

みっつの輪

リハビリデイサービス みっつの輪

リハビリデイサービス みっつの輪は、現在約 120 名の方にご利用いただいております。

当施設では、今後ますます進む「高齢化社会」において利用者の方々が少しでも住み慣れた地域で自分らしく生活していただけるように取り組んでおります。当施設の最大の特徴は理学療法士・作業療法士による個別訓練です。各専門スタッフ全員でおひとりおひとりの課題に最適なリハビリをご提案し、毎回 20 分という時間を最大限に活かします。

また、明るい雰囲気からリハビリだけではなく利用者の方々の交流の場としてもご利用いただいております。

ご利用の対象は要介護、要支援認定を受けていらっしゃる方です。当施設のご利用を検討される際は利用者様ご自身の担当ケアマネージャー様へご相談ください。また、見学も随時受け付けております。ご興味をお持ちの方はご連絡のうえ、ぜひおこしください。

スタッフ一同、おまちしております。



お問い合わせ

リハビリデイサービス みっつの輪

043(309)9932

[月～金 9時～17時、土 9時～12時]

間違いだらけのダイエット (前編)

ある日の診察室での会話です。

「最近太りやすくて困っています。食事でも食べ過ぎないように気をつけているし、週3回は夕食のあと1時間くらい歩いています。それなのに体重が減らないどころか、むしろ増えてしまって…」

「一体どうしたらよいのでしょうか？」



INDEX

- リハビリデイサービス みっつの輪 1
- 間違いだらけのダイエット (前編) 1
- リハビリテーション科だより ～年齢を重ねるほどご注意を！起こりやすい夏場の脱水とは～ 3
- 7月の院内イベント 4

人の身体は、何もせず生きていくだけでカロリーを消費しています。これを「**基礎代謝**」といいます。中年以上の方の基礎代謝は男性で平均 1500kcal、女性は 1200 kcal です。これだけのカロリーを何もしていなくても毎日消費しています。基礎代謝量は、中年以降は年齢とともに減っていくため、40 歳を過ぎた頃から目立って太りやすく痩せにくくなります。

そこで危機感を感じてダイエットに励むことになりませんが、なかなかうまくいかないと嘆く方が多くいらっしゃいます。なぜなら、**ダイエットでは気をつけなければならない落とし穴があるから**です。

まず、食事制限だけで体重を落とそうとすると、**筋肉量も減って**しまいます。筋肉量が減ると、**基礎代謝量も減ります**。つまり、「**太りやすく痩せにくい体**」になります。リバウンドをすれば、**ダイエット前よりも更に、太りや**

