

敬老の日 特集

運動と食事 適切に

6面から続く

―松波総合病院介護老人保健施設の特徴を教えてください。

「1983年8月、当時の理事長(現名誉院長)の父英一が、高齢者を支援する施設が今後大切になると考え、県内で最初に開設しました。地域の急性期医療を担う松波総合病院、まづなみ健康増進クリニックに併設しています。病院に併設されているため、入所中に体調の変化があったり、専門的な診察や治療が必要になったりした場合でも、迅速な対応が可能です。また、在宅での生活に必要なサービスとして松波ケアプランセンター、まづなみ訪問看護、介護ステーション、松波総合病院訪問リハビリテーションを配置しています」

「老健の利用者の定員は入所146人、通所リハビリテーション40人です。入所待ちをなくするため、入所定員は平均的な老健より多いのも特徴です。入所費用が負担にならないよう従来型の4床室をメインに配置しています」

「利用者が多いため、常勤医師2人体制で対応しており、体制を充実させています。夜間も看護師が常駐しています。日常的に必要な医療はもちろん、肺炎や尿路感染症などへの治療は施設で対応可能なため、入院することなく重症化を防げます。介護職はほぼ全員が介護福祉士の資格を取得しており、取得率は県内の高齢者施設の中でトップです。リハビリ職では理学療法士、作業療法士はもちろん、言語聴覚士もいます。さらに歯科衛生士も採用することで、高齢者の健康維持のために

重要であるとされる口腔ケアにも注力しています」

「老健は在宅復帰を支援する施設ですが、松波総合病院介護老人保健施設は『在宅復帰超強化型』を取得しています。みとり対応も行っています。在宅と老健との生活を繰り返し返されている人が病状の悪化や加齢に伴う影響で徐々に食事が減少して

衰弱し改善は難しい状況となった場合、老健の医師が家族と相談の上、老健で最期を迎えていただきます。人材育成や地域貢献活動の取り組みが評価され、県介護人材育成事業者(ぎふ・いきいき介護事業者)認定制度で最高のグレード1を取得しています」

―新型コロナウイルス感染症の社会的な規制が徐々に緩和されています。施設とコロナとの関わり方をどうしていますか。

「感染症法で新型コロナウイルス感染症の位置付けが第5類へと変更され、社会は『ウィズコロナ』から『アフターコロナ』へと移行しています。しかし、医療機関や高齢者施設では依然としてコロナとの戦いが続いています。実際、8月にクラスター(感染者集団)が発生した病院や施設が多数あり、どこも対応に苦慮しています」

「松波総合病院介護老人保健施設でもコロナ禍の3年間、感染症対策のため、入所者と家族との対面はタブレット端末を通してとしました。施設外への散歩を禁止し、ボランティアの受け入れも取りやめとなり、精神的にも身体的にも悪化される入所者がいました。家族にも精神的苦痛となり申し訳なく思います」

―高齢者の健康づくりはどうあるべきでしょうか。

「日本人の平均寿命は男女とも世界的にトップクラスです。

しかし健康寿命、つまり『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』を考えると疑問が湧きます。平均寿命と健康寿命との間に差があるので」

「晩年、体調を悪くして、ともすれば寝たきりで過ごす高齢者も少なくありません。肥満は病気の原因の一つとも考えられます。肥満にならず健康であるためにも、適度な運動や適切な食事が大切です。私のように定期的に柔道やマラソンなど強度の高い運動こそしないまでも、体を動かす習慣づくりが必要です。階段を使う、公共交通機関では立って移動する、歩いて駅まで行くなど、運動を常に意識することが必要です」

「また、太る最大の元凶は果糖です。食物繊維をしっかり取るのが重要です。社会活動も強く推奨します。特に男性で定年後、がたがたと体調を崩す方がおられます。社会に出てコミュニケーションとつながりを持ち、できれば感謝されること。それが健康づくり、長寿の秘訣と言えます」



リハビリに励む利用者(羽島郡笠松町田代、松波総合病院介護老人保健施設)