



たからぎ通信



自分の住む町を知ろう！～宇都宮市地域別データ分析の紹介～

村井クリニック 院長 村井邦彦

こんにちは。院長の村井邦彦です。今回は、宇都宮市が作成した「地域別データ分析」をご紹介します。内容は主に健康に関わる地域の指標を39地区別にまとめたものとなっています。

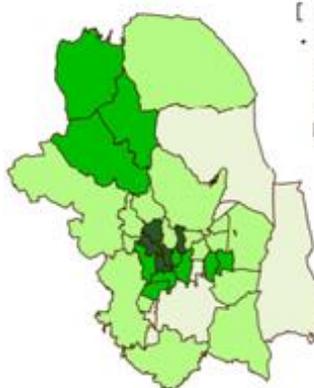
まず、宇都宮市全体で言えることですが、「公共交通の利用割合」が高い地区ほど、壮年期（40～64歳）の健康度が高い傾向があります。当然ですが「平均歩数」が多い地区ほど、壮年期の健康度が高い傾向があり、歩くことは、「1人当たり医療費」や、高齢者の「運動機能低下割合」とも相関があります。「ソーシャルキャピタル（社会参加）」の割合が高い地区ほど、高齢期の健康度が高い傾向があること、「通いの場」への参加割合が高い地区ほど、「転倒リスク」（転ぶ危険性）が低い傾向があることも分かっています。このため、宇都宮市は「ウォーカブルシティ」（歩いて暮らすことのできるまちづくり）を目指しているのですが、皆様の実際の暮らしは自家用車があるとほとんど歩かずに生活を送っている方も多いのではないかと私は心配をしています。

ここでは全ての指標をご紹介しますことはできませんので、以下のウェブサイトをぜひご覧になってください。検索は「宇都宮市地域別データ分析」。

https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/025/361/zenshi3.pdf



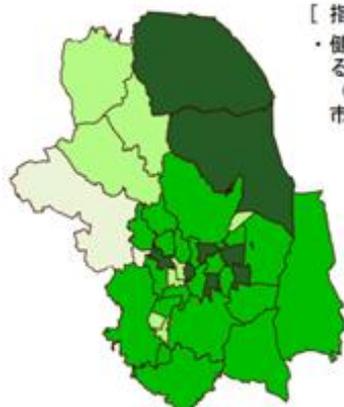
① 要介護認定率



[指標の定義]
 ・要介護認定（要支援1・2、要介護1～5）を受けている高齢者の割合（平成29年度KDBデータ）



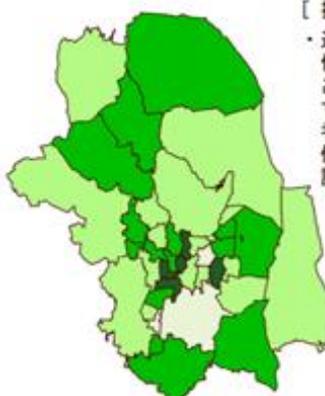
⑬ 平均歩数



[指標の定義]
 ・健康ポイント事業による地区別平均歩行数（平成30年度宇都宮市健康増進課）



⑮ 転倒リスク



[指標の定義]
 ・過去1年に1度または何度も転んだ経験がある、または転倒に対する不安がある高齢者の割合（令和元年度健康意識アンケート調査（高齢期））



村井クリニック体操教室のご案内

2019年12月より、毎月1回、第1水曜日に【村井クリニック体操教室】を開催しています。時間は13:00~14:00の1時間で、場所はリハビリ室で行っています。講師は毎月2名ずつ交代でリハビリスタッフが担当しています。お申込み・参加費は不要にて参加いただけますので、参加をご希望の方は、運動のできる格好で直接リハビリ室にお越しください。体操教室の開催にあたりまして、体操や運動を行うという目的はもちろん、地域の皆様の交流の場として村井クリニックをもっと気軽に活用してもらいたいという思いもあり、参加費やお申し込みは不要にて行うことになりました。気軽に集まって、体操をしながらお話も楽しみたいという感じの方も大歓迎です。ぜひ皆さまお立ち寄り、ご活用下さい。

