疫力が低下すると活動を再開し、突然発症することがあります。特に50代から発症率が高まり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。また、後遺症として長期間痛みが残る場合もあります。

带状疱疹の発症や重症化を防ぐためには、予防接種が有効です。当院では、不活化ワクチン（シングリックス）を接種可能です。不活化ワクチンは2回接種が必要ですが、生ワクチンよりも長期間にわたる高い予防効果が期待できます。

接種をご希望の方は、当院受付までお問い合わせください。

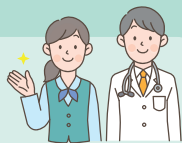
### 接種費用

1回 23,100円（税込）

50歳以上の豊田市民は、1回につき10,000円の助成金（上限2回）を市から受けられますので、**自己負担額 13,100円（1回）**で接種できます。

### 申し込み

三九朗病院 受付 ☎ 0565-32-0282（代）



**注** 带状疱疹ワクチンは2025年度から65歳を対象に「定期接種」と位置づけられ、費用の一部を公費負担とすることが決まっています。  
厚生労働省は、66歳以上の高齢者には5年間の経過措置として、2029年度までの間に一度接種を受けられるようにとしています。

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 96号（2025年2月）年3回（2月、5月、10月）発行

表紙絵：「楽しみなことがたくさん」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 サンクロー  
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



# めだか

さんくろうニュース

## 2月号

2025年（No.96）

MEDAKA

巻頭 新年にあたって

健康づくり 災害時の対応～高齢者編～



# 地域の医療・介護施設との連携で 「ここに来て良かった」と思ってもらえる施設に



理事長 加藤 真二

2025年になりました。私たち医療介護系の者にとっては大きな節目になる年です。2025年は以前「めだか」でも挙げましたが、この日本を築き上げてきた団塊の世代の方々が75歳以上の高齢期に入りはじめます。図にもありますように、日本の健康寿命は75歳前後で、このくらいの年齢から生活に支障が出るような病気に罹患される可能性が高くなります。十数年前から、このことは問題視され、医療介護界では「2025年問題」と称されてきました。その対策として地域包括ケアシステムの構築、地域医療構想などの仕組みが2025年を目標に作られ、当地域でも最近ではかなり形も整ってきたように思います。

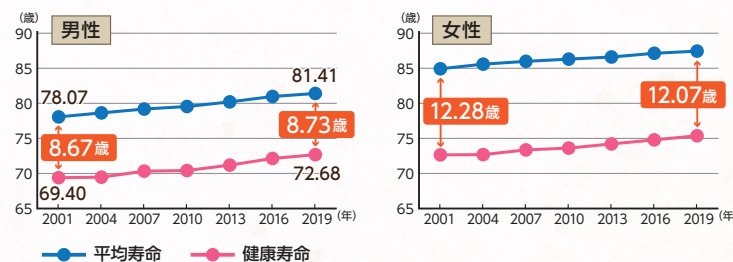
このような中で、当法人の役割を考えたとき、当法人の理念「ここに来て良かったと思ってもらえる施設でありたい」の「良かったと思っただけの施設」とは「対象の方の各人生の各段階における最高レベルの健康状態を医療の立場から考えて提供できる施設」と考えています。健康の定義は世界保健機構（WHO）が提唱する「病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること」。三九会では、この発想から、まだまだ何ら支障のない元気な方々には健康維持・増進、生活習慣病の予防・改善・進行防止に向けたメディカルフィットネス「SHIN-SHIN とよた」、少し生活活動に心配がある方々には体力アップ・介護予防を目指した通いの場「のびのび」、そして障害を持ってしまわれた場合には、その方の持ち得る最高レベルの健康状態を獲得するために回復期リハビリテーション病棟を持つ「三九朗病院」「三九朗東リハビリテーション病院」・通いのリハビリ「ao（アオ）」・「lino（リノ）」・訪

問リハビリなどの事業、そして全体を管理する外来診療・訪問診療・訪問看護・健診センターを整えて、健康を支えるサービスを提供しています。

また、対象の方々の「その人が持ち得る最高レベルの健康状態」を実現するためには、当法人だけでは完結できません。そのため、地域の病院・クリニック、介護・福祉事業所とも密な連携をとり、地域ぐるみで取り組んでいます。

下の図にあるように、平均寿命と健康寿命の差を縮めることがその人の人生にとって、とても大切なことではありますが、なかなか縮まらないこの差の部分を生きる方々に対しても、少しでも良い人生になるように注力していきたいと思えます。

平均寿命と健康寿命の間…健康上の問題によって日常生活が制限される期間



まずはこの差を縮めることが大切

「医療」というと、病気になってしまったときの急性期医療に意識は向けられがちですが、病気になる前や病気になった後にも安心して過ごせる、そんな地域を目指し、2025年以降も「ここ（地域としても）に来て良かったと思っただけの施設」になるよう、今後も努力していきたいと思えます。今後ともよろしくお願ひいたします。