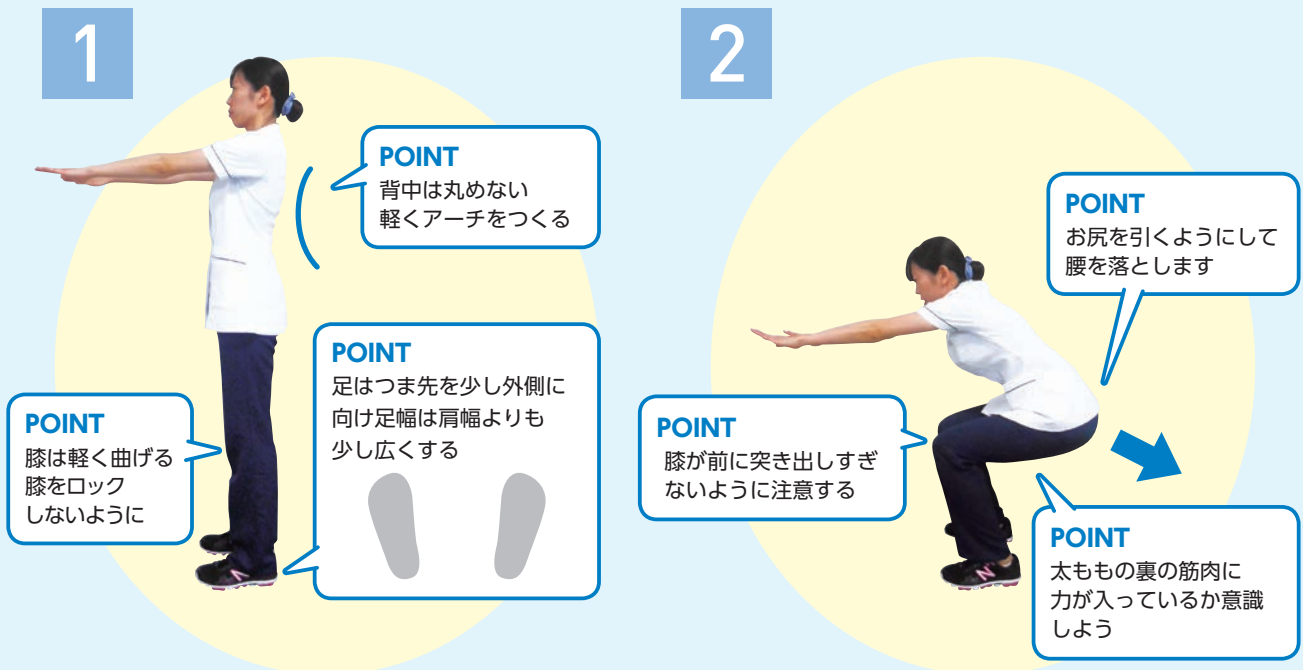
すくなく**痩せにくい体**になってしまいます。

相談者の方は毎日 1 時間歩いているようですが、約 1 時間のウォーキングで消費されるカロリーは、約 200kcal です。脂肪 1 グラムを燃やすために必要な消費カロリーは 7 kcal です。1 キログラムの脂肪を燃やすためには 7000 kcal 消費しなければなりません。毎日 1 時間のウォーキング (200 kcal) で換算すると、35 日間続ける必要があります。しかし、1 時間のウォーキングは意外と**疲れる**ものです。頑張った自分にご褒美をあげたくありませんか…? 缶ビール 350ml を飲んでしまうと 150kcal です。おつまみに手を出したら完全に**カロリーオーバー**です。

そこで、**基礎代謝量を増やすことがダイエットへの近道**となるのです。

スクワットのすすめ

基礎代謝量が増えると、黙っていても多くのカロリーが消費されるので、**太りにくい体**になります。**基礎代謝を増やすには筋肉量を増やす必要があります**。そこで体の中で一番大きな筋肉はお尻から太ももですから、ここを鍛えることで効率よく**筋肉量 (= 基礎代謝量)**を増やすことができます。この部分を鍛える運動がスクワットです。



10 ~ 15 回を 1 セットとし、3 セットを目安とします。毎日やる必要はありません。筋肉はトレーニングしたあとダメージを受けるので、筋肉が修復されて以前よりも強くなるための時間が必要です。そのため週に 2 ~ 3 回トレーニングを行うことをおすすめします。

勘違いしないでほしいのですが、1 時間のウォーキングが悪いわけではありません。

「頑張っているつもりなのに、結果が伴わない」という方は、是非スクワットをやってみてください。

リハビリテーション科だより
～年齢を重ねるほどご注意を！
起こりやすい夏場の脱水とは～

暑い季節、トイレに行くのが面倒だ、というような理由でお水を飲むことを控えていませんか？そんな方は脱水に要注意です。

そこで今回は脱水について説明させていただきます。



脱水とは

我々の身体の中には、大量の水分が含まれています。この水分は、生命の維持に欠かせないもので、身体の各部分へ栄養素を運ぶ・身体の老廃物を集め尿として捨てる・体温を一定に保つことなどに使われています。

脱水症とは、この水分、正確には水と電解質（特にナトリウム）が不足した状態です。特にご高齢の方は、脱水により意識障害をおこすことがあり、命をおびやかす事態を招くことも少なくありません。**脱水状態は早期に発見して迅速に対応しましょう。**

