

# 飯塚病院だより

2019.06  
no.181

特集

## 第23回 飯塚病院 ふれあい市民講座 開催報告



第1部「いつまでも暮らし続けられるまちであるために～我が事・丸ごとで地域包括システム考える～」パネラーのみなさんと



第2部「フレイルチェックを体験してみよう」フレイルサポーターのみなさんと

### 飯塚病院のホームページを全面リニューアルしました

患者さんにとって、より見やすいホームページを目指し、スマートフォン対応のページにリニューアルしました。

新しいコンテンツの見どころ1つ目は、「まごころ×飯塚病院」。当院で働くスタッフの、仕事に対する思いや姿勢をご紹介します。

2つ目は、「飯塚病院で相談できるスタッフ」。病気や入院をきっかけに、さまざまな心配事や問題が生じることがありますが、そのようなときに

患者さんやご家族をサポートできるよう、専門の相談員がご相談に応じています。その相談内容に応じた相談先をご紹介します。

なお、飯塚病院では公式facebook・ブログ・LINE@アカウントより随時、最新情報を発信しています。

当院で行われたイベントや講演会、各診療科のトピックスなど、さまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください！



ホームページ・各種SNSのQRコードは、裏表紙をcheck！

### 01 医師往来

おつかれさまでした！ 2019年4月～5月に退職した医師です。

漢方診療科 犬塚 央

集中治療科 鶴 昌太

### 02 飯塚病院のイベント一覧

7月4日(木)  
14:00～15:40

第36回 がんコミュ(^^)  
-七夕飾りの作成

無料

がん患者さんとそのご家族が対象

事前予約が必要

7月23日(火)  
10:30～12:00

ふれあいサロン  
-歯の磨き方

無料

どなたでも参加可能

7月23日(火)  
13:30～15:30

第50回 筑豊地域医療サポーター養成講座  
-感染症予防の秘訣

無料

どなたでも参加可能

初回のみ事前予約が必要

～詳細は、各イベントのチラシをご覧ください～

### 03 新棟 7月完成予定！

院内駐車場の一部で行っていた新棟建設工事の完了が目前となり、河川敷側からみた外観はほぼ完成しています。

院内駐車場のスペースが減りご迷惑をお掛けしております。飯塚病院に隣接する立体駐車場「新飯塚パークプラザ」では、割引サービス等もご用意しておりますので、ぜひご利用ください。

引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



特集

# 飯塚病院ふれあい市民講座 開催報告

5/26（日）、第23回となる飯塚病院ふれあい市民講座を開催しました。今回は、パネルディスカッションとフレイルチェック、そして飯塚市健幸・スポーツ課様のご協力のもと、血圧・体脂肪率、筋肉量の測定、そして健康相談も実施しました。

## 第1部「いつまでも暮らし続けられるまちであるために ～我が事・丸ごとで地域包括システム考える～」

飯塚市に限ったことではありませんが、現在日本では急速な少子高齢化と人口減少が進んでいます。そうした中で、みなさんやご家族の健康を守るためにはどうしたらよいかを考える為に、今回のイベントを企画しました。

近畿大学 産業理工学部准教授の長谷川直樹先生、飯塚市の片峯 誠市長、飯塚医師会の松浦尚志会長、西日本新聞筑豊総局の高木昭彦総局長、民生委員でもあり認知症家族の会の代表などでも活動されている住民代表の井手克行氏、そして当院 特任副院長の井村洋の6人がパネリストとして壇上に上がりました。



## 当日のディスカッションの一部をご紹介します

「入院するとすぐに病院スタッフから退院の相談をされ、急かされた」と不満に感じられた方がいらっしゃるようです。現在では、早めに退院のことを考えておくことが、患者さんのその後の生活のためにも大切なこととなっています。退院がうまくいかず、長い期間入院してしまうと、生活に必要な筋肉がどんどん落ちてしまうことがわかっています。2日間寝たきりになると1年分の太ももの筋肉が、2週間では実に7年分の筋肉がなくなるといわれています。医療スタッフがこうした事情をみなさんにきちんと伝え、ご理解いただくことが大切だと思いました。

