

**総合病院
水島協同病院**
倉敷市水島南春日町1-1
代表 086-444-3211
外来 086-444-1222



日本医療機能評価機構
「信頼の病院」マーク
ISO9001 認証取得

水島協同病院 だより

No. 353
2023. 12月号



<https://www.mizukyo.jp>

〔病院理念〕 いつでも、だれもが、安心してかけられる医療を追求します。

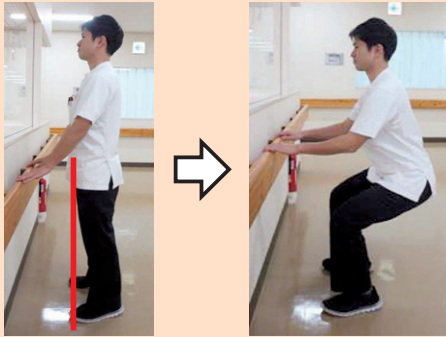
水島協同病院では無料・低額診療事業を行っています

今日からフレイル予防 (リハビリ編)

レジスタンス運動のすすめ

フレイルとは加齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、虚弱になりやすい状態のことをいいます。運動や身体活動は高齢者のフレイル予防に特に有効で、活動頻度が高くなるほど効果も高くなります。散歩や運動などの身体活動を少しずつ積み重ねていきましょう。

スクワット



方法 手すりなどを持ち椅子に座るイメージで腰を下ろします

ポイント 膝がつま先(赤い線)を超えないようにします

フレイル予防に効果的な運動として**有酸素運動**や**レジスタンス運動**が挙げられます。レジスタンス運動は筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動です。これらをバランスよく組み合わせると、よく組み合わせると、

かかと上げ



方法 手すりなどを持ち、かかとをあげます

ポイント 手に頼りすぎないようにします
体を真っすぐにし、お腹突き出さないようにします

3回行うことで、フレイル予防の効果が期待できます。さらに、有酸素運動は肥満

10/19 いのちまもる

～「医療・介護・福祉に国の予算を増やせ！
10,19いのちまもる総行動」に
職員2名が参加しました！～



倉敷からの参加者
(うち、2人が水協職員)

参加した
松田萌さん
(医師研修
・医学生支
援室)は「全
国から参加
したみなさ

ステージで行われたリレートークでは、「介護報酬の引き上げを求めたい」(千葉・介護福祉士)、「いのちをないがしろにする政治を変えたい」(京都・看護師)など切実な声と決意が語られました。このあと、参加者は銀座の街をパレード。「健康保険証をまもれ」「診療報酬を引き上げろ」と元気にアピールしました。

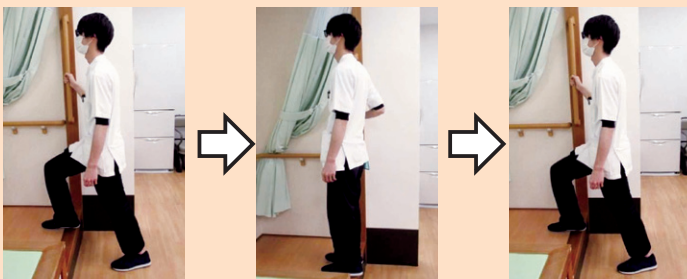
んの声に感動しました。社会保険拡充のために、職場や地域でしっかりと声をあげていきたい」と話していました。
(社保・平和委員会 篠田壮志)



全国から3,100人(主催者発表)が
東京・日比谷野外音楽堂に集結

じることだと思いましたが、手術室の看護師さんとはとても優しく、高い意識を持ったプロフェッショナルな方々で、私自身これまで白内障だけでなく、緑内障や網膜疾患の手術を含めて3000件ほど手術してきました。視力に不安を感じたら、遠慮せずに眼科を受診してください。
(眼科医師 瀬戸口義尚)

段差昇降



方法 無理のない高さの段差を利用し、上り下りをします

ポイント 上るときに背中を曲げないように目線を真っ直ぐに行ないましょう

たままでのトレーニングから始め、慣れてきたら座ったり

立った状態でのトレーニングを取り入れてみてください。
(リハビリテーション科 谷 志洋)



手術室スタッフたち(白内障手術とは直接関係ないですが、麻酔科平井先生も一緒に)

白内障とは目の中にある水晶体が濁り、視力が低下する病気です。代表的な症状として『目がか

すむ』というものがあります。白内障の主な原因は加齢です。治療においては手術が必要となり、飲み薬や目薬で治すことはできません。手術は通常、局所麻酔下にて行い、痛みはほとんどありません。手術は顕微鏡を使用し、傷口は約2mmと非常に小さく、水晶体の濁りを取った後、眼内レンズを挿入します。手術時間は基本的に10分程度で終了します。目の手術を受けるというのは、とても不安を感じることもありますが、手術室の看護師さんとはとても優しく、高い意識を持ったプロフェッショナルな方々で、私自身これまで白内障だけでなく、緑内障や網膜疾患の手術を含めて3000件ほど手術してきました。視力に不安を感じたら、遠慮せずに眼科を受診してください。
(眼科医師 瀬戸口義尚)

白内障について

目がかすむことは
ありますか？