この体操教室の目的は？

1. 開催頻度が月に一度で、時間も一回1時間ということで、運動の量や回数としてはもちろん足りないと思います。しかしこの体操教室をきっかけに自宅での運動習慣の獲得につながってもらい、教室で行った体操を定期的にご自宅で行ってもらえることも目標・目的となります。
2. またさらに、ここでの交流が地域の皆様の新たな集まりにつながっていければと嬉しいと思っております。例えば、お茶会・ランチ会などや、さらには新たな運動等のコミュニティの形成などで外出の機会が増えることなどに繋がっていければと思います。
3. そしてこの体操教室自体が地域の皆様の手で運営していけるようになることが一番望ましい形ではないかと考えております。そこまで結びつけるのは難しい事とは思いますが、まずは皆さんで楽しく体操教室を始めましょう！

どんな体操をするの？

地域の皆様の交流も目的ですとここまで書いてきましたが、講師は当院リハビリスタッフが行いますので、体操の内容におきましては専門的かつ効果的に行います。また肩や腰などに痛みがある方に対して、セラピストとしての視点から、無理せず痛みに合わせて運動の指導を行うことが出来ます。

現在は ①認知症予防体操 ②棒体操・腰痛体操
③肩こり予防体操 ④ロコモ度テストという内容をおおきな4つの柱に行っています。定期的に参加されれば、年に3回ロコモ度テストが受けられ、ロコモティブシンドロームのチェックが経過を追って行うことも出来ますのでぜひ皆さま続けてご参加ください。 【理学療法士 山崎崇】



村井クリニック 体操教室

参加者募集中

日程	テーマ
8月4日(水)	簡単棒体操/腰痛体操
9月1日(水)	認知症予防体操
10月6日(水)	体力測定/ロコモ度テスト
11月10日(水)	肩こり予防体操



時間: 13:00~14:00
会場: 村井クリニック
リハビリテーション室

お申込み・参加費は不要です。
どなたでもご参加いただけます。
当日、体操が出来る格好で
直接会場にお越しください。

お気軽にご参加ください！受付山崎
お問い合わせ

☎ 028-621-1541



認定栄養ケア・ステーションうつのみやって何？

もし、自分の家族が転倒・骨折して入院したとしたら、どんな事が起こると思いますか？誰もが入院中は安静の為、全身の筋力が衰えます。しかし、入院中も食



全身の筋肉が衰えることで、食べる筋肉も衰え、入院前は家族と同じ食事を食べていたのに、ミキサーにかけた食事しか食べる事が出来なくなり、自宅でミキサー食を食べさせて下さいねという指導だけを受け退院というような事が起こります。そうなった時にどうしますか？市販の介護食を毎食準備して食べさせますか？それともミキサー食を家族の誰かが準備しますか？その食事に必要な栄養は確保できているでしょうか？必要な栄養が確保できなければ、体力、筋肉は回復せずに寝たきりになる可能性は高まります。

身近にある「食事」なので必要に迫られた時に、初めて困りごととなるケースが多くあります。そして、その「食事」について相談したいと思った時に、相談できる場所というのがほとんどありませんでした。それは、一般の人だけではなく、医療や介護に関わっている専門職も同様でした。そこでこのような時に、食・栄養の専門職である管理栄養士に相談ができる場所として「認定栄養ケア・ステーションうつのみや」を村井クリニックに立ち上げました。しかも、認定栄養ケア・ステーションには、「噛む」「飲み込む」という食べることに必要な機能を評価できる言語聴覚士という専門職まで在籍しています。認定栄養ケア・ステーションの活動の一つである食支援(訪問栄養食事指導)では、ご自身で通院が困難な方のご自宅に訪問して、その方に合った方法で「食事」や「栄養」に関する困りごとを解決します。リハビリを一生懸命やっているけど必要な栄養が不足しているため効果が出ない方、病院で指導された理想的な食事が実行できず、糖尿病などの生活習慣病の食事療法に嫌気がしている方への食事のアドバイス、「フレイル」という要支援・要介護予備軍に位置づけられるような方を、少しでも減らすための取り組みである地域の健康教室にフレイル予防指導者として講師を務める事もあります。



いくつになっても疾患があってもなくても「食事」は続きます。その「食事」に対して困りごとのある方が、病気になったら病院に行く、薬を買うなら薬局に行くように、地域の管理栄養士に相談できる場所になる事を目指しています。

