

村上支部看護協会だより

支部長ご挨拶

新潟県看護協会 村上支部長 田村 恵美子

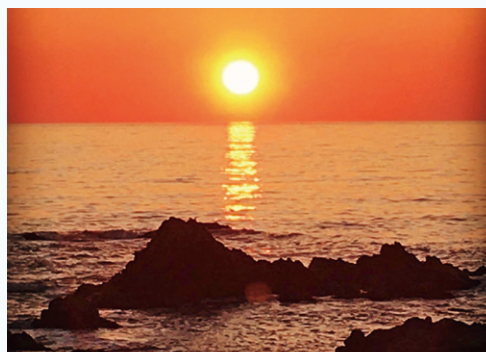


会員の皆さまには、日頃から看護協会村上支部の活動にご理解、ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

COVID-19感染拡大に伴い医療を取巻く状況は大きく変化しました。医療提供体制の維持に奮闘し、看護職一人ひとりが「良いケアの提供」のために何ができるかを考えつくしてきました。コロナ禍においては、あらためて「命の大切さ」や「思いやりの心」を考えるきっかけになったのではないのでしょうか。また、村上支部が置かれている地域は、高齢化率が高く超高齢化が加速しています。地域包括ケアシステムの更なる構築が求められている中、看護職が果たす役割も大きいのではないかと思います。

昨年度に引続き、6月開催予定の支部通常集会を中止とさせていただきました。今後もCOVID-19感染状況は変化し続けることが予想されます。感染対策を施したうえでの集会やITを使用した研修のあり方などを検討することが課題として挙げられます。

今回の支部だよりは、書面研修を合わせた合併号です。COVID-19がもたらした影響は大きく、不要不急の外出控え、地域活動やイベントの自粛など、人々の活動が大きく制限されました。このような生活の不活発は、フレイルと呼ばれる身体と心が弱る虚弱な状態に陥る可能性が大きくなります。そこで、今回の研修テーマを「コロナ禍を健康に過ごすためのフレイル予防」として、運動や栄養の視点から3名の方に執筆を賜りました。講師は佐藤成登志様（新潟医療福祉大学 教授）、齋藤有紀様（県立坂町病院 栄養課長）、大滝きくみ様（村上市役所 課長）です。お伝えいただいた内容が、皆さまの日々の看護や日常生活に役立てば幸いに存じます。



令和3年度在宅医療普及上映会 「人生をしまう時間(とき)」にて

2021年11月6日(土)

村上市民ふれあいセンター多目的ホール、栗島浦村公民館の2ヶ所で上記上映会が行われました。主催は村上地域在宅医療推進センターで、看護協会村上支部は共催として参加し、上映前に展示ブースで血圧測定、経皮的酸素飽和度測定、健康相談を行いました。テレビなどで酸素飽和度がよく聞かれるようになった影響でしょうか。思っていた以上に大勢の方が立ち寄ってくださいました。

上映されたものは、東大病院の外科医として40年勤務し、定年退職後、埼玉県の高野の内病院で在宅医療に携わる小堀鷗一郎医師(80)と在宅医療チームの密着200日の記録でした。人生の最後を自宅で迎えると決めた様々な病状の人たちが居て、それをささえる家族、医療従事者がいました。確かに簡単なことでは無いように見えました。しかし、やがて自分の一生を住み慣れた自宅で終えるとき、「もう十分。ありがとう」と言って

静かに息を引き取っていくように感じました。

上映後帰りの廊下で、「自分の最期に望むこと」を付箋に書いて貼るように言われ、しばらく何も書けませんでした。皆さんは、何と書くでしょうか。この機会にちょっと立ち止まって考えてみてください。



コロナ禍を健康に過ごすためのフレイル予防

コロナ禍を健康に過ごすための予防方法 —「腰痛」の現状と予防—

佐 藤 成 登 志

新潟医療福祉大学 ロコモ予防研究センター センター長
リハビリテーション学部 理学療法学科 教授
(公社)新潟県理学療法士会 会長
新潟県地域包括ケア支援専門職協議会 会長



新型コロナウイルスの感染拡大から1年半以上経過し、ワークスタイルやライフスタイルが大きく変化した。自宅でのリモートによる仕事や授業などが多くなり、自粛生活を強いられることによって、身体の不調や肩こり・膝痛・腰痛などの「自粛痛」ならぬ運動器痛を訴える方が多くなっている。某N社による20～60歳代の500名を対象としたアンケート調査の結果では、35%以上がコロナ禍での不調を感じ、50%以上が身体の不調の悪化を訴えていた。また、50%以上が運動する機会が減り、「目の疲れ、疲労・だるさ、肩こり、腰痛」などで困っているようである。本学でも300名の学生に対して、コロナ禍での遠隔授業中の環境や身体への影響についてアンケートを実施した。その結果、約30%が低い机、床座位という環境で遠隔授業を受講していることがわかった。また、約10%が遠隔授業期間中に腰痛が出現し、約20%が以前からの腰痛の悪化を訴えるといった結果だった。

