

● お陰様で空室残りわずかとなりました！ ～サービス付き高齢者向け住宅 みつつの輪～

サービス付き高齢者向け住宅 みつつの輪は早いもので、オープンから1年が経ちました。

この1年間で多くの方から入居のお問い合わせをいただき、お陰様で空室も残りわずかとなりました。

振り返れば、ご入居の皆様だけでなく、お問い合わせいただいた多くの皆様から、安心な日常生活とどのようなものなのかという、ご高齢の方の生活の現状を教えていただく1年でした。ご高齢になればなるほど、予備体力が少なく、ちょっとした体調不良で一気に体力が落ちる現実もご入居の皆様により



りそうことで実感いたしました。そのような経験をふまえて、みつつの輪のスタッフは日々の安否確認、状況把握をより意識的に行い、いざという時に迅速に対応できるよう、みつわ台総合病院との連携をより深めてまいりました。ご入居の皆様の「入居して良かった」のお言葉がみつつの輪スタッフ、みつわ台総合病院スタッフの励みです。

今後、ますます高齢社会が加速してまいります。皆様の期待に応えられるよう、スタッフ一同努力してまいります。

現在、ご自宅で不安な生活を送られている方、現在入院中でこれからご自宅に帰るのが不安な方。そんな方は是非一度みつつの輪の見学におこしください。

サービス付き高齢者向け住宅

みつつの輪

施設長 曾根 祐介

お問い合わせ先 **TEL 043(304)3000** 受付時間 10:00 ~ 16:30
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp/mittsunowa/index.html>

INDEX

- お陰様で空室残りわずかとなりました
- 当院では動脈硬化の検査が受けられます
- 心も身体も温まる、「手浴」について
- 第7回院内展覧会開催のお知らせ
- 健康教室・院内コンサート開催のお知らせ

● 当院では動脈硬化の検査が受けられます

手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで、動脈硬化の程度を数値として表すことができます。この検査により動脈硬化(血管の老化など)の度合や血管の病気を早期に発見することができます。

ABI 検査とは

ABI 検査とは、足首と腕の血圧を測定し、その比率を計算したものです。

この検査により、動脈の内側にコレステロールなどの脂汚れがたまり血管の内腔が狭くなる「アテローム動脈硬化」の進行程度、血管の狭窄や閉塞などが推定できます。

動脈硬化が進んでいない場合は、両腕と両足の血圧を測ると足の血圧のほうがやや高くなります。しかし、動脈に狭窄や閉塞があるとその部分の血圧は低くなります。

こういった動脈の狭窄や閉塞は主に足の動脈に起きることが多いため、腕と足首の血圧の比によって狭窄や閉塞の程度がわかります。

PWV 検査で何がわかるのか？

PWV 検査とは、心臓の拍動(脈波)が動脈を通じて手や足にまで届く速さを調べる検査です。動脈硬化により動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりすると、動脈の弾力性がなくなるため、脈波が伝わる速度が速くなります。

両腕と両足4箇所センサーの距離と脈波の到達所要時間を計測し、数値が高いほど動脈硬化が進行していることを意味します。

ABI・PWV 検査はどのように行うのか？

ベッドの上で仰向けになり、両腕と両方の足首に、血圧計、心電図の電極、心音マイクを装着します。ABIとPWVを同時に測定し、その結果をコンピューターによって計算します。検査の所要時間は5分程度です。

ABI = 足関節血圧 / 上腕血圧



$$ABI = \frac{\text{足関節血圧}}{\text{上腕血圧}}$$

正常肢	1.0 以上
下肢血行障害	0.9 以下

1.3 以上も注意

検査結果の見方

ABI の測定値が 0.9 以下あるいは 1.3 以上の場合、症状の有無にかかわらず動脈硬化が疑われます。

足の動脈が狭くなったり、慢性的に詰まってしまい、足が冷たく感じたり、歩くと足が痛くなる「閉塞性動脈硬化症」という病気があります。この病気が進行すると、足先が壊死してしまうこともあります。また、閉塞性動脈硬化症の方は脳や心臓の動脈硬化を合併している確率が高いため、それらの病気の早期発見にも繋がります。

この検査について詳しく知りたい方は担当医にご相談ください。

● 心も身体も温まる、「手浴」について ～リハビリテーション科より～

秋から冬へと季節が移り行く中で、だんだんと「冷え」を感じる季節となつてまいりました。そこで今回は冷えた身体を温める、簡単で効果的な「手浴」についてご紹介させていただきます。

手浴には血行を良くする効果があります。血行が良くなることで身体が温まり、気持ちも良くなり精神的にもリラックスが出来ます。実際のリハビリ場面でも患者様に実施し、好評をいただいております。更に入浴剤やアロマオイルを混ぜるとリラックス効果が高まります。その他、手浴には温熱やリラックス効果だけでなく、肩こりや頭痛、寝付けないうきなどにもお勧めです。また、手を清潔に保持する工夫として、在宅介護の観点からも手浴は利用できます。皆様も一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

<手浴の方法>

- ① 40～42℃（適度な温度）のお湯を洗面器に入れ、手首の上まで浸します。「手首」をしっかり温めるようにしてください。
- ② 途中、ぬるくなったら熱めのお湯を足しながら 15 分くらい浸しているとじんわり温まってきます。浸しながら、手を握ったり開いたり（グーパー運動）、セルフマッサージをするとより効果的です。

※介護での手浴の場合は、石鹸で指の間をよく洗ってから実施してください。終わったらタオルでしっかり水気を拭き取ってください。

※治療中の方は、医師・リハビリスタッフと相談しながら実施してください。



● 第7回院内展覧会開催のお知らせ

当院3階西館東館連絡通路及び、東館3階談話室にて恒例の院内展覧会を下記の通り開催いたします。
地域の皆様の秀作、当院職員の力作を是非ご覧ください。

【期間】

11月5日(水) ～ 11月11日(火)

【場所】

当院3階西館東館連絡通路及び、東館3階談話室



前回の展覧会の様子

● 健康教室・院内コンサート開催のお知らせ

◆健康教室

『漢方薬と特に注意が必要なお薬について』

【日時】 平成26年11月22日(土) 14:00～15:00

【場所】 当院 管理棟2階会議室

【講師】 薬剤科 佐藤 康弘

【参加費】 **無料** (駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)

【申込方法】 申込用紙に必要事項をご記入いただき、当院の南館1階総合受付の申込箱にお入れいただくか、病診連携室(TEL 043(251)3030代)までお電話でお申込ください。



◆院内コンサート

『英国式ブラスバンドコンサート』

【日時】 平成26年12月6日(土) 15:00～15:40

【場所】 当院 西館1階 外来待合フロア

【奏者】 プリティッシュブラスちば

【参加費】 **無料** (駐車場をご利用の方は会場に駐車券をお持ちください)

【申込】 不要 (どなた様もお誘いあわせの上、ご自由にご観覧ください)



【受付時間】

午前 8:30より12:00まで

脳神経外科(土曜)……………8:30より11:00まで

婦人科(月曜)

皮膚科・耳鼻咽喉科(土曜) ……8:30より11:30まで

午後 13:30より16:30まで

耳鼻咽喉科(月曜・火曜・水曜・金曜) ……13:30より16:00まで

脳神経外科(月曜・水曜・木曜)……………15:30より16:30まで

2科以上受診の場合は受付終了30分前まで

千葉県若葉区若松町531-486 ☎043-251-3030(代)

ホームページアドレス <http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



医療法人社団 創進会

みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い 生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します



当院は
「日本医療機能評価機構認定病院」
です