

さんとぴあ号



宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 Tel:0745-85-2525

令和 5年 11月号

高齢者の common disease



こつ そしょうしょう <骨粗鬆症>



超高齢化社会を迎えた我が国において、骨折予防や骨格の健康維持に向けた取り組みは一層重要になってきています。骨粗鬆症は、「骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患」と定義されます。骨強度は骨密度(骨量)と骨質の二つの要因からなり、骨密度は骨強度の約70%を説明し、残り30%は骨質によって説明されます。骨質は微細構造、骨代謝回転、微小骨折、骨組織の石灰化度などによって規定されます。簡単にいえば、骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気ということです。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。体の中の骨は生きています。あらたにつくられること(骨形成)と溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しており、骨粗鬆症はこのバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになっていく病気です。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多く見られ、女性ホルモンの減少や老化とかかわりが深いと考えられています。骨粗鬆症には原発性骨粗鬆症と続発性骨粗鬆症があります。原発異性骨粗鬆症は脆弱性骨折の有無と骨密度により診断されます。

骨粗鬆症の診断には、レントゲン検査でも可能ですが、骨密度(骨量)を測定するには、デキサ法(二重エネルギーX線吸収法)、超音波法、MD法、CT法などの詳しい検査があります。

骨粗鬆症になっても、痛みがないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折の好発部位は、せぼね(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。

骨粗鬆症は予防が大切な病気です。「転ばないように注意する」「カルシウムを十分に摂る」「ビタミンK、リン、マグネシウムを摂る」「適量のたんぱく質を摂る」「禁煙し、アルコールは控え目に、運動、日光浴をする」などです。骨粗鬆症の治療に際しては、骨折危険因子を除去することに加えて、骨折危険性の抑制やQOLの維持改善を目指して、食事療法、運動療法、理学療法、薬物療法などが行われます。骨粗鬆症と診断された後、非薬物治療によって骨強度改善が期待できない場合は薬物治療が考慮されます。骨粗鬆症の薬物治療には様々なものが使われますが、骨吸収抑制薬、骨形成促進薬に大別されます。単独あるいは組み合わせて使われることがほとんどです。内服であるいは注射で治療が行われます。薬物療法をいつまで実施するかについての明確なコンセンサスはありませんが、基本的に効果と安全性が確認されている期間(3~5年間程度)は治療継続が可能と考えられます。長期間治療を継続する場合は利点と、リスクを勘案する必要があります。

高齢者の寝たきりの主な原因が骨折です。こつこつ、骨をきたえ、丈夫な骨を維持していくことが、とても大事です。

施設長 越智祥隆



11月行事予定表

	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	水			17	金	予防接種 (デイ・予備日)	
2	木			18	土		
3	金	文化の日		19	日		
4	土			20	月		
5	日			21	火		
6	月			22	水		
7	火			23	木	勤労感謝の日	
8	水			24	金		
9	木			25	土		
10	金			26	日		
11	土			27	月		
12	日			28	火		
13	月			29	水		
14	火			30	木		
15	水						
16	木	予防接種 (デイ・予備日)					

インフルエンザと高齢者肺炎球菌の予防接種を実施します。

さんとぴあ 今日この頃

皆様、いかがお過ごしでしょうか？11月は、秋から冬への移行時期です。11月8日「立冬」を迎え、毎日寒さも身に染みる季節。木枯らしが吹き、落ち葉が舞い散る様子に、もの淋しさを感じる季節でもあります。日本には、四季があり11月は「紅葉、もみじ狩り」に行かれる方も多いのではないのでしょうか？宇陀市には、鳥見山をはじめ、たくさんの寺社が紅葉スポットとして挙げられています。新型コロナウイルス感染症が5類となり、お出かけの機会も増えている事と思います。気分転換や体力維持のために、訪れてみるのも良いかと思えます。