以上のようにコロナ禍により、環境が変化し、運動不足による2次的な筋力低下、腰痛などの運動器痛、体力の低下などが生じている。また自粛など自宅での生活時間が多くなることによって、運動不足による体重管理(BMI)だけでなく、飲酒や喫煙の量が多くなっていることも報告されており、生活習慣病に繋がることも危惧されている。2019年の腰痛ガイドラインでは、**「運動不足」、「喫煙量」、「BMI(18.5-25.0)より低体重か肥満」が腰痛発症の危険因子**であると報告されている。

また、厚生労働省の国民基礎調査による有訴率（身体の状態で困っている訴え）では、**男性（腰痛1位、肩こり2位）、女性（肩こり1位、腰痛2位）共に腰痛が上位**に位置している（図1）。国内の疫学調査では、**腰痛有訴率は40～50%、腰痛既往率は70～80%**と報告されており、多くの国民が腰痛で困っていることが推測される。さらに、上述したアンケート結果にもあったように、このコロナ禍により腰痛が生じたり、悪化したりするケースも多くなっており、日常生活における腰痛予防は急務となっている。

さらに腰痛は、身体の側面だけではなく、「**心理社会的因子**」が影響していると報告されている。職場の「**満足度・人間関係・仕事量・ストレス・自己評価**」が腰痛を長引かせ（Linton,2001）、慢性化すると「**社交性の低下・うつ状態・恐怖回避**」といった状態（Kent,2008）に発展することもある。

職業性腰痛に関する職種別では、**運輸業、清掃業、介護職、看護職、事務業に腰痛が多く、前屈み動作、前屈みでの重量物（者）の操作、長時間の同姿勢（長時間座位・立位姿勢など）が共通事項であり、腰痛の原因**と考えられている。**長時間の前屈みなどの中腰姿勢や重量物（者）の操作などによる腰部への負担は、腰背筋の筋内圧が上昇し、筋肉内の血管や神経が圧迫され血流障害がおこり腰痛の重要な要因**になると報告されている（図2）（konno,1994）。

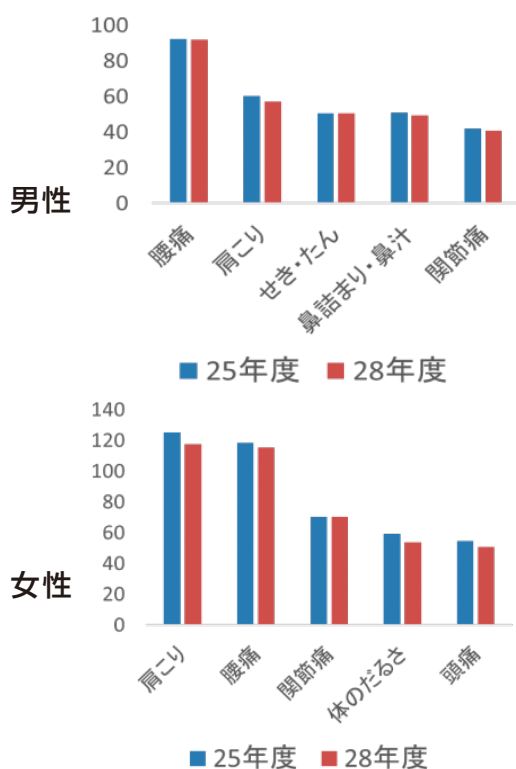


図1

長時間の中腰姿勢・重度の腰部への負担



腰背部コンパートメント症候群



腰背筋筋内圧の上昇による血行障害

腰痛の重要な要因

図2

筆者らの研究結果でも、前屈みなどの屈曲動作では腰背部筋の血流が減少し、反対の伸展動作では血流が増加した。また、前屈み動作は、腰部の骨や椎間板の変性を引き起こす可能性もある。つまり、座位および立位に関わらず、継続的で頻繁な前屈み動作は、腰部の骨、椎間板や背部筋にネガティブな影響を与え、結果的には腰痛を引き起こす可能性が考えられる。

