

miaw^{みあう} vol.10

医療法人社団 南淡千遙会 南淡路病院広報誌



特集

Miaw Art Projectが
始まりました!

Report

第13回
地域健康教室を開催!

住み慣れた場所で、いつまでも自分らしく

訪問リハビリテーションのご案内

訪問リハビリテーションとは

理学療法士をはじめとする専門家が利用者さんのご自宅を訪問し、リハビリテーションを提供するサービスです。身体機能訓練はもちろん、生活しやすい住宅環境の設定や、介助者さんへの介助ポイントのアドバイスを提供します。

私たちが
うかがいます！



対象の方

- 介護保険の介護認定で、要介護もしくは要支援の認定を受けている方。
- かかりつけの医師が、訪問リハビリテーションが必要であると判断した方。

実施時間

月～土曜9:00～17:00(1月1～3日を除く)

実施地域

南あわじ市全域※

※圏外の方はご相談ください。

実施内容

- 身体機能訓練
(足の筋力強化、関節をスムーズに動かす訓練)
- 基本動作練習
(起き上がり・立ち上がり・歩く練習)
- 日常生活動作練習
(トイレ・着替えなどの練習)
- 自主トレーニング指導
(各々に適切な内容を提供)
- 住宅環境の設定、
福祉用具の利用などへのアドバイス
- 介助者さんへの介助方法の指導

など

ご利用までの流れ

① 面談&ご相談



当院のスタッフが、ご本人とご家族、担当のケアマネジャーさんから話をうかがいます。

② 医師の診察



かかりつけの医師の診察を経た後、当院をご受診ください(難しい場合はご相談ください)。

③ ご契約&サービス開始



ご契約後、訪問サービスのご利用開始日を決定します。

お問い合わせはこちらまで ☎0799-53-1553



平成医療福祉グループ Mission

じぶんを生きるを みんなのものに



私たちの使命は、患者さん・利用者さんのQOLを追求すること。つまり、病気や障がいがありながらも、自分らしく生きられることの実現です。治療や障がい軽減に努める時も、この視点を大切にします。一人ひとりが自分らしく生きるためには何が必要なのか。私たちは、考え、取り組み続けます。



最新情報や
グループの取り組みに
ついてはこちらから

平成医療福祉グループ



Miaw Art Project が 始まりました！

2024年秋から始動した「Miaw Art Project(ミアウ アート プロジェクト)」について
ご紹介します！

創造力の翼を広げて

当院では、リハビリテーションの一環として、入院中の患者さんや
デイケアの利用者さんにアート制作を楽しんでいただいています。
一つひとつの作品には、その方の創造力や個性が輝いています。

「Miaw Art Project」は、そんな心を込めて生まれたアート作
品を地域の公共施設などに展示し、地域みなさまにご覧いただ
くプロジェクトです。作品を通じて、患者さんや利用者さんの想い
が地域の方々とつながり、新たな交流が生まれることを願ってい
ます。



第1回

2024
Autumn

展示期間／展示場所
・2024年9月18～28日／南あわじ市立図書館
・2024年9月30日～10月11日／賀集地区公民館
・2024年10月11～21日／南あわじ市市地区公民館



(オータムライオン)

切り絵で仕上げた、秋のライオン。絵の具をこぼして
色を重ねたことで、ライオンの表情に深みを与えてい
ます。



(円窓)

切り絵とお花紙を用いて、紅葉の美しさを繊細に
表現しています。細やかな工夫が光る魅力的な作
品です。両端に並べた水墨画とも絶妙にマッチ。



(紅葉と鯉)

障子紙に水彩絵の具をにじませ、紅葉の雰囲気をも
表現。鯉の模様は広告チラシのデザインを活かしま
した。秋の情景が美しく映える魅力的な作品です。

第2回

2024
Winter

展示期間／展示場所
・2024年12月9～25日／南あわじ市市地区公民館
・2025年1月6～20日／賀集地区公民館
・2025年1月21～2月5日／南あわじ市立図書館



(ひつじ&とり)

患者さんと職員の共同作品。たくさんの毛糸のポ
ンポンを一緒に作り、温かみのある作品に仕上げ
ました。ひつじは全身に、とりは羽にポンポンをあ
しらひ、冬らしい季節感が感じられます。



(雪の結晶)

色紙を折って雪の結晶に見立てました。青色の濃淡を
変えて、立体感を演出しています。



(サンタとトナカイ)

ペットボトルのキャップアートと、色画用紙を丸
めて並べるロールピクチャーの技法を活かし、サ
ンタクロースとトナカイを制作しました。何度も
やり直しを重ねて、ようやく完成させた大型作品
です！

STAFF's VOICE



作業療法士
かりべ なおとし
荻部 直寿

作品には、患者さん一人ひとりの想
いがぎゅっと詰まっています。みなさ
んの作品への関心が、患者さんの力
になります。応援よろしくお願いします！



事務長
ひろの かな
廣野 香奈

アートにルールはありません。大切
なのは、誰が描いた(造った)かでは
なく、あなたが何を感じるか。たくさ
んの作品に触れ、心のままに自由に
楽しんでください。

次回予告

次回は2025年春に
開催予定です！



春期開催の
お知らせ

【開催期間・場所】

- 2025年4月14～30日
南あわじ市市地区公民館
- 2025年4月30日～5月14日
南あわじ市立図書館
- 2025年5月14～26日
賀集地区公民館

cocoro

coe

こころ-こえ

column----

vol.10

認知症予防と リスク要因

お話：大塚 泰則 先生
(もの忘れ外来 担当医)

