

先端医療から福祉まで「生きる」を応援します

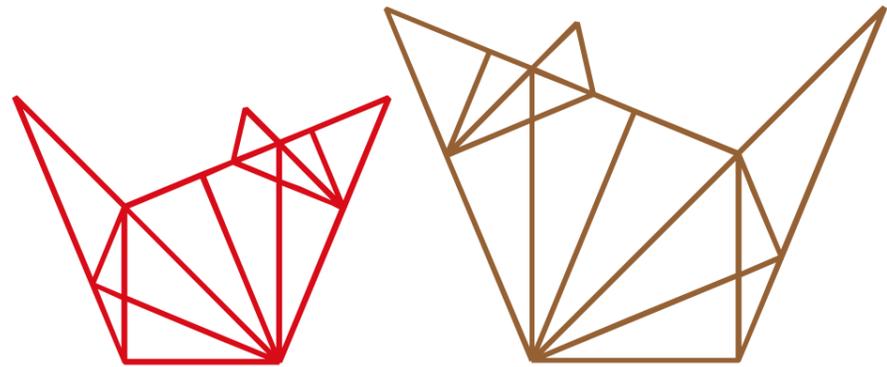
恵 Keiju 寿

Vol.104
2020年
新春号

特集

- 新年のご挨拶 ————— 理事長 神野 正博
- 活躍プロジェクト始動 ——— Foot活プロジェクト
- 新春対談 ————— 石川県立大学 教授 宮口 和義 × 理事長 神野 正博
- 介護まるわかりプロジェクト — リーフレットの紹介
- 連携医療機関のご紹介 ——— 相良内科医院（金沢市）院長 相良明宏 先生

表紙：「足」にクローズアップした写真です。今回は11月にスタートした、「Foot活プロジェクト」について特集しています。足から健康な生活を目指しましょう！
2020年もお役に立つ情報を発信してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



HAPPY NEW YEAR 2020



一步前へ～ 高齢社会に挑む

明けましておめでとうございます。

今年は東京オリンピック、パラリンピック開催で何かと華やかで浮き浮きした年かもしれません。かく言う私は、1964年に東京オリンピックの開会式に参加しております。その当時の開会式の記憶もさることながら、宿泊した東京のホテルのロビーにあったカラーテレビの衝撃の方が大きかったような記憶があります。

一方、今年は、少子高齢・人口減社会を睨んでの医療政策の方向性を導く診療報酬改定があります。また、三位一体の改革としての地域医療構想、働き方改革、医師偏在対策の施策や議論がさらに先鋭化するだろう年となります。

これらに対応しつつ、また高齢社会の到来において全国、いや世界の先を行く能登の地での現状維持は衰退であり、一步前進こそが私たちのミッションとなるに違いありません。われわれは、社会の、患者さんの、そして一緒に働く仲間の価値観の変化に気付き、医療の質向上とPX（Patient Experience：患者経験価値）の追求、病気治療の枠を越えた生活支援サービスの提供と協働、働き方改革と効率化のためのICT、AIやRobotの導入などに向かって積極的に挑んでいきたいと思えます。

今年もよろしく願います。

2020年 元旦
けいじゅヘルスケアシステム
理事長 神野正博

人生100年時代を元気に過ごしていただくために「活躍プロジェクト」を企画し、地域の活性化に取り組んでいます。今年の7月には「脳活」として、脳機能改善サプリを配合した溶けないアイスの販売を開始、11月には第二弾としてFoot活プロジェクトをスタートいたしました。

- 01 脳活アイス
- 02 Foot活
- 03 Coming Soon...