以下に、コロナ禍で健康に過ごすための予防方法として、特に運動器痛で最も多い腰痛予防の具体的な方法について述べる。

【腰痛予防5か条】

- ・頻繁な前屈み動作を避ける
- ・同じ姿勢（座位・立位）を長くとらない（15分以内）
- ・ストレスを貯めない
- ・心穏やかに生活する（悩まない・怒らない等）
- ・適度な運動（2～3回/W）と睡眠をとる

【腰痛予防 ちょっとだけ運動】・・・数回程度/1回

両足抱え込み運動（図3）

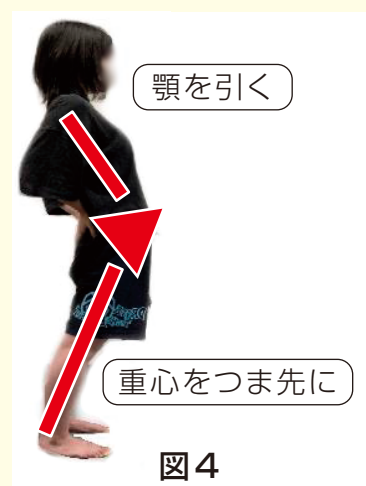
- ・お尻の下にクッション等をいれる
- ・お腹を凹ませながら太ももをお腹に近づけるようにする

体幹伸展運動（図4）

- ・両手で腰とお尻を圧迫しながら骨盤を前に押し出す
- ・3～5秒保持する

【腰痛予防 ちょっとだけケア】・・・良く痛みがでる部位に服の上からでもOK

- ・アイシング（保冷剤等のアイスバッグを活用）



コロナ禍を健康に過ごすためのフレイル予防

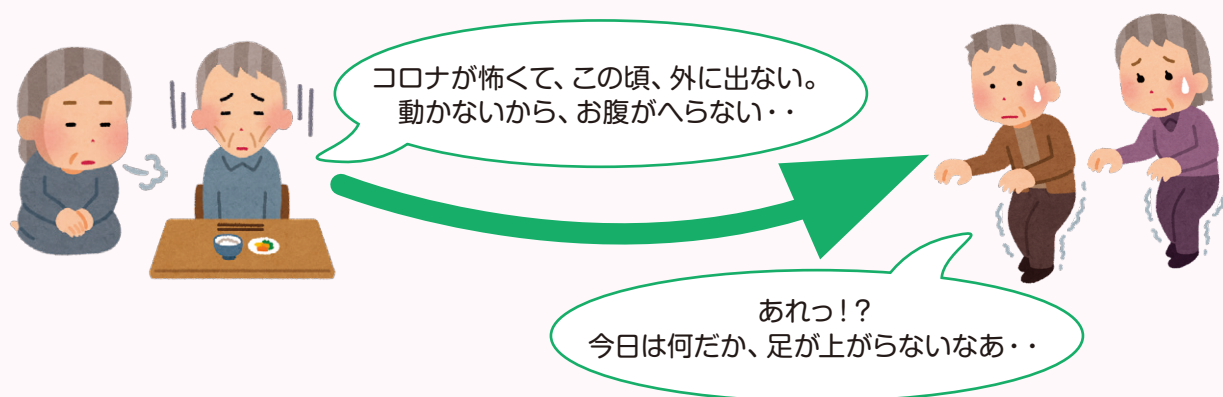
新潟県立坂町病院 栄養課 齋藤 有紀



新型コロナウイルス感染症は、ようやく減少傾向になりましたが、引き続き感染しないための注意が必要です。

マスクの着用、手洗いをこまめに行う、人込みはなるべく避けるなど、日常の予防を心がけましょう。

しかし、ご高齢の方で、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、『生活不活発』による健康への影響が懸念されています。



生活不活発からフレイル（虚弱）に進行しないために、食事面の工夫をご紹介します。

🎵 しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事を！

バランスのよい食事を、1日3食、欠かさずに食べることを意識してください。

しっかりバランスよく食べて栄養を摂り、身体の調子を整えましょう。

免疫力を維持することにも役立ちます。さらに、身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素である**たんぱく質**をしっかり摂ることが大切です。

※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従って下さい。



バランスのよい食事の例



主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食はおもに**炭水化物**を多く含む食品です。
ごはん、パン、麺類などが代表例です。

