

地域リハビリテーション広域支援センター 令和6年度地域リハビリ研修会

健康的な加齢のすすめ

～ご自分の血圧をご存じですか?～

10/10 (木) 14:00-15:00 通算125回

第1回

第1回は、加齢による高血圧・日々の血圧管理・高血圧の治療薬をテーマに、医師・看護師・薬剤師が解説しました。21名の皆さんにご参加いただきました。好評だった研修会を一部ご紹介いたします。



高血圧とは

高血圧には、2種類あり、放っておくと脳動脈瘤、脳出血などになる恐れがあります。

- ✓ 本態性高血圧
具体的な原因が特定できない高血圧で、体質、遺伝、食事、運動不足など、様々な要因が重なって起こる。
- ✓ 二次性高血圧
原因がはっきりしている高血圧で、甲状腺や副腎などの病気、睡眠時無呼吸症候群などによって起こる。



高血圧の治療薬

血圧を下げる主な降圧剤は、下記の通りです。

ACE阻害薬 ARB
血管を収縮させるホルモンを抑えて血圧を下げる。

主な薬品名
・ディオバン
・アジルバ 等

カルシウム拮抗薬
血管を広げて血圧を下げる。

主な薬品名
・アムロジン
・アテレック 等

β遮断薬
心臓の過剰な働きを抑えて血圧を下げる。

主な薬品名
・メインテート
・アーチスト 等

利尿薬
体内の過剰な塩分と水分の排泄を促して、血圧を下げる。

主な薬品名
・ラシックス
・ナトリックス 等

血圧を上昇させない安全な入浴法

脱衣所と浴室の温度差を小さく 湯温は39-41℃ 入浴前後に水分補給

食後すぐや飲酒後の入浴は控える。 胸の高さで半身浴をする

日々の血圧管理と生活習慣の見直しで高血圧を予防しましょう!

ワンポイントアドバイス!

腸内フローラの種類と検査について

人の腸管、主に大腸には、3種類の腸内フローラ(腸内細菌)が生息しており、複雑にバランスをとっています。今回は、腸内フローラや自分の腸内フローラを知る検査サービスについてご紹介します。

善玉菌

代表的な菌
● 乳酸菌
● ビフィズス菌 など

特徴
悪玉菌の増殖を抑え、免疫機能を高め、血清コレステロールを低下させる。

悪玉菌

代表的な菌
● 大腸菌(有毒株)
● ウェルシュ菌 など

特徴
有害な腐敗産物などを産生し、増えすぎると腸内環境を悪化させる。

中間の菌

代表的な菌
● バクテロイデス
● 大腸菌(無毒株) など

特徴
善玉菌、悪玉菌のうち、優勢な菌の働きを手伝う。

検査について

腸内の環境を改善する上で、自分の今の状態を知ることは腸活の第一歩です。併設施設「健康開発センターウイル」では、腸内フローラ検査キットの販売を開始しました。詳しくは、ウイル職員にお尋ねください。



監修：健康開発センター ウイル

ニュース

2024.10.4,5 第6回 日本スティミュレーションセラピー学会学術大会

「融和 爆発的躍動へ」がテーマの学会で、岡本隆嗣病院長、今橋郁美主任言語聴覚士、漆谷直樹リハビリマネジャー 作業療法士、渡邊匠主任理学療法士が発表を行いました。今橋郁美主任言語聴覚士は、理事長賞を頂きました。



2024.10.17 中途採用者研修 理念研修

中途採用者を対象に、当法人が目指す理念や行動指針、様々なリスク対策などを中心に研修を行いました。



2024.10.7~21 FIM研修「移動」

FIMは、患者さんの日常生活能力を客観的に評価するツールです。患者さんの状態を的確に把握し、治療計画やケアプランの向上を目指すための研修を行いました。

2024.10.23 奈良県立医科大学「疾患と障害と生活の理解勉強会」

奈良県立医科大学リハビリテーション医学教室の稲垣先生にお越しいただき、変形性膝関節症・血友病性関節症の治療について講義をしていただきました。



2024.10.21~ 研修「高次脳機能障害に対する看護介護ケア」

高次脳機能障害の患者さんが、安全に安心して過ごせるよう、それぞれの患者さんに合った対応方法をチームで検討や情報共有し、統一した関わりができるよう確認を行いました。

2024.10.25 第43回 回復期・生活期 合同症例検討会

退院後に、当院の訪問リハビリを利用している利用者さんの生活事例を基に行いました。障害を抱えた患者さんが、退院後の環境に合わせて、その人らしい生活ができるよう意見交換を行いました。

11月行事予定

行事についての詳細は院内掲示をご覧ください。職員にお問い合わせください。

1	金	仏滅
2	土	大安
3	日	赤口
4	月	先勝
5	火	友引
6	水	先負
7	木	仏滅
8	金	大安
9	土	赤口
10	日	先勝
11	月	友引
12	火	先負
13	水	仏滅
14	木	大安
15	金	赤口
16	土	先勝
17	日	友引
18	月	先負
19	火	仏滅
20	水	大安
21	木	赤口
22	金	先勝
23	土	友引
24	日	先負
25	月	仏滅
26	火	大安
27	水	赤口
28	木	先勝
29	金	友引
30	土	先負

採用のお知らせ



だて めい
伊達 芽依
(保育士)
ぴよぴよ園

10月の辞令です。よろしくお祈りします。



【発行・編集】

(財)日本医療機能評価機構認定病院 西広島リハビリテーション病院 事業局
〒731-5143 広島市佐伯区三宅6丁目265番地
TEL : (082)921-3230(代) FAX : (082)921-3237
https://www.welnet.jp E-mail: wel@welnet.jp

