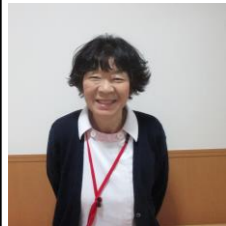


## 中山師長ご挨拶



今年1月より武蔵野徳洲苑の看護師長として勤務しております中山敬子でございます。私たちはご利用者様に対し、思いやりと優しさの気持ちを忘れず、安心して生活をおくっていただけるよう日々努めています。

また、職員にとって働きやすい職場環境をつくるため、困ったことなどの悩みを一緒に考えて、そして解決に向けてお互いに協調しあっていけるよう努めています。

そして優秀な人材が働き続けることができる環境づくりがサービスと質の向上に繋がっていくことと信じております。

ご利用者様やご家族様から「武蔵野徳洲苑に入所して良かった。武蔵野徳洲苑があって安心だ」と言っただけなのが私たちの目標です。そのために、看護師や介護士が医療・介護の進歩に合わせた知識

## 円居(まどい)



介護老人保健施設武蔵野徳洲苑 広報誌のタイトルにある「円居(まどい)」とは、団欒の意。利用者様・ご家族様が集まり、楽しく語り合える施設を目指して名付けました。

「サルンに集まる時などは円居が大抵三つ位に分れて出来た/或る女 有島武郎」



武蔵野徳洲苑 施設長 栗田 明

## 行事紹介

**入所・通所**  
今村優希 ボイスアカデミー  
「懐かしの名曲披露」  
講評につき第2回目の出演!

栗田施設長、ご利用者様も涙ぐまれて感無量 な様子でした!! 平成28年3月22日

**入所・通所**  
今村優希 ボイスアカデミー  
「懐かしの名曲披露」  
講評につき第2回目の出演!

栗田施設長、ご利用者様も涙ぐまれて感無量 な様子でした!! 平成28年3月22日

**通所・通所**  
お笑いライブ!!  
“笑い”という魔法の薬を届けたい  
【若手芸人 ウェンディ】

平成28年1月30日

**通所・通所**  
お笑いライブ!!  
“笑い”という魔法の薬を届けたい  
【若手芸人 ディープインパクト】

平成28年1月30日

### 第27回全国介護老人保健施設大会 大阪

武蔵野徳洲苑が2年連続で参加します!

開催日：平成28年9月14日(水)～16日(金)  
場 所：大阪国際会議場、リーガロイヤルホテル

テーマ：めっちゃ好きやねん老健



第7号 制作・編集・印刷・発送  
武蔵野徳洲苑広報委員会

〒188-0013  
東京都西東京市向台町3丁目5番57号  
☎042-465-0800 fax042-465-0812  
医療法人沖繩徳洲会  
介護老人保健施設武蔵野徳洲苑

## 施設長ご挨拶

### 加齢に伴う身体機能の変化と当施設の抗加齢の取り組みについて



現在当施設の入所者の平均年齢は約86歳で女性が65%、男性35%の割合です。高齢者が利用される老健は入所者の老化を遅らせ精神的にも安心した生活が送られるような施策が基本姿勢です。そのためには加齢にともなう身体の変化を正しく理解することが肝要です。そこで加齢にともなう身体機能の諸変化と我々の日頃の取り組みについて概略をご説明します。

(1) 加齢に伴う身体機能の変化：一般に高齢者の場合動脈硬化により血管弾性が低下し血管壁が肥厚し末梢血管抵抗の増加により脳、心臓、肝臓、腎臓、消化器、脳、内分泌系器官への血流が減少し全体として高齢者はストレスに対する反応力が低下します。すなわち心血管系では心拍数は低下し徐脈になりストレスにさらされると不整脈や冠血管の動脈硬化により狭心症の発作が誘発されやすくなります。肝臓は加齢により肝臓の組織が減少し薬物の代謝能力が低下するので薬の副作用が出現しやすくなります。腎臓は加齢による腎動脈の硬化で血流量が減少し腎臓の濾過作用が減少し老廃物の除去作用が低下します。したがって血圧が上昇し下肢に浮腫が出やすくなります。消化器系では唾液や胃液の分泌量の低下により便秘を起こしやすくなります。さらに加齢による脳動脈の動脈硬化性の変化により脳の血流量が減少し記憶力の低下や認知能が進みやすくなります。人によっては興奮しやすくなったり逆に抑うつ状態になったりします。内分泌系に対してはとくに甲状腺に変調を起こしやすく甲状腺機能低下をきたして無表情になりうつ状態が加速することがあります。高齢者は身体機能の予備能が全般的に低下しているのである臓器が悪くなると他の臓器に機能の減弱が波及し一層回復が遅くなります。従って老健などの高齢者施設では健康寿命を延ばす取り組みが重要です。

