

かしそく新聞



かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します！

(※48号からの続き～1. 介護保険が必要になる「3大原因」とは～)

・「要支援」とは、現在は介護の必要が無いものの、将来要介護状態になる恐れがあり、家事や日常生活に支援が必要な状態をいいます。

「要支援」となる主な原因は、第1位「関節疾患」(膝関節や股関節等)19.3%、第2位「高齢による衰弱」(フレイルティ)17.4%、第3位は「骨折・転倒」16.1%

・「要介護」とは、入浴、排泄、食事等の日常生活動作について常時介護を要すると見込まれる状態のことをいいます。「要介護」となる主な原因は、第1位「認知症」23.6%、第2位は「脳血管疾患(脳卒中)」19.0%、第3位「骨折・転倒」は13.0%

・「要支援」と「要介護」を合計した原因は、第1位「認知症」16.6%、第2位は「脳血管疾患(脳卒中)」16.1%、第3位「骨折・転倒」13.9%となっています。

介護を要さず、健康で日常生活を支障なく送ることができる健康寿命を延ばすためには、認知症・脳血管疾患(脳卒中)・骨折・転倒の発症をいかに予防したり、遅らせることができるかが課題となります。

2. 原因別の対処方法と予防策

①認知症:社会的なつながりと脳への刺激 ◎対策➡1人で過ごす時間を減らし、他者と交流することが最も効果的です。☆具体的な取り組み=①デュアルタスク運動(頭と体を同時に使う):足踏み×計算、散歩しながら×しりとり、リズム運動などで頭と体を同時に使う。②趣味の継続:囲碁、将棋、読書、楽器演奏などで新しい刺激を脳に与える。

②脳血管疾患(脳卒中):徹底した血压管理 ◎対策➡生活習慣病(高血圧・糖尿病など)の重症化を防ぐことが最優先です。☆具体的な取り組み=①減塩:1日の塩分摂取量を6g未満(高血圧患者の場合)に抑える工夫。だし汁やスパイスを聞かせる。②禁煙・節酒:血管へのダメージを最小限にする。

③骨折・転倒:筋力と住環境の整備 ◎対策➡足腰の筋肉を維持し、家の中の「つまずき」を排除します。☆具体的な取り組み=筋トレ(スクワット):太ももの筋肉は「天然のギプス」と言われます。椅子に座る、立つを繰り返すだけでも効果的です。

[次回へ続く]

(医療法人財団ファミリー理事長 駒形清則)

～編集後記～スタッフのつぶやき～

☆冬季オリンピック、WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)とスポーツの祭典が続きます。今回のWBC日本代表(侍JAPAN)は、大谷翔平選手を初め、米大リーグのメジャー選手が過去最多の8人参戦と、かつてない選手層の厚さ、実力のあるスター選手が揃っています。この号が発送される頃には、どこかの国のチームがすでに優勝を決めているのですが、前回優勝の日本が連覇できるか非常に楽しみです。本命の米国と戦うには、まず台湾や韓国といった強豪国に勝ち、次のステージに進まなければなりません。「みんなで応援しましょう!」といたいところではありますが、NHKなどの地上波放送では中継は無く、「Netflix」というストリーミング配信サービス(有料)だけなのが、非常に残念です。(K)

医療法人財団ファミリー

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

① ☆外来:心療内科=永井斐子院長

内科=駒形清則医師

② ☆訪問診療

内科=駒形清則医師、駒形明紀医師 精神科=米谷充医師

神経内科=西岡健弥医師、平井健医師

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233