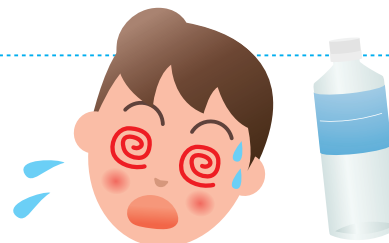
脱水の原因

以下の4つが大きくあげられます。

- ① 老化により基礎代謝量は減少します。すると身体の中につくられる水分量も減少してしまいます。
- ② 老化は脳が「のどが渴いた」と感じ命令する「口渴中枢」を衰えさせます。これにより、のどの渴きを感じにくくなり、自分から適切な水分補給をしなくなります。
- ③ 夜中のトイレや失禁を嫌がることから、飲み水を飲まずに我慢してしまいます。
- ④ 嚥下（食べ物・飲み物を飲み込むこと）障害、意欲低下などで水分摂取が思うようにできないことがあります。

脱水状態を発見するポイント

- ① 口唇（くちびる）、舌の乾燥
- ② 皮膚の弾力性（はり、つや）低下
- ③ 微熱
- ④ 頻脈（どきどきする）
- ⑤ 疲労感、脱力、食欲低下、意識低下、たちくらみ
- ⑥ 意識障害、意識の鈍化（なんとなく元気がない、ぼんやりして反応が鈍い）



このような症状があり、軽症の場合（意識障害を伴わない場合）は水分を口から与え対応してください。意識障害がある場合は早急に医療機関へご連絡ください。

リハビリでの脱水予防対策

- 嚥下機能が正常な方は、食事以外でのどが渴いていなくても飲み物を口にする回数を増やしていただきます。また、その時は少しずつ飲んでいただいております。
- リハビリを行う際は患者様の脱水症状には特に気をつけております。リハビリ前後にお水を飲むおすすめや、排泄回数の確認など行っております。
- 入浴中や就寝中にも発汗します。入浴前後や、就寝前、起床時などにも水分補給を行うよう、ご本人様だけでなくご家族様にもお伝えしております。周囲の環境作りも脱水予防の観点からは大切です。

※嚥下機能障害がある方や、心臓病、腎臓病の方は、医師にご相談ください。

7月の院内イベント

七夕飾りのご案内

皆様の願い事が叶えられるよう、短冊を竹笹に飾らせていただきます。

開催期間

平成27年7月3日(金)～8日(水)

笹の設置場所

西館1階 中庭内

短冊記入場所

西館1階 中庭前



院内コンサートのご案内

イリュージョンマジックショー

開催日時

平成27年7月4日(土)
15:00～

場所

みつわ台総合病院
西館1階 外来待合フロア

演者

Wiz (ウィズ)

参加費用

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)



Summer bloom of Hula concert

～夏真っ盛りのフラコンサート～

開催日時

平成27年7月25日(土)
15:00～

場所

みつわ台総合病院
西館1階 外来待合フロア

演者

みつわフラガールズ
(院内フラダンスサークル)

参加費用

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)



第46回 健康教室 (第23回 肝臓病教室)のご案内

肝硬変の治療

開催日時

平成27年7月7日(火)
14:00～15:00

講師

当院 肝疾患外来担当 松岡 俊一 (日本肝臓学会認定専門医)
(日本大学医学部附属板橋病院 消化器肝臓内科准教授)

場所

みつわ台総合病院 管理棟2階会議室

定員

100名
(定員になり次第申込は締切とさせていただきます)

参加費用

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)

[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)..... 8:30より11:30まで
耳鼻咽喉科(月曜・土曜)

午後 13:30より16:30まで

糖尿外来(水曜・木曜)..... 13:30より14:30まで
耳鼻咽喉科(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

千葉市若葉区若松町531-486 ☎043-251-3030(代)

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



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. 常に最先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