

十三健康かわら版



TOPIX

- ・出張市民公開講座(三国センター)
- ・6 階病棟の仕事について、聞きました。
- ・今からできる排尿サポート
- ・十三健康レシピ(豆サラダ)
- ・いきいき健康セミナーのご案内

淀川区三国センターでの出張市民公開講座の様子

出張市民公開講座(三国センター)を開催しました

骨粗しょう症とは、骨密度が低下して、骨がもろくなってしまった状態のことを言います。ちょっとしたつまずきや転倒でも骨折するリスクが高まり、寝たきりの原因となることもあります。骨粗しょう症の要因には、加齢のほか、喫煙やカルシウム不足、運動不足といった生活習慣が含まれ、誰にでも起こりうる病気です。また、糖尿病や慢性腎臓病、ステロイド薬の過剰使用といった基礎疾患も影響します。生活習慣によるものは、個人が意識して行動を変えることで予防につながります。

今回、三国地区の方から骨粗しょう症予防についてのセミナー開催のご希望があり、2月15日(土)大阪市立三国センターで出張市民公開講座を開催しました。たくさんの市民の皆様に参加いただき、ありがとうございました。

「骨の健康のためにできること～骨粗しょう症を食事で予防～」をテーマに管理栄養士が講演しました。骨粗しょう症の予防にはバランスのとれた食事が基本であり、炭水化物、脂質、タンパク質、ミネラル、ビタミンの5つの栄養素が必要なことを学びました。



「骨粗しょう症予防を始めよう～食事と運動でできること 運動編～」をテーマに理学療法士が講演しました。

転倒しない体力や筋力をつけるため、背筋力を鍛える体操、片足で起立する体操、かかと下ろし運動を行いました。



会場の大阪市立三国センター

病院には色んな部門があります。そこで何をしているのか、患者さんのお役に立ちたいと働くスタッフの思いとともにお伝えします。十三市民病院を身近に感じていただければ幸いです。

今回は、6 階病棟の仕事について、聞きました。

6階病棟はどんな病棟ですか？

6 階病棟は、主に手術を受ける患者さんが入院する病棟です。手術は外科や整形外科を中心に、開腹手術や内視鏡、腹腔鏡を用いた治療が行われています。併設された HCU (ハイケアユニット・5 床) では、人工呼吸器を使用する重症患者さんのケアを行っています。夜間の緊急入院は 6 階病棟で受け入れ、内科系の患者さんにも対応可能なオールマイティな体制を整えています。

また、入院中から退院後の生活を見据え、リハビリやストーマケアなどの自己管理指導を行い、患者さんが必要なセルフケアを実践できるようサポートしています。地域に密着した急性期病院として、患者さんだけでなく、訪問看護師やケアマネージャー、訪問リハビリなど地域の医療・福祉関係者と連携し、包括的なサポートを提供しています。

患者さんとの関わりで心がけていることは何ですか？

患者さんとの関わりで特に心掛けているのは、退院後の生活を見据えた支援です。手術後の患者さんは、体力の低下やストーマケアなど、身体的な変化が多く見られます。そのため、入院中から自宅の構造や生活背景を丁寧に聞き取り、具体的な支援策を考えることが重要です。必要な場合は、退院前に病棟看護師が自宅を訪問し、ケアマネージャーや訪問看護師と共に具体的な調整を行うことで、患者さんに安心していただいています。また、看護師自身も退院前訪問を通じて、病院と自宅のギャップを理解し、患者さんと共に退院後の生活を具体的にイメージすることができるよう、より良い支援が可能になっています。これから地域の方々に頼られる十三市民病院 6 階病棟を目指して行きたいと思っています。



今からできる排尿サポート ～骨盤底筋トレーニング～

理学療法士 森本 恵美

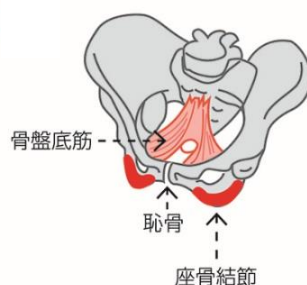
排尿の問題は、多くの人が抱える悩みの一つです。特に年齢を重ねると、尿失禁や頻尿といった問題が増えてきます。しかし、適切なケアとトレーニングを行うことで、これらの問題を予防・改善することが可能です。今回は、骨盤底筋トレーニングについてご紹介します。