認知症患者は 減少傾向に

10年前の2012年、認知症の患者数が増加すると予測されていましたが、その後の動向を見てみましょう。

2012年の認知症の患者数は462万人^{*1}でしたが、2022年には443万人^{*2}に減少し、なんと19万人も減少しました。2015年時点では、2025年には患者数が700万人に達すると予測^{*3}されていたため、この結果は驚きです。

この減少の主な理由として、65歳以上の軽度認知障害(MCI)から認知症に移行する人が減少したことが挙げられます。この10年で、認知症に関する啓発活動が進み、効果的な対策が講じられたことが大きく影響したと考えられます。今後はさらに予防の重要性が増していくでしょう。

こうした中、2024年には、認知症の国際的専門家が集まるランセツト委員会が、各年代別の認知症リスク要因14項目とその人口寄与率を発表しました^{*4}。

この発表によれば、0～18歳未満では「教育歴の短さ」が5%の人口寄与率を占めています。これは、18歳までに十分な教育を受けられなかったことが将来の認知症リスクの5%に関係することを示しています。

18～65歳未満では、「難聴」と「LDLコレステロール高値」がそれぞれ7%と高い寄与率を示しており、補聴器の使用や高脂血症の治療が重要です。また、「うつ病」や「外傷性脳損傷」が各3%、「運動不足」「糖尿病」「高血圧」「喫煙」が各2%、「肥満」や「過度のアルコール摂取」が各1%とされています。これらの結果から、生活習慣病の管理が認知症予防において重要であることがわかります。

※1 内閣府「平成29年版高齢社会白書」
※2 厚生労働省「認知症および軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」
※3 厚生労働省「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」
※4 The Lancet: "Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission"

を占めています。これらのリスク要因をすべて改善すれば、認知症の予防や発症の遅延が可能な人の割合は45%に達するとの報告があります。特に高齢者の場合、「社会的孤立」が大きなリスクとなるため、地域の集まりやイベントに積極的に参加することが重要です。また、白内障の手術などで視力を改善することも効果的です。

2025年は団塊の世代が全員75歳以上となり、高齢者人口がさらに増加する年となります。このような状況を踏まえ、みなさんも認知症予防のための具体的な対策を進めていきましょう。

Report

第13回

地域健康教室を開催!

地域のみさんの健康増進を目的として、当院が定期的に行っている「地域健康教室」。2月15日に第13回が開催されました。当日の様子をご紹介します!

Program 01

講演 腸活で健康寿命を 延ばそう!



講師 管理栄養士
てらおか なおみ
寺岡 修己



当院栄養科・寺岡が、腸内環境の重要性について解説。発酵食品の効果と、腸に優しい食事のポイント、レシピなど、日常生活に簡単に取り入れられる腸活の方法を紹介しました。ヨーグルト飲料の試飲も行いました。

Program 02

運動するための 身体づくり ～今日から始める運動習慣～



講師 理学療法士
いづき ゆうじ
伊月 裕二

健康維持には適度な運動も重要です。今回は、当院リハビリテーション科所属の理学療法士・伊月が、簡単なストレッチや呼吸法を取り入れたエクササイズを紹介しました。みなさん積極的に体を動かしていました。



Special Program

フラダンス

「Awajiアイラナ・フラサークル」のみなさんによるフラダンスの披露も! 最後は参加者全員で楽しくフラダンスにチャレンジしました。



詳細は当院のWebサイトより「南淡路ニュース」をご覧ください!



次回は2025年秋に開催予定!

平成医療福祉グループの Webサイトを ぜひご覧ください！



当院が所属する平成医療福祉グループのWebサイトでは、グループの取り組みを紹介するさまざまな記事を掲載しています。各種SNSも更新中！ぜひご覧ください。



Webサイト hmw.gr.jp

平成医療福祉グループ



SNS

noteをはじめ、Instagramなど各種SNSにて情報を発信中です！



当院のWebサイトも ご覧ください！



当院のWebサイトも定期的に更新中です。「南淡路ニュース」や「お知らせ」から、最新情報をチェックしてください。

Webサイト <https://minamihp.jp/>



外来担当表

2025年4月現在		月	火	水	木	金	土
総合診療科	午前	—	—	—	—	宮本 憲哉 (徳島大学呼吸器・ 膠原病内科)	—
精神科	午前	山崎 哲也	中元 幸治 (もの忘れ外来)	小山 匡	大塚 泰則 (もの忘れ外来)	山崎 哲也	大塚 泰則 (もの忘れ外来)
	午後						



医療法人社団 南淡千遙会

南淡路病院
MINAMI-AWAJI HOSPITAL

- 診療科目 内科・心療内科・精神科・もの忘れ外来・リハビリテーション科
- 診療時間 月～土曜 [午前] 9:00～12:00
[午後] 15:00～17:00
- 休 診 日 日曜祝日・年末年始



〒656-0516 兵庫県南あわじ市賀集福井560
Tel.0799-53-1553 Fax.0799-53-1554
www.minamihp.jp info@minamihp.jp