

蒼生病院のワクチン事情 (2022年11月30日現在)

オミクロン対応ワクチン

一般ワクチンの接種が2回済んでいる方に1回接種できます
12/1のオミクロンワクチンの予約は終了し、次回予約は12/8です。
今後の予定は、決まり次第院内掲示やホームページをご参照してください。

予約受付時刻: 9:30~11:30

※予診票(接種券一体型)を必ずご持参ください



2022/10/17~インフルエンザワクチンを実施しています
予約は不要、午前診察時間内にお越しください
(守口市・門真市・大東市・四條畷市・寝屋川市)

65歳未満: 3600円

65歳以上: 無料(上記5市以外のかたは3600円)



インフルエンザワクチンとコロナワクチンは間隔を開ける必要はありません

助成対象は1/31までです

面会制限から禁止へ (2022年11月7日~)

全国的にコロナ感染者がじわじわと増え始め、大阪府・近郊でも新型コロナウイルス陽性者が増加しています。大阪府は緑信号から黄色信号点滅となりました。に伴い、**院内感染防止のため面会禁止**とさせていただきます。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。詳細につきましては、院内の掲示・エレベーター前をご覧ください。

面会の方法は**オンライン面会**もございますのでお問い合わせください。



社会医療法人蒼生会 蒼生病院

大阪府門真市大字横地596番地
TEL: 072-885-1711(代表)



せいだん
せいだん
せいだん

社会医療法人蒼生会 蒼生病院

広報誌

今、気を付けるのは

コロンナだけではありません！

～フレイル対策も忘れずに！～

コロナ流行の長期化により、新しい生活様式でうち時間が増えて、体を動かすことがおっくうになっていませんか？長引く不活発な生活は、生活習慣病の悪化や低栄養、抑うつ、認知機能の悪化など**フレイル**を引き起こし、放置すると要介護を招きます。

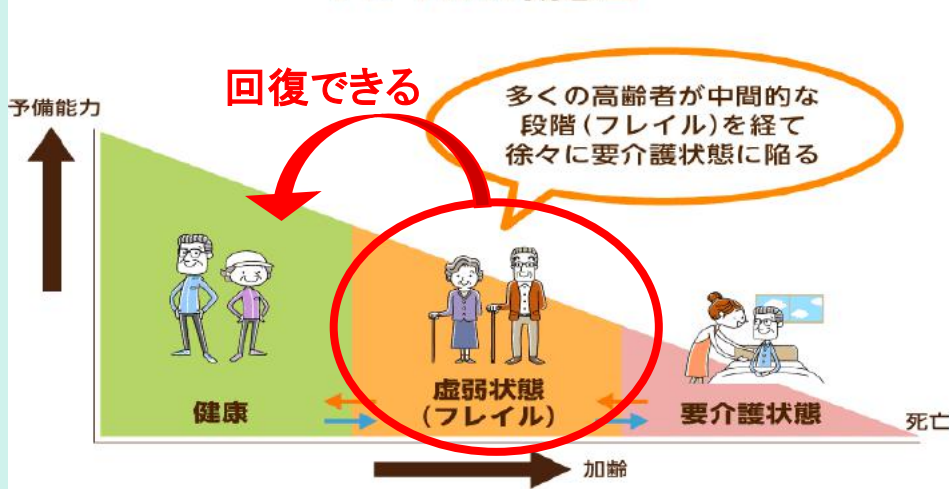


フレイルって何？



フレイルとは、年齢とともに体力や気力が低下して、要介護状態となる危険性が高い状態のことを言います。

フレイルの概念図



フレイルの構成

フレイルは、筋力低下などの**身体的要素**、認知症やうつなど**精神的・心理的要素**、独居や経済的困窮などの**社会的要素**で構成されます。

フレイルの進行を予防するためには、これらの3つの側面から総合的にみて対応する必要があります。



フレイルの主なチェック項目

| | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| 体重減少 半年で2、3 kg減 | 握力が弱い 男性26 kg、女性16 kg未満 | 疲労感がある わけもなく 疲れた感じがする |
| 歩くのが遅い 歩行速度 1.0m/秒未満 | 運動習慣がない | |

