

## 東京ディズニーリゾート・アンバサダーが来院！ 療養中の子どもたちを励ます



5月10日(木)午前、東京ディズニーリゾート・アンバサダーの福本 望さんと、ミッキーマウス、ミニーマウスが当院を訪問し、小児病棟や在宅で療養を続ける子どもたちと交流しました。

株式会社オリエンタルランドでは、東京ディズニーリゾートを訪れることが難しい子どもたちに「ディズニーの夢」を届けるため、東京ディズニーリゾート・アンバサダーとディズニーキャラクターが全国の施設を訪問する活動を行っています。当院へは2000年以来、3回目の訪問となりました。

まず一行は、日頃在宅で医療的ケアを受けている子どもたちが待つKタワー12階会議室を訪問。「It's a Small World」の曲に合わせてダンスを一緒に楽しんだほか、一人ひとり時間をかけて握手や鼻と鼻を触れ合わせるあいさつを交わすなど、子どもたちはミッキーマウスやミニーマウスとの交流を楽しみました。

続いて小児病棟を訪れたアンバサダーたちは、各病室をまわりながら入院中の子どもたちとコミュニケーションを交わしました。友だちになった記念に3人からファンカードが贈られると、子どもたちは嬉しそうな笑顔をのぞかせ、楽しいひと時を過ごしました。

S棟1F コインランドリー

6/2(土)～6(水)休業します

乾燥機入れ替え工事のため、亀田総合病院S棟1階のコインランドリーを6月2日(土)～6日(水)の期間中、休業いたします。

入院患者さまなど利用者の皆さまには大変ご不便とご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

## bayfm「MEDICAL UPDATES」

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーを務めるベイエフエムの午後のワイド番組『it!! (イット)』では、毎週火曜日午後3時すぎから、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が好評放送中です。

6月は奥脇恵美新生児集中ケア認定看護師が出演いたします。ぜひ、お聴きください。



## 青山フラワーマーケット 父の日ギフト 予約受付中



6月17日(日)は「父の日」です。

亀田クリニック1階青山フラワーマーケットでは、ヒマワリを使った生花のアレンジやブーケのほか、観葉植物の鉢植えなど、「父の日ギフト」を多数ご用意しています。地方発送も承っておりますので、気軽にスタッフまでお声がけください。17日当日は定休日のため16日までに来店ください。

## 福祉用具専門相談員養成講習会 受講者募集中

福祉用具にかかる専門的知識、技術をもって相談援助、適合等を行い、福祉用具の導入後も適切な利用についてサポートできる「福祉用具専門相談員」を養成する講習会を下記のとおり開催いたします。

|       |                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時   | 8月1日(水)～28日(火)の間<br>8日間(概ね午前9時～午後5時)                                                                                                        |
| 場 所   | 亀田総合病院 継続学習センター 研修室                                                                                                                         |
| 内 容   | 50時間 ※なお1間程度の修了試験があります                                                                                                                      |
| 受 講 料 | 27,000円(消費税込み・テキスト代金含む)                                                                                                                     |
| 定 員   | 30名                                                                                                                                         |
| 申込締切  | 7月13日(金) 締切                                                                                                                                 |
| 申込方法  | ①履歴書(市販の物使用 B4サイズ、写真貼付)<br>②(医療・福祉に関する資格があれば)保有資格の修了証明書等の写し③返信用封筒(92円切手貼付、宛先記入)以上を下記までご郵送ください。<br>宛先 〒296-8602 鴨川市東町 929<br>亀田総合病院 継続学習センター |
| 選考方法  | 書類選考後に受講決定通知書を発送いたします                                                                                                                       |
| 問合せ先  | 04-7099-1165(直通) / 月～金 9時～5時                                                                                                                |

## ちょっとためになる

こつしょうしょう

ついたいこっせつ

# 骨粗鬆症と椎体骨折の話

看護部

川上由美, 磯村将也, 川井麻里

## 第6話 「転ばないための工夫」

皆さんは転んだことがありますか？ どんなところで転ばれましたか？ お薬や食事、運動などは骨折を防ぐために必要なことですが、転ばないために日常生活の仕方や環境に注意しておくことも大切です。今回は看護師より、日常生活の転倒原因や予防についてお話しします。