Foot活プロジェクト記者会見

※「フレイル」とは、筋力等が衰えた高齢者の介護を必要とする一歩手前の状態のことです。
厚生労働省は来年度より75歳以上を対象に「フレイル健診」を実施することを発表しています。

人生100年時代

活躍プロジェクト始動



足から「満足」のいく生活を

人間は体表の2%の足裏で歩く、走る、飛ぶなどの動作を行っています。足は「第二の心臓」とも呼ばれています。これは、足が心臓と同じ役割を果たしていることに由来しています。
足が満ちると書いて「満足」ですが、私たちが健康で元気な生活を送るためには、足が健康である状態を維持しなければなりません。

足本来の機能を取り戻す Foot活プロジェクト始動

Foot活プロジェクトは、「病気になる前の人たを如何に元気にするか」という視点のもと考案された歩行改善プロジェクトです。AIを利用した歩行解析デバイス「AYUMIEYE（あゆみあい）」を用いて歩行機能の質を見える化します。現在、けいじゅヘルスケアシステム内の介護施設から導入を開始しました。

■AYUMIEYE 結果表【歩く質を見える化】

分析

「推進力」「バランス」「リズム」の3点から分析
バランスマップ

分析した歩行を見える化



点数評価

分析した歩行を点数で評価

提案

個人に合わせたFoot活体操のメニューを提案

■Foot活体操【歩行機能の改善】



AYUMIEYEの結果表をもとに、石川県立大学 宮口教授監修によるFoot活体操を行います。
Foot活体操のメニューは10種類あり、一人ひとりに合ったメニューを選ぶことができます。また、衰えた筋肉を的確に鍛えるFoot活体操に対し、ファンクショナルトレーニングと呼ばれる、筋肉全体を鍛えるメニューも考案されており、バランスよく運動できます。

お問い合わせ

「Foot活について」とお問い合わせください
けいじゅサービスセンター TEL：0767-52-2300

新春対談

けいじゅヘルスケアシステム
理事長
神野 正博

石川県立大学 教養教育センター
体育学教室 教授
宮口 和義

Foot活

「Foot活プロジェクト」のキーワードの1つとなっている**Foot活サンダル**。開発者である石川県立大学の宮口和義教授に詳しくお話を伺うとともに、プロジェクトへの思いについても語っていただきました。

正しい姿勢に導く魔法のサンダル 「Foot活サンダル」

神野：先生はこれまで子供達の体力・運動能力向上、そしてアスリートの育成・強化の研究をされていますが、その中で「Foot活サンダル」のような鼻緒がついている草履型サンダルに注目されたのはなぜですか？

宮口：最初は長野県の小学校で上履きとして使っていると聞いて面白い！と思ったのがきっかけです。陸上オリンピックメダリストのコーチも練習に草履を使用したトレーニングを行っているという話も聞いたこと



宮口 和義

1995年 石川県農業短期大学 非常勤講師。2007年 石川県立大学 教養教育センター 准教授。2012年より現職。国体選手の育成強化や県内の保育園等を訪問し歩き方・姿勢の指導を行っている。

があったので、もしかしたら草履型サンダルは姿勢や歩き方により効果があるのではないかと考えました。

神野：Foot活サンダルはかかどが少し高くなって前に体重がかかるようになっていますが、この構造にはどういう理由があるのでしょうか？

宮口：最近のサンダルはスリッパ型でフラットなタイプが多く、かかと重心になりやすいです。脱げないように歩くとひきずり歩きになってしまい、バランスをとるためにあご



が出てしまいます。お年寄りの歩き方をイメージすると思いますが、若者もお年寄りも同様の歩き方をしている人が増えています。ヒールの高さに加え、足指で鼻緒を挟むことで自然とつま先に力が入り、正しい姿勢がとりやすくなるのです。

神野：正しい姿勢というのはかかと重心ではないほうがよいのでしょうか？

宮口：データによると、重心は身体のセンターより少し後ろ、40%台～50%台の間にあるのが理想とされています。現代の日本人は重心が理想よりも後方にずれてしまっているケースが多いです。

神野：先生から見て、Foot活サンダルの効果は高齢者にも期待できると思いますか？

宮口：ある健康教室で草履型サンダルを導入し、参加者に1年間履いてもらったところ、数か月後にはかかと荷重だったのがつま先荷重になり、浮指がかなり改善されていました。また左右の荷重差も矯正されているという結果がでました。これを受けて、高齢者の転倒予防にもかなりの効果が期待できると確信しました。

