



朝日スマイル一周年！

管理者の梅田です。朝日大学病院内に訪問看護ステーションを開設し、利用者様、かかりつけ医の先生、ケアマネジャー様他地域の皆様に支えられ、1年が経過しました。現在多くの利用者様にスタッフ5名で訪問しています。24時間対応、在宅看取りも行っています。朝日大学病院に通院していない方でもOKです。退院後の生活に不安のある方、在宅でリハビリを受けたい方など、どんどんご相談ください。



健康マメ知識

☆今回は朝日大学病院の院長先生からです☆

骨粗鬆症について



整形外科 日下 義章 病院長

骨粗鬆症は加齢とともに骨が弱くなる病気で、特に閉経後の女性が重症化しやすいのが特徴です。この病気が進んで脊椎の圧迫骨折により背中が丸くなると、呼吸機能が低下し、食物を飲み込む機能が低下するなど、身体機能に大きな悪影響が出ます。転倒により容易に骨折するようになります。股関節周囲の骨折などでは手術が必要となり、手術前後の安静期間に身体機能や認知機能が大きく低下することがあります。これは高齢者が寝たきりになる大きな原因の一つです。

このように、骨粗鬆症は健康寿命を左右する重大な疾患です。骨粗鬆症の予防には適度な運動や、日光を浴びること、バランスの良い食生活などが有効です。それでも個人差はありますが加齢に伴い骨粗鬆症は徐々に進行します。従来薬には骨を強くするほどの効果は期待できませんでしたが、最近では骨を強くする効果のある薬剤が開発されました。骨粗鬆症が治療できる時代がやってきたのですから、われわれは幸運です。詳細については整形外科で。



スタッフ紹介

看護師の定廣です。今まで患者様の入れ替わりが激しい急性期病棟で勤務してきました。急な入院で動揺する患者様やご家族のケアには特に気を配ってきました。一人ひとりに向き合うケアの重要性を実感しました。これからは、利用者さんとじっくり関わられる看護をしたいと思っています。安心して暮らしていけるようお手伝いしていきます。



梅雨時期には何に気を付ける??

カビ・雑菌・食中毒・体調不良

*湿度が高く、湿度も上がる梅雨時にはカビ・雑菌が繁殖しやすい!!

食べ物の劣化スピードも速まるため

食中毒に注意!!

体がだるい時は「ビタミンB群」体を温める食べ物もおすすめ!

☆ビタミンB1・B2はエネルギーを得て疲労回復には欠かせない栄養素なのです☆

ビタミンB1: 玄米・発芽米・全粒粉パン・豚肉・紅鮭 等

ビタミンB2: 魚介類・牛乳乳製品・卵・納豆・緑黄色野菜・きのこ類 等

適度な運動・十分な睡眠

☆体調不良になりがちな時期、しっかり睡眠をとることは大切です☆

湿度がたかく寝苦しい時は我慢をせずエアコンをうまく活用!

冷房は26℃前後に保つと効果的。除湿器なども使って心地よい睡眠を!

☆体の中に余分な水分がたまりやすい梅雨時期は、運動を☆

老廃物が排出されないと、むくみや食欲不振に! 体を動かすことが大切

簡単な運動で大丈夫です! オススメは筋トレやストレッチ

お問い合わせ先 朝日大学病院 **朝日スマイル訪問看護ステーション**

〒500-8523 岐阜市橋本町3丁目23番地

☎058-252-5224