(2) 老化を遅らせ健康寿命の延伸をめざす取り組み：当施設では入所時に認知能について調べるとともにリハビリや食事内容についても担当者が説明するように心掛けています。リハビリによる運動は老化の予防に有効です。N Eng J Med誌で発表された研究によると運動習慣のある人の90歳までに死亡する確率は0.83に対し、高血圧は1.28、糖尿病は1.86、喫煙者は2.10、と報告されています。同様な事実はオリンピック出場選手の死亡率が低いことや米国大リーグの野球選手の寿命が長いことが知られており、特に持久運動競技の選手の心臓疾患や糖尿病のリスクが低いことが知られています。従って入所時に血圧や心拍数や体重や歩行能をチェックして個人毎に運動量を決めます。最初は短期集中を週5日、3カ月行います。以降は週2～3日各人にあつたりリハビリを行っています。さらに食事は老化の予防阻止に役立つように全粒穀物、豆、ナッツ、葉野菜、食物繊維製品や動脈硬化を予防するとされるEPA(エイコサペンタニック酸)の多い魚を美味しく味付けをして栄養価を考えて提供しています。ときには肉料理やカレーなどを加えてバラエティを考えて美味しく召し上がっていただけるように心掛けています。さらに各入所者の食事の摂取量をカルテに記載し、医師の回診時などに報告して入所者の健康が守られるように努めています。



# 行事紹介

**入所 (4階)**

**田無神社へ祈願!!**  
今年初めてお参りです。

ご利用者様・職員と一緒に少し遠くなった初詣です。何を祈願したのでしょうか？ 秘密の様です。



平成28年2月

**通所**

**中山看護師長による二胡演奏会!!**

1月より着任されました中山看護師長による二胡の演奏会を実施しました。いい音色で思わずうっとり！ ずいぶんと練習したようです。

二胡の説明です!

歌詞を配布し一緒に歌いました!



平成28年2月

**入所 (2階)**

**節分 豆まき行事!!**  
福は内 鬼は外

職員が「赤鬼」・「青鬼」に扮して奮闘しています。ご利用者様も徳を落とすように鬼に向かって大きな豆を力の限り投げつけていました。盛り上がりました!!



平成28年2月3日

**通所**

**節分 豆まき行事!!**  
福は内 鬼は外

職員が「赤鬼」・「青鬼」に扮して奮闘しています。ご利用者様も徳を落とすように鬼に向かって大きな豆を力の限り投げつけていました。盛り上がりました!!



平成28年2月3日

**入所・通所**

今村優希 ボイスアカデミー 先生・生徒さんによる懐かしい名曲を歌っていただきました。

**全9曲を熱唱!!**

- ① 高校三年生 1963年舟木一夫のデビューシングル
- ② 青い山脈 1949年、藤山一郎の歌
- ③ リンゴの唄 並木路子、日本の戦後のヒット曲
- ④ 三百六十五歩のマーチ 1968年水前寺清子
- ⑤ 憧れのハワイ航路 1948年 阿崎夫
- ⑥ 瀬戸の花嫁 1972年 小柳ルミ子
- ⑦ 津軽海峡・冬景色 石川さゆり
- ⑧ 愛の讃歌 越路吹雪
- ⑨ 川の流れるように 美空ひばり

歌詞を配布し一緒に歌いました!

平成28年2月20日

**入所・通所**

今村優希 ボイスアカデミー 先生・生徒さんによる懐かしい名曲を歌っていただきました。

歌詞を見てうっとりとし聞き入っています!