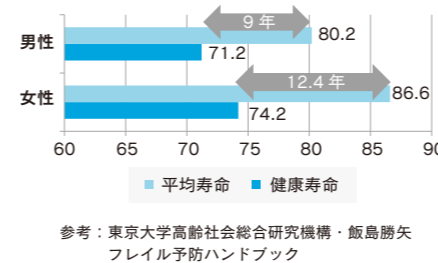
何かあったときにすぐに相談できるかかりつけ医を持つことが大切です。もし検査や手術など高度な治療が必要になった場合には、かかりつけ医が適切な病院を紹介し、医療機関同士で連携をとって、適切な診療を受けることができます。

自分の健康は自分の努力で維持する「自助(じじょ)」や、ご近所や知り合い同士で生活を支えあっていく「互助(ごじょ)」が大切です。「自助」「互助」を維持していくための人材の確保や、民生委員・福祉委員のサポートも重要になっていきます。

日ごろから健康に関心を持ち、社会と関わりを持つようにしましょう。健康維持のために大切なことは「運動」「栄養」「社会参加」です。飯塚市では健幸ポイント事業や健康教室など、さまざまな活動を企画・実施しています。また、医師会や各医療機関でも、健康に関する講演やイベントが行われています。こうしたイベントや仕組みをうまく活用して、地域全体で健康なまちづくりを目指しましょう。

## 第2部「フレイル\*チェックを体験してみよう」

元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことを健康寿命といいます。この健康寿命をのばしていくことが課題になっています。現在の男性の健康寿命の平均は71.2歳、女性は74.2歳。健康寿命をさらに延ばし、健康な暮らしを長く続けていくためには何に気をつければよいでしょうか。



そのヒントとなるのが、フレイルチェックです。健康維持のためには、病気の予防や治療の管理だけでなく、加齢にともない出現する生活機能の低下を予防し、老化のサインを早期発見し早期対応する必要があります。例えば60～70代になると、筋肉量が1年に2～5%低下するといわれています。

フレイルチェックで、自分の身体の状態について知り、どの能力が低下しているのか気づくことが大切です。

\*フレイルとは 年齢を重ねるにつれ、体重の減少、疲れやすさ、歩く早さや筋力の低下などが見られ、要介護状態になる可能性が高い状態

## あなたの現在の健康状態をチェック! 「指輪っかテスト」と「イレブンチェック」

筋肉の衰えを簡単にチェックできる「指輪っかテスト」という方法があります。両手で輪っかを作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲んだとき、指同士がくっつくかを見ます。隙間ができた人は筋肉量が減り、転倒や骨折などのリスクが高まっていることがわかります。



「イレブンチェック」は、その名の通り11個の設問に答えて健康度を簡易的にチェックできるものです。また、市役所などで開催されるフレイルチェックに参加し、血圧・筋肉量測定や、21項目の深堀りチェックを行うと、より詳しく状態を把握できます。

健康で自立した生活を送るためにも、半年に1回を目安にチェックを行い、継続して経過を見ていきましょう。

1	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい いいえ
2	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい いいえ
6	日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して、歩く速度が速いと思う	はい いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ はい
9	1日に1回以上は誰かと一緒に食事をする	はい いいえ
10	自分が活気にあふれていると思う	はい いいえ
11	何よりもまず物忘れが気になる	いいえ はい

介護予防は、運動(身体・こころの健康)、栄養(食・口腔機能)がもちろん大切ですが、社会参加(ボランティアや趣味の活動)も大切です。ご家族や近所の方々と一緒に、飯塚市が実施するフレイルチェックに参加し、社会参加してみませんか?

### 飯塚市フレイルチェック 予定表

- 2019/7/29 (月)  
飯塚市役所
- 9/30 (月)  
菰田交流センター
- 10/3 (木)  
幸袋交流センター
- 10/9 (水)  
二瀬交流センター
- 10/31 (木)  
筑穂保健福祉総合センター
- 11/22 (金)  
穂波福祉総合センター
- 11/25 (月)  
穎田交流センター
- 2020/2/5 (水)  
飯塚市役所



飯塚市健幸プラザの街なか健康相談では、血圧・体脂肪率、筋肉量測定などの検査を受けることができます(無料)。詳しくは、下記までお問い合わせください。

市民協働部 健幸・スポーツ課  
健幸都市・スポーツ係  
☎0948-22-0380