体を動かすエネルギーになります。
エネルギーが不足しないように、
主食をしっかり食べましょう。



主菜はおもに**たんぱく質**を多く含む食品です。
魚、肉、卵、大豆製品などが代表例です。

筋肉を作る大切な栄養素です。
筋肉が少なくなると、
転倒にもつながります。



副菜はおもに**ビタミン、ミネラル**を多く含む食品です。
野菜、きのこ、海藻、果物、乳製品などが代表例です。

体の調子を整える栄養素です。
健康を維持する働きをしています。



♪ スーパーなどのお惣菜やお弁当を活用しましょう！

調理をしたくない日、ひとり暮らしで料理を作っても余ってしまう、などお悩みがある時は、スーパーなどのお惣菜コーナーをながめて、食べたいものを選んでみてはいかがでしょうか？



スーパーのお惣菜コーナーでは、
少量パックのお惣菜、弁当、おにぎり
などが売っています。

♪ たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品を毎日食べるように心がけましょう。
乳製品が苦手な方は、豆乳に替えてもよいです。
- ・魚の缶詰や冷凍食品など、「あと1品」に便利なものは常備しておきましょう。
特に冬は、寒くて買い物に行く頻度が少なくなりがちなので、多めに常備しておくとう安心です。



★ 指導のポイント

食事の量が少ない方には、卵を毎日1個食べる、牛乳やヨーグルトを毎日コップ1杯飲む、など無理なく手軽にできることからおすすめしてみましょう。

コロナ禍を健康に過ごすためのフレイル予防

村上市役所 介護高齢課 大 滝 きくみ

当市でも新型コロナウイルス感染症対策のため、介護予防事業等が延期・中止となり、コロナ禍で体を動かさない、会話が減るなどの生活が続き、身体や認知機能に影響が出る『コロナフレイル』が懸念されました。



その対策として令和2年度、市内5か所のスポーツクラブの協力を得て、介護予防事業参加者に対して訪問する『声掛け・見守り事業』を実施し、生活や身体状況の把握を行いました。コロナ禍で外出を控えている中で、久しぶりに顔なじみの職員と話ができたことが「何よりも嬉しかった。」との声をいただき、フレイル予防では何が一番大事なのかを教えていただきました。また、自宅でできる『おうち体操』のパンフレットを作成し、市報とともに全世帯に配布しました。紙面の関係で紹介はできませんが、パンフレットは各スポーツクラブが工夫を凝らしカラー写真付き・ポイント解説もあり、大変見やすい『保存版』となっています。自粛中から自宅で活用してもらい、自ら介護予防に努めてもらいました。感染症対策をして通いの場を再開してからは『おうち体操』のDVDを各町内単位で実施している元気アップ教室等で活用していただいています。町内や施設などで使ってみたいという方は介護高齢課までお問合せ下さい。

また、令和2年度より高齢者の通いの場や介護予防事業の場を活用し、介護予防（口腔・運動・栄養等のフレイル対策）と生活習慣病などの疾病予防・重症化予防を目的とした、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施しています。高齢になっても住み慣れた地域で生活し続けられるように、関係者の皆様と今後も協力して進めていきたいと思っています。



～新潟県看護協会入会のご案内～

新潟県看護協会は、保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの免許を持ち、新潟県内に就職されている方、また未就職の場合は、新潟県内在住であれば、どなたでも入会できます。

会員になると以下のサービスが受けられます。

(詳細は協会ホームページをご覧ください)

1 研修への参加 ★魅力満載です★

教育研修計画には年間100以上が紹介されています。新人から管理者までと分野別で訪問看護や災害支援ナースなどの研修も行っています。(計画冊子は会員全員に届きます)

2 広報誌のお届け

年間4回協会だよりを発行し、さまざまな情報を提供しています。

3 村上支部でも支部だよりの発行や集会・研修会を開催し、看護の質の向上を図るとともに、この地域の皆様のニーズに応える看護領域の開発・展開に取り組んでいます。

入会の手続き・研修案内・協会の取り組みなどはホームページをご覧ください。

公益社団法人 新潟県看護協会 ホームページのご案内
URL <http://www.niigata-kango.com>

||||||| 編集後記 ||||||||||||||||||

新型コロナウイルスワクチン接種率も高まり、年末には発症抑制効果が現れてきました。やっと職員の行動制限も緩和されたかと思えば、今度は第6波に備え3回目のワクチン接種やリモート研修会等が各施設で行われ、心のどこかで緊張感が継続していることと思います。そんなコロナ禍を「前向きに生きていける内容に仕上げよう!」と「支部便りと書面研修を抱き合わせて発行」することにしました。管理栄養士、理学療法士、保健師のいろいろな立場から投稿頂きました。いかがでしたか。コロナも寒い冬も乗り越えて暖かい春を目ざしましょう!



(肴町病院 SATO)

