



iki iki
いきいき

病院
理念

地域住民の皆様とともに歩み、
愛され、信頼される病院

vol.33
令和5年11月発行



リハビリテーション科スタッフ

特 集

- コロナフレイル
- 令和4年度小浜病院事業会計決算

コロナフレイル

皆さんは「コロナフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？

「フレイル(虚弱)」とは病気ではないが、年齢と共に筋力や心身の活力が低下し介護が必要となる一歩手前の状態と言われています。つまり、「コロナフレイル」とは新型コロナウイルス感染予防の為にやってきた活動制限によって引き起こされる心身虚弱状態をさします。「フレイル(虚弱)」状態は口腔機能を含める全身的な筋力低下により、外出時に転倒し骨折したり、食事の時にむせたりすることで肺炎になる危険性があります。今回は自分で出来る方法を学び「フレイル(虚弱)」を予防しましょう。

まずは簡単コロナフレイルcheck(チェック)!!

- | | |
|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> 野菜と主菜(肉、魚など)を両方とも毎日食べていない | 6. <input type="checkbox"/> 未開封のペットボトルのキャップをスムーズに開けられない |
| 2. <input type="checkbox"/> 肉などの固さの食べ物を噛みきれない | 7. <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがある |
| 3. <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせる | 8. <input type="checkbox"/> 階段を交互に一段ずつ、昇り降りができない |
| 4. <input type="checkbox"/> 1回30分以上の汗をかく運動が週2回以上実施できていない | 9. <input type="checkbox"/> コロナ前と比べて、趣味活動や外出する機会が減った |
| 5. <input type="checkbox"/> ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思う | 10. <input type="checkbox"/> コロナ前と比べて、友人や家族と会う機会が減った |

が多ければ多いほど、フレイルになってしまう危険があります！
チェック項目を意識し気をつけながら生活をしましょう。



これから紹介する体操などを参考にフレイル予防していきましょう！

1～3にチェックを付けた方

栄養

お肉やお魚に含まれている「たんぱく質」は筋肉量を維持し、牛乳・乳製品は骨を強くするのに重要です。また、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識してバランスよく毎日、積極的にとるようにしましょう。

口腔機能

コロナフレイルにより、口周りの筋肉を使わないと「嚙む」「飲み込む」といった嚥下に関する機能の低下につながる可能性があります。特に高齢者は加齢の影響を受けやすく、全身の筋力と同様に口周りの筋力が低下しやすくなっているので注意が必要です。加えて、筋力低下により歯の汚れを防いでくれる唾液の口腔内循環も低下しやすくなります。

あいうべ体操



そのため、たとえマスク生活だとしても口周りの筋力を維持する対策を行う必要があります。そこで、口周りの筋力を維持するのに有効な「あいうべ体操」をご紹介します。それぞれの動きを3～5秒かけてゆっくりキープし、全部で5～10回繰り返します。1日3回がおすすめです。「話す」「歌う」という行動も口の筋肉をしっかり動かすことができます。また、口の中を清潔に保つことも感染・フレイル予防の観点から重要です。

4～8にチェックを付けた方

掃除機スクワット



掃除機をかけながらスクワット！おなかに力を入れ、深呼吸をするスピードでゆっくり足の屈伸運動

調理中につま先立ち



調理をしながらつま先立ちをすれば足全体の血量も良くなり、ふくらはぎも引き締めバランス感覚も養われます。

タオル絞り運動



タオルをぎゅっと絞り、元に戻します。

階段バランス



階段を使って、1段目に足をかける姿勢でストップ！10秒間姿勢を保ちましょう。右左交互に行いましょう。

日常の家事動作をしながらでも予防運動は行えます。活動時間を有効に使いましょう！

9～10にチェックを付けた方

組織参加の機会、人とのつながり、支え合いが少ないかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションや興味のある活動への参加、頼り合えるような関係作りを意識してみたいかがでしょうか。



- ・規則正しい生活リズムを作りましょう
- ・普段から家族や友人に電話、手紙、メールでつながり力をアップ
- ・天気の良い日は外に出て活動しましょう(散歩や趣味や奉仕活動等)
- ・地域の集まり(サロン等)への参加