神野：先生にはどんな運動をしたら効果的に鍛えられるかということをご提案いただきたいです。私もこのサンダル履いてラジオ体操を実践してみたところ、サンダルを履いたほうがより鍛えているという実感がありました。

宮口：有名なスポーツ選手も練習前に一本下駄を履いて姿勢チェックをするそうです。やっぱりトレーニング

グする場合は正しい姿勢のほうが効果が出ますので、サンダルを履いて運動することで効果が変わってくると思います。

神野：サンダルを履いて家事をする、体操をする、とか簡単なことから始めるだけでも変わっていきますよね。

宮口：そうですね、足踏みするだけでも意味があると思います。



神野 正博

1995年 特定医療法人財団 重仙会 (2008年11月より社会医療法人財団に改称) 理事長。2011年 社会福祉法人 徳充会 理事長 併任、専門は消化器外科。全日本病院協会副会長、日本専門医機構理事、石川県病院協会副会長、七尾商工会議所副会頭ほか。

姿勢が変わると人生が変わる いつまでも元気な人生を楽しむために

神野：10月29日に厚生労働省が「フレイル」健診の実施を発表しました。私たち医療者はこれまで病気になったあとに目をやっていたが、これからは病気になる前の人たちをいかに元気にするかということが、医療の世界でも地域社会でも必要となってくるでしょうね。

宮口：特に能登は高齢化が進んでいるので、みなさんに元気になってもらうためにも大切なことですよね。私としては、「健康のために運動する」、「長生きのために運動する」のではなくて、自分のやりたいことや目標のために運動をして、おおいに遊んで、人生を楽しんでほしいと考えています。

神野：患者さんから「先生、元気になる薬をください」と言われることがあります。このFoot活サンダルが元気のきっかけになればいいなと思いますね。姿勢が良くなると胃腸が広がって肺活量も増える。空気をいっぱい吸って気持ちもよくなれば食欲も増えて…デメリットがなくていいことづくめのすばらしい研究だと思います。

宮口：Foot活サンダルは草履型のサンダルですので、昔草履を履いていた人にとってはなじみがあると思います。特に高齢者の中には、身体的な問題で運動する機会が限られている方や、アクセスの問題で自宅以外での活動の機会が少ないなど、日常的に運動を継続することが難しい場合もあります。日常生活に取り入れるだけでも効果があるこのサンダルをぜひ試していただきたいです。



撮影地：石川県立大学

介護まるわかりプロジェクト

様々な種類がある介護サービス。一度聞いただけでは分からない...介護サービスを受けるにはどうしたらいいの？そんなご利用者のお悩みを解決するために各施設を回って聞き取り調査。中にはこの施設に入りたい！なんてところも。そんな魅力的な施設の詳細をリーフレットにまとめました。介護のイメージが大きく変わること間違いなし。ぜひお手にとってみてください！

最適な施設選びの参考に

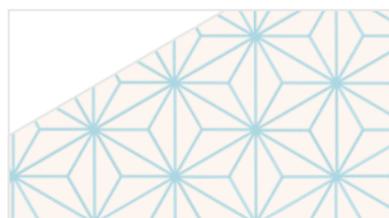
けいじゅヘルスケアシステムが運営する介護施設のパンフレットを全て一新。表現を統一し誰もが介護サービスを「まるわかり」にできるような作りに仕上げました！



