



負けないぞ!

## 『体によい運動をしようその1』

院長 山本桂三

みなさん、こんにちは。今年の夏は例年以上の厳しい猛暑と、新型コロナ第七波の影響で大変でしたが、今月に入りようやくどちらも落ち着いてきました。暑さとコロナによる巣ごもりの影響で、体がなまっていませんか？

スポーツの秋ということで、今回は「体によい運動をしようその1」を紹介します。高齢者が要介護状態になる原因のひとつに、「引きこもり」があります。引きこもりを解消して適度な運動を継続することにより、

①体の動きが軽くなる、②柔軟性がつく、③姿勢が良くなり誤嚥しにくくなる、④風邪を引きにくくなる、⑤肩こりがなくなる、といった身体的効用のほか、①人と広く付き合うことが好きになった、②協調性が身についた、③何事にも積極的になった、④人の立場で物事を考えられるようになった、⑤憂鬱になることがなくなった、などの精神的効用も見られます。では、体によい運動とはどんな運動なのでしょう？

それは、①週三回以上、②中等度の強度（脈拍100～120前後、会話ができるくらい、いわゆるニコニコペース）、③局所運動ではなく全身を使う運動、④呼吸を止めない有酸素運動、⑤一回30分～45分以上、できれば一日2回、⑥散歩なら一日一万歩（幼児は3万歩以上歩いています）という運動です。

強い筋トレは関節を痛めたり血圧が上がるので、高齢者にはあまり向いていません。やりたい方は医師やトレーナーなどと相談しながら行いましょう。まとめますと、運動の合間に休みを取ることができ、マイペースで続けられる「散歩」が高齢者には一番お勧めの「体によい運動」と言えます。犬の散歩の効用で心筋梗塞後の生存率が改善する、というデータも発表されています。

毎日、新型コロナウイルス感染症に悩まされる状況が続いていますが、天然痘、スペインかぜやペスト、SARSなど、これまで地球上に蔓延した感染症のうち、三年以上続いたものはないとされています。人類が集団免疫を獲得したり、有効な治療法が確立するためです。一刻も早くコロナが終息して、皆様が笑顔で運動できる日がくるよう心よりお祈り申し上げます。

# けんこうニュース

やまな内科整形外科からのお知らせや、倉敷市など行政からの情報、地域の情報などを掲載します。

## CT撮影装置の入れ替えをします



当院のCT撮影装置ですが、設置から10年を超え老朽化が進んでいることから、新しい装置に入れ替えることにしました。そこで、新しく入れ替えるCT撮影装置について簡単に紹介します。

新しい装置は、富士フィルムヘルスケア製のSupria advance FR全身用X線CT診断装置です。1度に16列の断面を撮影できる現在と同じタイプの装置ですが、次のように性能が向上しています。

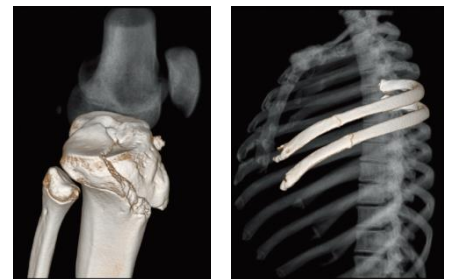
一つ目は、写真の質の向上です。CTの写真には、骨や腸の中の空気など撮影に邪魔になる画像(ノイズと言います)が出て、診断の妨げになることがあり、新しい装置では画像処理速度が50%改善され、より早く鮮明な写真が出来上がります。

人工骨頭など、体内に金属がある場合でもノイズが低減されます。

二つ目は、装置自体の性能が向上したことにより、検査中の息止め時間が短くなります。その分被ばく線量も低くなり、今までより楽に検査を受けていただくことができます。そして、よりきれいな断面の写真、骨折などの3D画像(立体画像)を得ることができ、骨折や関節などの状態がわかりやすくなります。

新しい装置は11月中に導入予定となりますが、気になる症状などがございましたら担当医師にご相談いただき、検査をお受けになってみてはいかがでしょうか。

診療放射線技師 大谷 典弘



富士フィルムヘルスケア(株)  
製品カタログ2022 P9、P10より引用

## 75歳以上の方の医療費自己負担割合が変わっています

10月1日より、75歳以上の方の医療費の自己負担割合が1割から2割に変わっています。

2割になる方は、一定以上の所得のある方で、該当する方には、役場から新しい受給者証が郵送されますので、受診の際にご提示ください。

なお、向こう3年間(令和7年9月30日まで)は、国の措置で1割負担の場合と比べて一か月あたりの差額が3,000円までに収まるよう配慮されます。

詳しくは倉敷市役所医療給付課(426-3395)まで。

## オミクロン株対応新型コロナワクチン

当院は現在、実施に向けて準備中です。

お急ぎの方はコールセンター(0120-190-777)か、スマートフォンから別の医療機関の予約をお願いします。  
対象は、2回目接種が終了した12歳以上の方が対象です。  
2回目までの接種をご希望の方は、倉敷市休日夜間急患センター(倉敷市新田)の専用会場をご予約ください。

## インフルエンザワクチン

10月1日より接種を開始します。(13歳以上)

ご希望の方は受付にお申し出ください。

任意接種:3,500円 倉敷市内に在住の65歳以上:2,000円  
減免券あり:1,000円 生活保護:無料

## 新入職者の紹介



管理栄養士 小林 由起子 (こばやし ゆきこ)

7月1日に入職した小林由起子と申します。前職は病院で厨房業務を中心にしていました。料理が好きでパンや米粉を使ったお菓子をマルシェで出店していた経験もあります。入職して患者様と接していく中で、お一人おひとりの状態やお悩みに寄り添った管理栄養士になるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 車いすの寄贈

9月22日に第一生命労働組合岡山営業職支部様が車いすを寄贈くださいました。車いすは、当院をご利用いただく方のために大切に活用させていただきます。ご厚意に深く感謝し、「人にやさしく、病に厳しく」をモットーに、医療を通じてこれからも地域に貢献してまいります。

理事長 行廣 成史