骨盤底筋トレーニングとは？

- ☆尿失禁の治療の中でも、保存療法に該当し、副作用がないという利点があります。
- ☆腹圧性尿失禁（おなかに力が入ったときに尿が漏れてしまう）、切迫性尿失禁（急にトイレに行きたくなり、我慢できずに尿が漏れてしまう）のどちらにも効果があります。

骨盤底筋とは

骨盤の底は空洞になっていて、そこを覆うように**骨盤底筋**がついています。
骨盤底筋は、膀胱や腸、女性の場合は子宮を支える重要な筋肉です。
この筋肉を鍛えることで、尿失禁の予防や改善、姿勢の改善などが期待できます。



実際のトレーニング方法

- 基本の動き** 骨盤底筋を意識して、『しめる』『ゆるめる』を行う。
収縮のイメージは・・・おしりの穴をしめる、もしくはトイレ中に尿をとめる。
- 回数** 『5秒しめる』『5秒ゆるめる』10回1セットで、できれば1日6セット行う。
- 姿勢** まずは内臓の重みがかからない寝た姿勢で行う。慣れてきたら座った姿勢→立った姿勢
- 期間** 効果が実感できるまでトレーニングを継続する。（約2～3か月間）

注意点

- ☆便をいきむように腹圧をかけてしまうと、かえって骨盤底筋に負担をかけてしまい、尿失禁の症状が悪化する場合があるので注意してください。
- ☆症状が改善するまである程度の時間を要します。その間、適切な失禁ケア用品を使用してください。

最後に

骨盤底筋トレーニングは、特別な道具が不要で、自宅で簡単に行えるのが魅力です。日常生活に取り入れてみましょう。排尿の問題について相談されたい場合は排尿ケア外来にご相談ください。



〈材料〉4 人分

- ・大豆水煮缶: 200g
- ・人参: 中 1/4 本
- ・じゃがいも: 中 1/2 個
- ・乾燥ひじき: 5g
- ・しいたけ: 2 個
- ・ほうれん草: 8 株

十三健康レシピ

豆サラダ



- ・マヨネーズ: 大さじ 4
- ・ポン酢: 大さじ 1

〈一ロメモ〉大豆、及び大豆由来の食品は、良質のたんぱく質源であるだけでなく、カルシウムなども含まれています。食生活の中で他の食品とともにバランスよく食べましょう！

〈作り方〉

- ①・ひじきは水に 20 分ほどつけて戻し、水気をよく切る。
 - ・人参としいたけは細切り、じゃがいもはさいの目、ほうれん草は 2cm 幅に切る。
- ②鍋に水を入れ沸騰したら、ひじき、火の通りにくい野菜から順に加え、少し食感が残る程度まで加熱する。
- ③ザルで水気を切り、冷ます。
- ④ボウルにマヨネーズ、ポン酢を入れて混ぜる。
- ⑤ひじき、野菜を加え、混ぜる。
- ⑥全体に混ぜたら、器に盛り付ける。

〈栄養価: 1 人分〉

エネルギー 186kcal たんぱく質 9.2g 脂質 14.2g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.6g

いきいき健康セミナー

セミナー①

日時 : 令和 7 年 3 月 18 日 (火)

午後 2 時～午後 3 時

テーマ: **がん治療と日常生活の過ごし方**

講師 : がん化学療法看護認定看護師

坂本 陽子

セミナー②

日時 : 令和 7 年 4 月 15 日 (火)

午後 2 時～午後 3 時

テーマ: **足から健康づくり!**

～フットケアで歩く力を守ろう～

講師 : 糖尿病看護認定看護師 後藤 夏絵

〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000

FAX 06-6150-8686

<https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>



病院ホームページ