Point

知って便利！
介護リーフレット

4つの
こだわり



01 麻の葉模様

「魔除け」「すこやかに」の意味を持つ麻の葉デザインをあしらいました。来院された方、施設利用者が健康でありますようにという願いをこめて制作しました。

字麦ヶ浦15、39番地8

受付時間 9:00~17:00



03 QRコード

各施設のHPに繋がるQRコードが付いています。お問い合わせしやすく、気になる施設の詳細をすぐにチェックできます。



02 色分け

施設ごとの機能でリーフレットの色を分けています。色は、青色・茶色の2種類。青色は介護施設、茶色は介護導入編とご自宅で利用するサービスをまとめました。

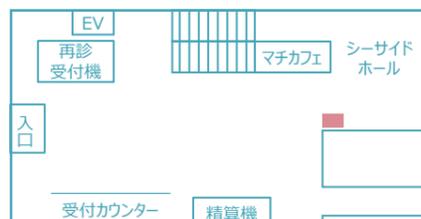


04 円グラフ

施設のサービス内容や機能が一目でわかる円グラフです。生活・介護・医療・リハビリの視点で施設選びの参考にお役立てください。

スタンドを設置しました！

恵寿総合病院 マチカフェ正面に介護リーフレット専用ブックスタンドを設置いたしました。気になった施設のものをご自由にお取りください。もしくは、ケアマネジャーや相談員、お近くのスタッフにお声かけいただければご用意いたします。



連携医療機関のご紹介



〒920-0932
石川県金沢市小將町3-2
☎076-222-6116

相良内科医院

内科・腎臓内科・
リウマチ科・呼吸器内科



Profile

院長
相良 明宏 先生
さがら あきひろ

2006年 金沢大学医学部卒業。
臨床研修後、金沢大学附属病院・金沢医療センターなど
複数の病院で勤務。
2018年 相良内科医院 院長

今回の訪問先は兼六園にほど近い金沢市小將町の「相良内科医院」です。院長の相良明宏先生に医院の特徴や心がけていることについてお話を伺いました。

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|-------------|---|---|---|---|----|
| 9:00~13:00 | ○ | ○ ※12時まで | ○ | ○ | ○ | ○ | / |
| 14:00~18:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | / | / |



■ 医師を目指されたきっかけと先生の専門領域について教えてください。

開業医として働く父の背中を見て育ちましたので、子供の頃から医師になろうと決めていました。腎臓内科・リウマチ科を専門としています。金沢大学附属病院や金沢医療センター在職中は血液透析、腹膜透析も担当していました。内科医として全身を横断的・俯瞰的に診たいと考え、この分野を選びました。

■ 医院の特徴について教えてください。

慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病の患者さんは、定期的な診察・検査・服薬管理が必要となります。腎臓専門医、透析専門医の立場から、透析や腎移植が必要な末期腎不全に進行しないためにはどうしたらいいのか、一緒に考えてサポートすることに努めています。またリウマチ・膠原病は体のこぼり、関節痛、発熱、皮疹、目や口の乾燥などさまざまな症状が出現する疾患です。患者さんが痛みや症状より解放されるよう最善の治療を提供しています。他には訪問診療や24時間電話対応にも取り組んでいます。

■ 先生が診療で心掛けている点は何でしょうか。

2点あります。1点目は一人ひとり丁寧に時間をかけて診察することです。2点目は、最新の治療を提供できるように日々勉強するという意識を持つということです。

■ 地域の皆さんへメッセージをお願いします。

専門領域のみならず、地域のかかりつけ医として総合診療、健康相談を行っておりますので、病気に関することは何でもご相談ください。また、どこの診療科にかかればよいのか迷っている方も、適切な病院・診療科をご紹介します。一緒により良い治療を考えていきましょう。



INFORMATION
// 1ST ANNIVERSARY //



いつもご愛顧いただきありがとうございます！

Benry TOTAL CONVENIENCE SERVICE **七尾店** は**1周年**を迎えました！

これからも明るくポジティブに誠意をもって
 スタッフ全員で皆さんのご困りごとに対応
 させていただきます。



口コミで広がり大好評！冬におすすめ サービスランキング

1 手の行き届かないお掃除に
ハウスクリーニング



2 大掃除の後片付けに
家具移動



3 寒い冬のお買い物に
代行サービス



お問い合わせはこちら



石川県七尾市桜町10
0120-043-770