平成28年2月20日

**ひな祭り**

武蔵野徳洲苑

展示期間 3月3日まで



**ひな祭り**



## ～栗田施設長 第113回日本内科学会講演会 一般演題発表～ 『結実する内科学の挑戦～今、そしてこれから～』

開催日 2016年(平成28年)4月15日(金)～4月17日(日)の3日間  
会場 東京国際フォーラム 東京都千代田区丸の内3-5-1

426

介護老人保健施設や特別養護老人施設の入所者の疾患的特徴

武蔵野徳洲苑<sup>1)</sup>、三越診療所<sup>2)</sup>、防衛医科大学校集中治療部<sup>3)</sup>  
○栗田 明<sup>1)</sup>、近藤修二<sup>2)</sup>、高瀬凡平<sup>3)</sup>

【目的】高齢者特に75歳以上の高齢者の収容施設として老人保健施設(老健)と特別養護老人ホーム(特養)があるが、実態についてはあまり知られていない。そこで特養と老健の入所者の疾患的特徴について調べた。

【方法】老健(n=145, 88±15歳)と特養(n=130, 86.7±10歳)の3ヶ月以上入所者の疾患名を専門医の診断をもとに調べた。すべての症例は回診で確認した。

【結果】最も多い疾患は両施設とも中枢疾患で老健は23例(22.5%)、特養は22例(29.5%)であった。循環器疾患は老健で18例(17.6%)、特養で12(15.8%)であり、高血圧症は老健で17例(16.7%)、特養で14例(18.4%)であった。ロコモティブ症候群は老健で18例(17.6%)、特養では8例(10.5%)であった。消化器疾患は、老健で11例(10.3%)、特養で5例(6.6%)で循環器疾患に比べて有意に少なかった。アルツハイマー病は老健で15例(14.7%)、特養で15例(19.7%)であった。特養の死亡退所例は生存退所例に比べて心不全が消化器疾患に比べて多かった(13/37 vs. 4/37, p<0.05)。

【総括】循環器系疾患が多かったことはこれらの疾患の初期治療の進歩によると思われる。高齢者施設に勤務する医療従事者はこれらの事実を認識する必要がある。

日本内科学会雑誌 105 巻 臨時増刊号



## 心拍数と自律神経

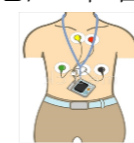
施設長 栗田 明

心拍数は1分間に60～100回程度拍動し、加齢とともに下がる傾向にあります。一般に成人では”220-年齢”で、体力の落ちたひとでは”215-年齢”です。人間が一生拍動する心拍数は1分間70回とすると、1時間で4200回、1日で10万回、1年で4000万回、80歳で約32億回昼夜間断なく拍動し続けています。心拍数は活動時には上昇しますが、安静時には低下し、自分の意思とは無関係に自律神経によってコントロールされています。

自律神経は交感神経と副交感神経に分かれます。運動などによって交感神経が優位になると心拍数は速くなります。安静時やリラックスしているときには副交感神経が優位になり心拍数も落ち着き、呼吸数なども遅くなります。高血圧、狭心症、不整脈などの循環器系疾患は自律神経の影響を受けやすく、交感神経が副交感神経に比べて高まっているときには心血管系の事故が多くなります。最近の医療技術の進歩により心拍数を24時間記録可能なホルター心電計で長時間記録可能となり、不整脈のほかに狭心症の発作なども正確に診断することが可能になりました。さらに記録した心電図波形をコンピュータ分析することにより、交感神経が優位か、副交感神経が優位かなどについての評価も可能になりました。交感神経が優位なときに不整脈が頻発している場合は、交感神経の働きを抑えるような薬剤が有効です。脈がとぶような不整脈を感じる人や、脈拍数が遅い人や速い人は通常的心電図のほかにホルター心電図で心拍数を長時間記録して正しい診断をされることをお勧めします。

心拍数は血圧、体温、呼吸数や意識レベルなどと同様に大切なバイタルサインですので、脈拍を正しく測るような習慣を身につけましょう。

ホルター心電図の装着  
(電極の位置)



ホルター心電計で記録した不整脈