フレイル評価
 3つ以上で「フレイル」
 1～2つでフレイルの前段階
 0で「健康状態」

身体的要素の予防・改善のアドバイスを紹介します



運動でフレイル予防

筋力運動



有酸素運動は、1日平均歩数8000歩以上、高齢者の方は7000歩を目標に！

予防は継続的に行うことが大事です！

自分のカラダの状態を知ることが大切になってきます。そこでリハビリテーション科では「体成分分析装置InBody」の測定を開始しました。

「体成分分析装置InBody」とは、体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。

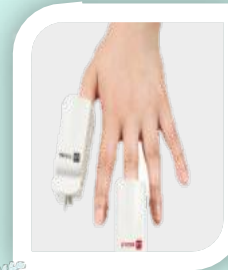
12月より誰でも測定できるように
予約制で測定を開始いたします。

測定の目的

1. 体成分分析と栄養評価により、**体の栄養状態(低栄養など)**を把握する。
2. 筋肉・脂肪量の計測により、**体の健康状態(運動不足など)**を知る。
3. ケガや病気などで起こる**むくみの程度や身体各部位の筋肉量**を知る。
4. 腕や脚といった、各部位別の結果が出ますので、**運動の指標**になる。
さまざまなデータから、今の体の状態をお伝えすることができます。

測定方法

座った状態、寝た状態の姿勢で測定し、計測時間は5分程度です。いつも通りの服装で、測定可能です。結果用紙を見ながら、説明と生活習慣などのアドバイスを当院のリハビリテーション部の理学療法士・作業療法士が行います。



| 項目 | 測定値 | 標準値 |
|------|--------|--------|
| 体重 | 55.0kg | 55.0kg |
| 体脂肪率 | 15.0% | 15.0% |
| 筋肉量 | 30.0kg | 30.0kg |
| 骨量 | 2.5kg | 2.5kg |
| 水分 | 40.0% | 40.0% |
| 骨密度 | 0.900 | 0.900 |
| 骨質 | 0.900 | 0.900 |
| 骨量 | 2.5kg | 2.5kg |
| 骨質 | 0.900 | 0.900 |
| 骨量 | 2.5kg | 2.5kg |
| 骨質 | 0.900 | 0.900 |

対象者

1. 健康に不安を感じている高齢の方
2. 病院で「フレイル」「サルコペニア」、およびその予備群と言われたことがある方
3. 運動不足を感じている中高年齢層の方
4. ダイエットをしたくても、どうしていいかわからないと不安を感じている方
5. トレーニングの効果や、パフォーマンスと身体能力について知りたい方 など

※注意

ペースメーカーを埋め込まれている方は計測できません。

費用・申し込み方法

InBody測定＋セラピストによる説明・アドバイス

金額：1回500円(税込)約20分～30分

測定日：火・木曜日 10:30～14:00

受付：リハビリ室9:00～17:00

※医療保険は適用されません。

口腔機能の予防

今回は口腔体操の代表の一つ、【パタカラ体操】をご紹介します

パタカラ体操とは？

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるために、発音による運動です

パタカラ体操の効果は？

- ・噛む力、飲み込む力の維持向上
- ・唾液がよく出るようになる
- ・発語がはっきりする
- ・表情豊かになる等の効果が期待できます

パタカラ体操のやり方は？



- ①「パ」…唇をはじくように
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④「ラ」…舌を丸めるように
- 各発音8回を2セット目安に行いましょう
発音はできるだけ大きく、はっきりと

いつやるの？

パタカラ体操は、お食事の前に行うのが効果的です。
もし、食前は忙しく難しいという場合には、できる時に行いましょう。お口の健康が全身の健康につながります。
いつまでも食事を楽しめるように、パタカラ体操を取り入れてみましょう！

「食」から始めるフレイル予防

不足しがちな栄養をしっかりとり、「低栄養対策」することは、フレイル予防にも重要です。

しっかり食べる

- 必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素が十分に摂取できる
- 筋肉や内臓をつくっているたんぱく質を維持することができる

丈夫な体になる

- 転倒、骨折しにくい体になる
- 筋肉や皮膚が強くなる
- 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- 病気や怪我からの回復が早くなる

元気で意欲的に
毎日を過ごす
ことができる！



食べることは、毎日の元気の源ですね。
この冊子では、「**栄養**」の観点でフレイル予防について考えてみましょう。



STOP!フレイル 栄養 ①

栄養の基本は、いろいろな食品を食べること

毎日いろいろな食品をまんべんなく食べることで、フレイルの予防につなげることができます。



2 特に、たんぱく質はしっかりと！

1日に必要なたんぱく質量の目安

| 肉 | 魚 | 卵 | 大豆製品 | 牛乳 |
|--------------|------------|-----------|-------------|-------------|
| 例) 鶏もも肉 80g | サケ 1切れ:80g | 生卵 1個:50g | 納豆 1パック:50g | 牛乳 1杯:200ml |
| たんぱく質量 13.3g | 17.9g | 6.2g | 8.3g | 6.8g |

それぞれ片手にのるくらいを
毎日食べましょう。



全部食べれば
1日52.5g!