村井クリニック感染対策委員会便り

院内
感染対策

新型コロナウイルス感染症を受け、患者様には安心して来院していただけるよう当院院内感染対策として以下の事を実施しています。

- 1、正面玄関に体温測定センサー、院内各所にアルコール手指消毒液を設置しています。
- 2、待合室の混雑を防ぐ為、ページャー(呼び出し機)をご希望の方へお渡しし、車で診察までお待ちいただけます。
- 3、全職員マスク着用し、患者様にもマスク着用をお願いしています。
- 4、リハビリスタッフは施術開始・終了時は手洗い、手指消毒を徹底し、感染予防に努めており、送迎車は適宜消毒しています。
- 5、院内の室温・湿度を管理し、適宜換気をしています。
- 6、診察前、診察後には診察室・待合室・廊下の消毒を実施しています。
- 7、発熱など感冒症状がある方は必ず、来院前にお電話でお問い合わせいただくようお願いしています。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい1年以上が経過しました。私達も分からないウイルスであり、手探りの状態で過ごしてきましたが、まだまだ油断ができない状況です。村井クリニックでは患者様には安心、安全に受診していただけるよう、今後もスタッフ一同日々感染対策に努めてまいります。



子どもの未来応援隊のご紹介



「子どものみらい応援隊」は、ホームタウン宝木、宇都宮協立診療所、村井クリニックの3者が協力し、地域全体で子どもたちやそのご家族を守る「地域全体で子育て」の仕組みを地域に作り、このような考えを普及していくための活動をしております。

2019年7月から正式に始まり、子どものみらい応援隊が主催する「子ども塾☆わいわい食堂」は、子どもの新しい居場所になることを目的としております。第2、4木曜日の16:30～18:00にホームタウン宝木(宝木町2丁目2563-31)で開催しております。子どもたちは平均8～10名参加しており、対象は地域(宝木・細谷)の小学生から中学生になります。地域の様々は小学校から様々な年齢の子どもたちが集い、学び、交流しており、見学だけでも可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

「子ども塾☆わいわい食堂」は、とちぎボランティアネットワークによる「サンタ de ラン」の募金とみなさまからの支援で運営しております。フードバンクやボランティアも募集しておりますので、趣旨御賛同いただき協力いただけますと幸いです。【花本】

職員紹介 (理学療法士 深澤代樹)

令和3年1月より村井クリニックで勤務しております理学療法士6年目の深澤代樹と申します。私は、栃木県の壬生町出身です。高校を卒業後に東京メディカル・スポーツ専門学校に入学しました。専門学校の4年生の時に獨協大学日光医療センターで2カ月間実習させて頂きその時に見た心臓リハビリテーションに興味を持ちました。卒業後は心臓リハビリを学ぶため循環器疾患に力を入れた東京の蒲田にある総合病院に入職しました。1、2年目は整形外科疾患の患者様を中心にリハビリテーションを実施しました。3年目からは循環器疾患の患者様も担当していき興味も持った心臓リハビリテーションを通じ多くの事を学びました。病院には5年間勤務しその間にも千葉県の訪問看護リハビリステーションで2年訪問リハビリテーションも経験しました。村井クリニックでは訪問リハビリテーションを担当させて頂く事になりました。高校を卒業し東京に出たため宇都宮市の事があまり分からないので患者様の家に伺いながら地域の事も勉強できたらいいなと思います。今まで経験してきた事を活かし一人でも多くの患者様を元気に快適な生活が送れるようリハビリを実施していきたいです。まだ、理学療法士としての経験が浅いですが一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。



職員紹介 (理学療法士 宮下麻衣)

4月から村井クリニックに入職しました、理学療法士の宮下麻衣と申します。私が理学療法士を目指したきっかけは、13年間続けてきた新体操の怪我でした。その後、理学療法士を目指し始め、資格取得後は栃木県の急性期病院で3年間経験を積んできました。整形外科疾患の術後リハビリを中心に、呼吸器疾患や廃用症候群など入院中の方のリハビリや、スポーツで怪我をした学生さんや選手に対してもスポーツ復帰に向けて運動療法を提供してきました。このように、急性期を経験していくうちに「患者さんが退院した後、どのように過ごしているのか?」「運動続けられているのかな?」と、気になるようになりました。当クリニックでは、通所リハビリや訪問リハビリで実際の生活場面を知る事ができ、ケアマネジャーをはじめ多職種の方と患者さんの生活を考える事ができます。また術後の患者さんが、「怪我は治ったけど力が入りにくい」「痛みが残った」など、生活で困っている部分に運動を提供することができます。私は、こういった地域を支える医療にとっても魅力を感じました。現在、私は通所リハビリを担当させて頂いております。クリニックに来られた際は、お気軽にお声掛けいただけたら嬉しいです。これからどうぞ宜しくお願いします!