# 災害時の対応

## 高齢者編

2024年は年明けの能登の震災で始まり、8月には宮崎県日向灘の地震発生で初めての「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されました。災害が発生したとき、高齢者は気象庁から発表される警戒レベル3での避難が推奨されています。いざというときに慌てないように、今回は高齢者の対応に絞って災害への備えについてご説明します。

### 備え① 正しい情報を収集する方法を知る

災害発生時は、気象庁の情報だけでなく、近隣や避難場所周辺の情報を知ること大切です。豊田市のホームページでは河川監視ライブカメラ、豊田市雨量情報システム、愛知県土砂災害防災情報など様々な情報を確認することができます。また、豊田市では災害時に緊急情報を受信できる防災ラジオ（1台3,000円）を提供しています。迅速に的確な判断をするために、これらを活用して正しい情報を入手しましょう。



### 備え② 介護が必要な家族がいる場合の非常用持ち出し袋

災害時は普段よりも、必要なものが手に入りにくくなります。

#### ● 介護食

レトルト食品や缶詰が販売されているので、普段から食べ慣れておき、ローリングストック（使いながら補充する方法）で備えましょう。

#### ● お薬

すぐに持ち出せるように、マイナンバーカードや緊急連絡先のメモなどと一緒に通院セットとしてポーチにまとめておくと便利です。

#### ● 紙おむつ、おしりふき、簡易トイレなど

普段の使用枚数を最低7日分用意すると安心です。いつもと違う生活によるストレスで回数が増える可能性が高いため少し多めに用意しましょう。

#### ● 医療機器

電源を必要とする医療機器を使っている場合は、ケアマネージャーやメーカーに災害時の対処方法など相談しておきましょう。

### 備え③ 地域の防災訓練に参加する

地域の訓練に参加することで、実際の避難経路や危険な場所の確認だけでなく、支援が必要な人がいることを知らせるきっかけにもなります。豊田市では、避難の際に支援を必要とし、登録を希望された方を対象に「避難行動要支援者名簿」を作成しています。災害時には、自治区や民生委員に名簿を提供し、支援体制の整備が行われます。

高齢者や介護が必要な方は、災害時の環境の変化で、病気や認知機能が悪化する可能性があります。少しでも日常生活に近い状態で避難生活を送れるように準備しておきましょう。

# 排泄ケアの質向上 「オムツマイスター」を目指して

看護部長 加納 明美

看護部では、看護ケアの充実のため、定期的にスキルアップの研修を行っています。スキルアップをすることでスタッフも患者さんも安全に安心できるケアを行うことができます。今回は排泄ケアの質の向上を目的とした「オムツマイスター制度」について紹介します。

## オムツマイスター制度

当院では、排泄ケアの質向上を目指し、2023年度から「おむつマイスター制度」を導入しています。現在、看護師3名、看護補助9名、療法士（リハビリスタッフ）4名が認定を受けています。認定を受けるには、筆記・実技のテストに合格する必要があります。

当院では、リブドゥコーポレーションが主催する「排泄ケアにおける実技基礎研修」を受講しています。患者さん一人ひとりにあったケアの提供を目指し、排泄の基礎知識、オムツの構造や選び方・当て方のポイントなどを学びました。



実技テストのようす

認定に合格すると  
修了証が授与されます



## オムツマイスターからワンポイントアドバイス

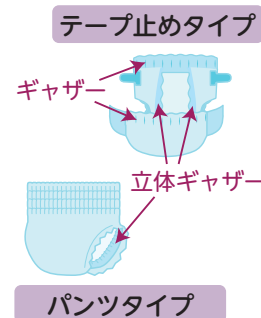
### ギャザーの種類

#### ①ギャザー（平面的）

テープ止めタイプの背中ギャザーは背漏れ、お腹ギャザーは腹漏れを防止します。

#### ②立体ギャザー（立体的）

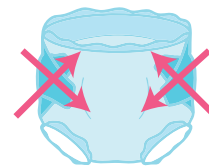
鼠径部にある立体的に高さがあるギャザーのことで、鼠径部からの漏れを防止します。



### ギャザーの使い方

テープ止めタイプのおむつを使用するときに漏れを防ぐには、ギャザーの取り扱いがポイントです。

- ★背中のギャザーはピンと伸ばし垂直に当てることで、しっかりフィットし、背漏れを防止します。
- ★テープを留めるときは、クロス留めをすることで全体がしっかりフィットし、漏れを防ぐことができます。

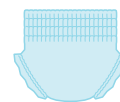


### サイズの選び方

サイズが小さいと苦しくなり、大きいと漏れの原因となります。

- ★テープ止めタイプのおむつは腰回りのサイズに、パンツタイプはウエストのサイズに合わせましょう。

#### パンツタイプ



ウエストが  
ぴったりの  
サイズを選ぶ

#### テープ止めタイプ



お尻の  
サイズで選ぶ



オムツ交換は誰でもできるからこそ、適切な手法を学ぶことが大切です。本格的な活動はこれからですが、患者さんが快適な療養生活を送れる排泄支援になるよう取り組んでいきたいと思っております。