変形性膝関節症に対する治療

—快適な老後生活を目指して—

日本における令和3年度の平均寿命は男性81歳、女性88歳です。少子高齢化により2030年には65歳以上が全人口の約30%を占める超高齢社会です。現役世代の人口減少により介護士不足も喫緊の課題となっており、いかに**要介護状態にならないかが大切です**。人工関節置換術は1970年代に考案され、20世紀の整形外科分野において、最も発展、成功した医療技術です。10年生存率が95%以上（手術後の患者の95%は10年間合併症が生じない）の非常に良好な成績を誇る確立された手術です。現在、日本では年間8万例以上の人工膝関節置換術が行われています。しかしながら、人工膝関節置換術は手段に過ぎず、術後リハビリにて歩行能力を獲得できて初めて良好な成績を得ることができます。そのためには、

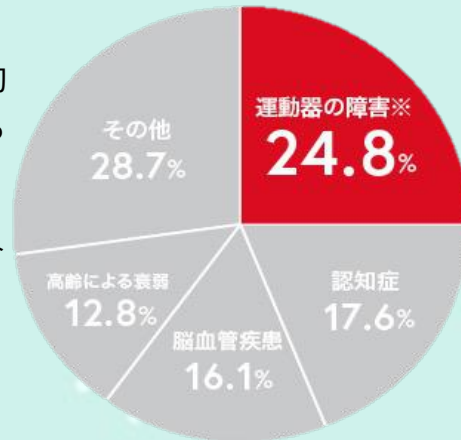
手術時期を見誤らないことが大切です。



整形外科
岡吉倫弘先生

【ロコモティブシンドローム(ロコモ)】

「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」を言います。ロコモの患者の増加は最終的には要介護の患者の増加に繋がります。要支援や要介護になった原因としては右の円グラフに示すように運動器の障害が最多です。つまり、いかに要介護にならないか、**寿命を延ばすのではなく「健康寿命」を伸ばすことが大切**です。



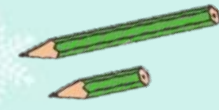
【要支援・要介護になった原因】

保存治療

健康寿命を延ばすには、患者様の意識改革が大切です!!

①関節の変形は治らない

使った分だけ摩耗する（鉛筆と同じ）



関節の負担を減らして、これ以上変形させない

- ✖ 食事を減らして、体重を減らす⇒体重は減るが、筋肉が減っているだけ
- 筋肉をつける⇒代謝が上がる⇒体重が減る+関節の負担が減る

②大腿四頭筋を鍛えましょう

どうやって筋肉（大腿四頭筋）を付けるの??

歩かなくてもできます!!

- 座って、寝ている状態でも可能なトレーニングがあります
- 朝、昼、夕に20回×3
- ただし、自分でしないと筋肉はつきません

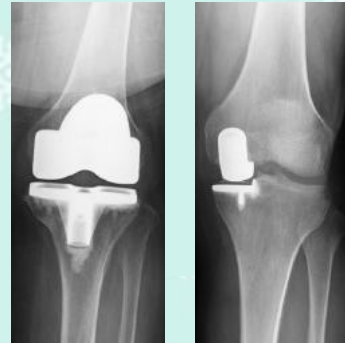


テレビを見ながらでもできます

手術治療

関節を全部変える全置換術（TKA）と半分(痛んだところだけ変える)単顆置換術（UKA）の2つがあります。

UKAの10年生存率は90%以上とTKAの95%以上とほぼ遜色のない良好な成績を誇ります。**UKAの適応は限られますが、TKAと比較して手術の傷は半分、手術時間、侵襲、合併症も少ないです。そしてよく曲がります**



TKA

UKA

最後に

現在、世の中はお掃除ロボットなど非常に便利な物で溢れています。これは裏を返せば、人間が体を動かさなくなっています。つまり、寿命は延びているが、筋力低下により健康寿命が伸び悩む原因となっています。**快適な老後を送るためにロコモにならないことが大切です。リハビリをきちんとできる80歳前半までにTKAを受けましょう。**そして関節の変形が少なければ、手術侵襲が少なく、合併症も少ないにも関わらず、TKAと同じ成績を誇るUKAをうける選択肢があります!!