先月お知らせしておりました10月は各フロアでの、運動会が開催されました。ご利用者の皆様に喜んで頂けるようにと、早くから、競技内容を各階の職員が考えました。笑顔いっぱい、元気いっぱい 紅組、白組に分かれハチマキをし、“風船割り”“玉入れ”など、皆さん本当に頑張ってくださいました。同じ組の方を大きな声で声援してくださり、お互いを拍手で称えておられました。皆さんの喜び、楽しまれている様子を掲載させていただきます。



【新型コロナウイルス感染症等について】

新型コロナウイルス感染症の第9波はピークアウトしてきたと、ニュースでは聴きますが、今後も変異しながらも感染をおこしていきます。5類に分類され、通常の生活では、マスク装着の強制もなくなり、密を避けることもなくなりました。しかし、高齢者施設でのクラスターは無くならず、繰り返している現状があります。基本的な感染対策はもちろん、高齢者は感染すると重症化しやすいため、施設内では感染対策は継続していきます。10月23日～25日には、ワクチン接種を実施しました。インフルエンザの流行も夏ごろから始まり、現在も増加傾向にあります。11月13日～インフルエンザワクチン接種を実施予定しています。職員や家族の感染報告もありますので、一人一人が、基本的な日々の体調管理、感染対策（うがい、手指消毒、マスクの使）をすることによって、健康を維持していきましょう。ご利用者様には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしています。ご自分で交換できない方へも、職員が介助させて頂き交換しております。引き続き、ご家族様へ不織布マスクのご持参をお願いいたします。



業務課：石田



みなさん、こんにちは！

最近の急激な冷え込みに、冬の到来を感じる今日この頃ですが、つい、この間まで夏だったのに、あれ？秋は？と思わせるようなここ数年のおかしな気温の変動には、身体がついて行けず、我々人間だけではなく、昨年から我が家の家族に加わったペットのネコも心なしか元気がないように思います。そんなあるのか無いのかよくわからない秋ですが、『食欲の秋』というだけあって、いろいろな秋の味覚の食材があり、みなさんの食卓をさぞ賑わせている事だと思います。しかし！筋肉の為に、相変わらず、鳥の胸肉とブロッコリーばかり食べている、申し遅れました、筋トレ大好き！デイケア担当有方です！

さて、『食欲の秋』以外にも、代表される『〇〇の秋』として、『スポーツの秋』とよく耳にすると、思います。そんな『スポーツの秋』にちなんで、デイケアでは、10月の24、25、26日と運動会を開催しました。昨年同様コロナ禍にある為、入所の方々とは別に、デイケア単独開催となり、少ない人数で多少盛り上がり欠ける面はありましたが、普段と違う催しに対する利用者様の緊張と笑顔に、我々スタッフも一緒に、大いに楽しむ事が出来ました。

第一種目の風船割りでは、風船の破裂音に、利用者様よりスタッフの方が「わ～きゃ～」言う始末・・・。
(一番ビビっていたのは自分ですが)

第二種目のパン食いならぬ、お菓子食い競争では、あっさりと取られる方もいる中、最後になっても一生懸命頑張って取ろうとされている方には、皆で声援を送り、第三種目のボーリングでは、おもちゃのボーリングセットでしたが、昔を懐かしみ、本格的な投球ホームで投げようとしている方がいたのが印象的でした。来年こそは、コロナから解放され、入所の方々と一緒に各階対抗という形で運動会を開催し、優勝の感動をデイケアの利用者様と分かち合える事が出来る様、切に願います。
以上！有方でした！



- 12月クリスマス会後に行っていました家族会につきまして、今年も新型コロナウイルス感染防止等のため中止とさせていただきます。
- 寒くなってきましたので、衣類を冬物に替えていただきますようご協力お願いします。
(下着は足首や手首まで十分ある物、カーディガンやベスト等前開きの上着、冬用の靴下、帽子、マフラー等) 又、洗濯物を入れるビニール袋の補充もお願いします。
- 電気毛布等をご使用になる際は、「電気器具使用許可願」を事務所へ提出して下さい。



さんとぴあ号担当：石田・井上