# 病棟一体型 リハビリテーションを開始

リハビリテーション部 課長 中村 嘉貴

2024年10月から、「病棟一体型リハビリテーション」を開始しました。病棟一体型リハビリテーションのメリットは、病棟とリハビリテーションの場所が隣接しているので移動時間が少なくなり、リハビリに費やす時間が増えることにあります。リハビリ時間以外にも自主トレーニング(★)しやすくなり、患者さんの運動量増加や主体性向上にもつながります。

また、医療スタッフが同じ病棟にいるため、患者さんがリハビリや入院生活、今後の生活などについて、いつでも看護師や療法士に相談できるというメリットもあります。

今回の取り組みにより、身の回りの動作ができるようになる時期が早くなり、入院期間が短縮されるなどの効果が期待されます。

## ★自主トレーニング内容

エアロバイクやトレッドミルなどのマシントレーニング、平行棒を使用した立位・歩行訓練、治療台でストレッチ、机上で上肢機能訓練など



病棟一体型リハビリテーション



エアロバイクは景色を楽しみながら

# リハビリデイサービス lino

～光り輝く生活・人生のお手伝い～

リハビリデイサービス lino 玉井 照久

2024年4月にオープンしたリハビリデイサービス lino は、介護保険をお持ちの方を対象として運動を中心に行うデイサービスです。生活の不安や問題を解消し、ご利用者の「〇〇したい! 〇〇やってみたい!」を一緒に考え、その人らしい生活、よりよい生活を送ることができるよう支援しています。

lino には理学療法士、作業療法士が在籍しており、ご利用者の状態に合わせて、運動プログラムを決めています。また、誤嚥性肺炎などの予防や健康状態の維持・向上のための口腔体操も行っています。

ご利用者からは、「車の乗り降りが楽になった」「温泉に行けるようになった」「ボランティアに再び参加できるようになった」といったお声をいただいております。身体の状態の改善だけでなく、生活の幅や豊かさの拡大にもつながっています。

## ●ご利用者スケジュール

午前の部	9:30	9:40	10:00	12:15
メニュー	健康確認 (血圧・体温)	準備体操	個別リハビリ グループリハビリ マシントレーニング モニタリング	口腔体操
午後の部	13:30	13:40	14:00	16:15

利用日 月曜日～金曜日(祝日も営業)

利用時間 午前9:30～12:30  
午後13:30～16:30の2部制

ご自宅まで送り迎えを行っています

お問い合わせ ☎0565-41-3445 玉井



# 訪問リハビリテーション始めました！

三九朗東リハビリテーション病院 課長 <sup>すぎやま</sup> 杉山 まなみ

三九朗東リハビリテーション病院は、2024年10月から、訪問リハビリテーションを開始しました。訪問の対象エリアは、当病院から半径10km以内です。

## 訪問リハビリテーションの特色

- ①理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が在籍し、一人ひとりの症状に合わせて、在宅でのリハビリ支援を行います。
- ②身の回り動作だけでなく、その方の生活に合わせた訓練を行います。
- ③通所サービスへの移行支援を行います。

## 対象

- ・通所サービスの利用が困難な方
- ・通院によるリハビリのみでは自宅内の生活が困難な方
- ・退院直後で生活が不安な方
- ・ご家族の身体的、精神的な介護負担を軽減したい方 など

## サービス提供時間

月～土（年末年始は休み）

※訪問リハビリテーションの時間は40分



詳しい説明をお聞きになりたい方は、下記の担当までご連絡ください。

### 【連絡先】

三九朗東リハビリテーション病院

訪問リハビリテーション担当 杉山

電話：0565-47-0395（代表）

SHIN-SHIN とよた が発信します！

# ロコモチェックしてみましょう！

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節・筋肉などの障害により、立つ・歩くなどの機能が低下し、介護が必要となるリスクが高い状態のことです。習慣的に運動を行うことで、筋力維持・ロコモ予防につながります。

## 立ち上がりテスト



3秒キープ

- 1 胸の前で腕を組みます
- 2 片足を浮かさず（膝を軽く曲げる）
- 3 反動をつけずに片足で立ち上がります

転倒注意！

どちらか一方の足で40cmの台から立ち上がれない場合

ロコモ度Ⅰ です

## ロコモ予防・転倒予防の運動

### ふくらはぎの筋トレ

カーフレイズ15回程度



- つま先で地面を押すようにしてかかとをしっかりと持ち上げる

### お尻・太ももの筋トレ

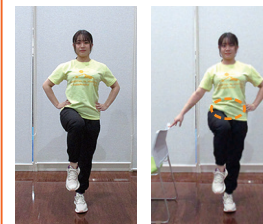
スクワット15回程度



- 膝がつま先から出ない
- 余裕がある方は膝が90度になるまで曲げましょう

### バランス力

片足立ち15秒程度



- 不安な方はイスや壁を支えに行いましょう
- おなかを意識しましょう

運動を継続することが予防の秘訣です！

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）