後期高齢者の医療費の窓口負担割合一部変更について

令和4年10月1日より、75歳以上の方等で一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が変更になりました。

※現役並み所得者の方は、10月1日以降も引き続き3割です

【令和4年9月30日まで】

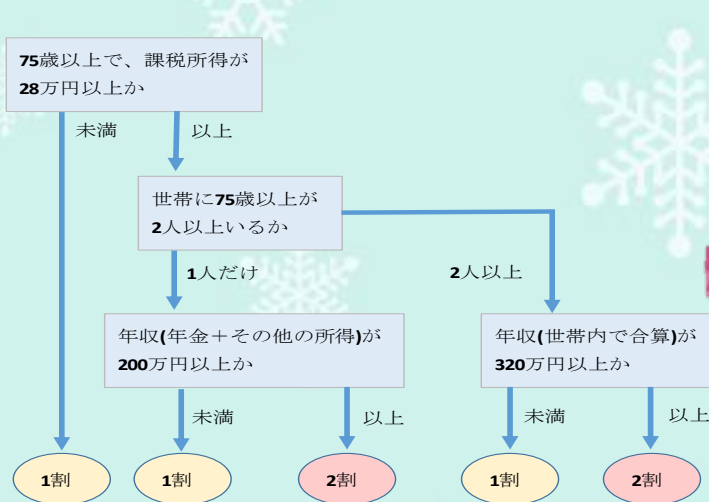
| 区分 | 医療費負担割合 |
|---------|---------|
| 現役並み所得者 | 3割 |
| 一般所得者等 | 1割 |

【令和4年10月1日から】

| 区分 | 医療費負担割合 |
|------------|---------|
| 現役並み所得者 | 3割 |
| 一定以上所得のある方 | 2割 |
| 一般所得者等 | 1割 |



75歳以上の高齢者で医療費の窓口負担が2割になる場合の所得判定の考え方



※窓口負担割合が2割になるかどうかは、75歳以上の方等の課税所得や年金収入等(令和3年中のもの)をもとに、世帯単位で判定になります。

医療費の窓口負担割合が2割となる方は、負担を抑える配慮措置があります

期間：令和4年10月1日～令和7年9月30日
 対象：外来医療費（入院医療費は対象外です。）
 窓口負担額の上限：3,000円

3,000点(窓口負担額 6,000円)を超えた時点から配慮措置の対象となります。

| 1ヶ月の診療報酬点数 | 令和4年9月30日までの窓口負担額 | 令和4年10月1日から | | 配慮措置・限度額について |
|----------------|--------------------------|----------------|---------------------|---------------------------------|
| | | 窓口負担額 | 負担割合(端数処理) | |
| ～3,000点 | ～3,000円 | ～6,000円 | 2割 (四捨五入) | 負担増加額が3,000円を超えないため、配慮措置の対象外 |
| 3,001点～14,999点 | 3,000円～15,000円 (四捨五入) | 6,001円～17,999円 | 1割+3,000円 (1円単位) | 負担増加額が3,000円を超えるため、配慮措置の対象 |
| 15,000点～ | 15,000円～18,000円 | 18,000円 | — | 負担割合2割・所得区分一般の限度額(外来)18,000円が適用 |

病院の窓口で支払う医療費の額は、10円未満の金額については端数処理（四捨五入）することになっていますが、配慮措置は高額療養費として支給されるため、窓口負担額の計算は1円単位となります。

- ①：1ヶ月の診療報酬点数が3,001点の場合
 $3,001円(1割) + 3,000円 = 6,001円$ が窓口負担額となります。
- ②：1ヶ月の診療報酬点数が15,001点の場合
 $15,001円 + 3,000円 = 18,001円$ ですが、

負担割合2割・所得区分一般の外来医療費上限額18,000円を超えるため、窓口負担額は18,000円となります。



配慮措置の仕組み



1ヶ月以内に同一医療機関を受診した場合

外来受診での窓口負担の増加が3,000円を超えた場合は、増加額の窓口支払いはありません。1円単位で計算された窓口負担額の1割のみ支払いとなります。

1ヶ月以内に別の医療機関を受診した場合

別の医療機関や薬局での窓口負担増加額の配慮措置については、現物給付となりません。

但し、合算した1ヶ月当たりの負担増加額は最大でも3,000円となるため、超えた分は4ヶ月後を目処に、高額療養費として事前に登録されている口座へ払い戻しされます。
 ※高額療養費の口座が登録されていない方には、各都道府県の広域連合や市区町村から申請書が郵送されます。