自宅で生活されている方の年間の転倒発生率は10～25%と言われています。年齢を重ねるごとに転倒するリスクが上がっていきます。

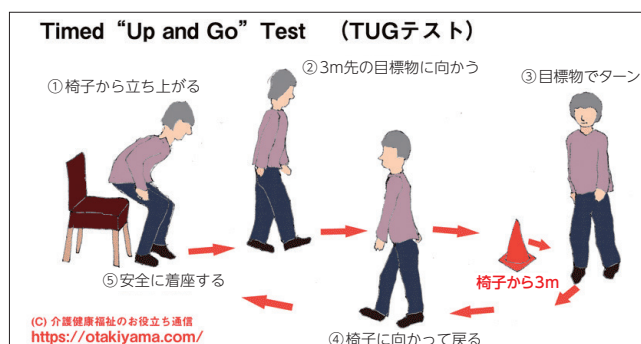
転ぶ原因には、「つまずいた」「すべった」「足を踏みはずした」「めまいがした」「ふらついた」などがあります。また転びやすい場所として、段差のあるところ、特に玄関、廊下やトイレがあります。注意して日常生活を送っているつもりでも、ふとしたことで転んでしまい、骨折を起こしやすくなってしまいます。

## 運動能力のテスト

皆さんの身体の運動能力はどのくらいあるでしょうか？ ご自分でも簡単にできるテストがありますので、ぜひやってみましょう！ 転倒の可能性もあるため初回に実施する際はどなたかと一緒に実施してみてください。

### 1) TUGテスト (Timed up and Go Test)

このテストは椅子からの立ち上がり、歩く速さ、体の向きを変える運動機能を評価できます。



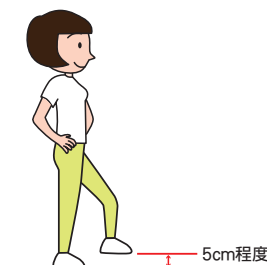
方法：椅子に座った状態から立ち上がり、3m先まで歩いてから再び椅子に座るまでの時間を計ります。

11秒以上かかると歩行や移動能力の低下のために転びやすい状態と言えます。

### 2) 片足立ちテスト

このテストは足の筋力やバランス機能を調べるための方法です。

方法：両手を腰に当て、片足を床から5cm程度浮かせて保持します。5秒以下だと転びやすい状態です。



皆さんはどうでしたか？

## 自宅でできる転倒予防

転びやすい方でも日常生活で以下のことに気をつけることで転倒予防ができます。

- 1) スリッパは転倒しやすいので、踵のある履き物をおすすめします。靴下も滑り止めのあるものの方がいいですね。
- 2) 杖を使用する時は、しっかり手に持ち床に杖をきちんとついて歩くようにしましょう。
- 3) ベッドから降りる時、トイレや浴室での向きを変える動作はゆっくりとしましょう。
- 4) 動きやすいテーブルやワゴン、椅子などを支えにして立ち上がらないようにしましょう。
- 5) 床のコード類やじゅうたん、カーペットにつまずかないよう片付けや整理整頓をしましょう。
- 6) 椅子に座る時は何かにつかまりながら、ゆっくりと腰かけるようにしましょう（ドスンと座ることで骨に負担がかかり圧迫骨折を起こしやすくなります）
- 7) 脱衣所、廊下、台所は水などで濡れていると床は滑りやすくとっても危険です。歩く時は床を確認してから注意して歩きましょう。
- 8) 夜、トイレに行く時は電気をつけて、明るくしてから歩きましょう。
- 9) 玄関、廊下、トイレ、浴室など手すりがあると安全です。
- 10) お薬によってはふらつきやすくなるがあるので、ご自身の薬の副作用を理解し十分注意しましょう。

## 医師紹介

かわみつ なつき  
川満 菜津貴 医師

- ① 担当科目
- ② 診療における得意分野
- ③ 趣味
- ④ ひと言



- ① 消化器内科
- ② 消化器内科
- ③ ドライブ、旅行
- ④ よろしくお願いします



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>