体操ができる場が分からない…
趣味の活動がしたい…

等の疑問には
地域包括支援センターへご相談を！

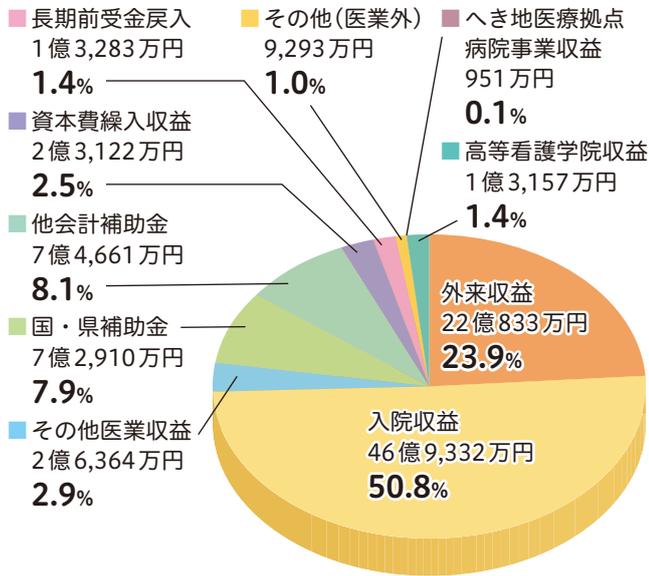


令和4年度小浜病院事業会計決算

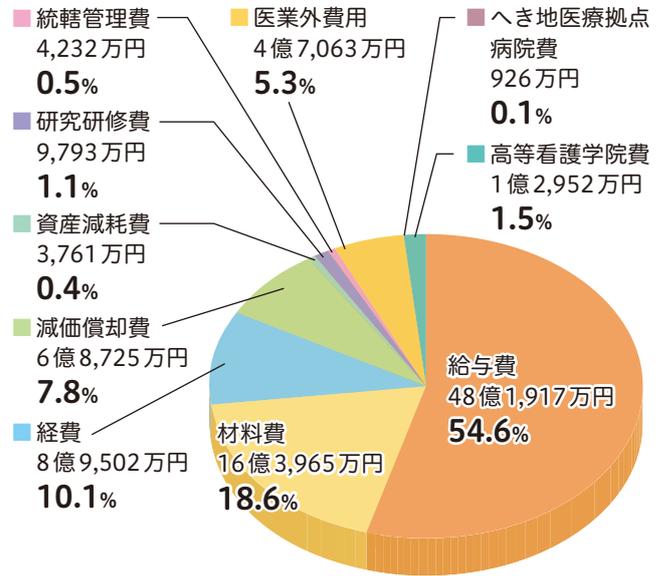
令和5年10月2日に開催された病院組合議会において、令和4年度決算が認定されました。

1 | 収益勘定

〈事業収益〉 92億3,906万円



〈事業費用〉 88億2,836万円



- 外来収益 外来医療収入
- 入院収益 入院医療収入
- その他医業収益 文書料、室料差額、健康診断、予防接種料等の収入
- 国・県補助金 国、県からの運営補助金収入
- 他会計補助金 構成市町からの運営負担金収入
- 資本費繰入収益 構成市町からの企業債(借入金)元金償還額に対する負担金収入
- 長期前受金戻入 償却資産取得に伴う補助金額からの減価償却額見合い分の収益化
- その他(医業外) 財産使用料、施設利用料等の収入
- へき地医療拠点病院事業収益 へき地巡回診療、運営補助金収入
- 高等看護学院収益 学生授業料、構成市町運営負担金等の収入

- 給与費 職員に対する、給料、手当、法定福利費、賞与引当金等の費用
- 材料費 薬品、診療材料、給食材料等の購入費用
- 経費 電気、上下水道、賃借、委託、修繕等の費用
- 減価償却費 償却資産に係る減価償却費用
- 資産減耗費 償却資産に係る除却費用
- 研究研修費 学会出張等の研究研修費用
- 統轄管理費 病院組合事務局運営の費用
- 医業外費用 借入金利子返済等の費用
- へき地医療拠点病院費 へき地巡回診療運営に要する費用
- 高等看護学院費 高等看護学院運営に要する費用

2 | 資本勘定

〈資本的収入〉 7億3,857万円

- 補助金 国、県からの資産購入補助金収入 2億82万円
- 企業債 施設整備並びに資産購入に係る企業債(借入金)収入 5億3,360万円
- 修学資金貸付金返還金 修学資金貸付辞退者返還金収入 247万円
- 市町負担金 構成市町からのリース資産支払額に対する負担金収入 168万円

〈資本的支出〉 14億426万円

- 建設改良費 施設整備、資産購入並びにリース資産支払費用 7億3,837万円
- 企業債償還金 企業債(借入金)元金償還費用 6億3,769万円
- 修学資金貸付金 修学資金貸付費用 2,820万円

公営企業の諸施設の整備、拡大などともなう収支で以下のようなものがあります。

若狭地域唯一の総合病院として、良質な医療の提供、救急医療をはじめとした地域医療の確保、感染症医療体制整備、病病・病診連携を進め、引き続き医療と福祉の向上並びに収益改善に取り組みます。