

(1面からつづき)

く制度をつくりました。さらに子育て世代の支援企業として国から「くるみん認定」を受けることができました。今後、長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現をさらに進めます。

▼新プロジェクト

さて、本年ですが、本院である郡山市の総合南東北病院の建て替えプロジェクトがいよいよ始動します。まずは社会環境の変化に対応できる新しい総合病院への建て替えプランを策定することになります。各分野の多くの英知を結集し、全職員一丸となって複数年にわたるプロジェクトに取り

組みます。

また、本院に隣接して建設中の創薬・サイクロトロン研究センターは本年4月に開設されます。準備は予定取りに進んでいます。当グループはお陰さまを持ちまして現在、職員数約8000人、事業所数約100施設となり、全国展開する医療・介護・福祉の総合企業体として、各界各層から大きな信頼をいただいています。陽子線やBNCT、その他の放射線治療・診断の施設においても世界のトップクラスとして高く評価されています。これは医師をはじめ職員一人一人の努力の賜物で

あり、より一層の活躍が期待されています。

▼ゼロ対策

近年、病院や介護福祉施設における虐待や殺人などの凶悪な事件が後を絶ちません。職員同士がお互いに気を配り、協力体制を築き「虐待ゼロ」に取り組みます。このほか、保険診療・コンプライアンス違反、感染・食中毒、パワハラ・セクハラ、離職等のゼロ対策にも取り組みます。南東北グループは今後、施設・設備・人員を有効に活用し交流を推進、経営の一体的な安定化を図り、困難に立ち向かって社会に貢献していきます。

最近

よく聞く言葉

健康な人が介護を必要とする状態になる場合、急にそうなるケースは少なく、多くはその間に加齢とともに身体活動が極端に低下する時期を経験します。このような健康な状態と要介護状態の中間の状態を表す言葉が「フレイル」で、英語で「虚弱」「脆弱」などを意味します。

高齢者のフレイルは、生

活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険があります。以前は「加齢によるものだから仕方ない」と諦めてしまうこともありました。しかし、

フレイル

平均寿命が長くなっている現在、「健康に年を取る」ということが、これまで以上に必要とされ、フレイルに早く気付くことが大切になってきました。

以下の五つの症状のうち、

あてはまるものが三つ以上あればフレイルの疑いあるとされます。

- ①1年で体重が2、3キロ減った
- ②疲れやすくなった
- ③筋力が低下した
- ④歩行速度が遅くなった
- ⑤身体活動が低下した(人との社会的な関わりを避けるようになった)

フレイルから脱するには、適度な運動とバランスの取れた食事、そして趣味や社会活動に喜びや生きがいを見出していくことが大切です。

**健康生活情報ナビ**

**感染症リスク抑える鼻呼吸**

口を閉じて鼻で息を吸ってみてください。もし、息苦しさを感じるようになったら、口呼吸が習慣になっていくかもしれません。口呼吸は感染症のリスクが高くなるなど、さまざまな弊害があると指摘されています。

鼻がフィルター役割

だとしても、これらは胃で溶かされるので人体に影響はありません。一方、口から空気を吸い込むと、口には鼻のようなフィルター機能がないため、細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。喉の奥にはリンパ組織があり、通常であれば免疫が働くのですが、鼻で排除されなくなると、異物を除去しきれなくなります。すると気道が細菌やウイルスに感染する危険性が高まり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。鼻で呼吸することは身体の免疫機能を維持し、口で呼吸するよりも感染症にかかるリスクを少なくします。

人間の身体の仕組みを考えると、本来、呼吸は鼻で行うことになっていきます。鼻の中には鼻毛と鼻粘膜があり、これらが空気を吸い込んだ時にフィルターの役割をします。この働きによって、鼻は空気中に混じっている雑菌やウイルスを除去し、身体を守っているのです。鼻で捕まった細菌やウイルスは、鼻垢や鼻汁にくるまれて、体外に排出されます。もし、鼻垢や鼻汁を飲み込ん

鼻で呼吸することが辛いと感じる方は耳鼻咽喉科を受診して、鼻の病気がないかを調べてみましょう。鼻の病気を治療することで、楽に鼻呼吸ができるようになります。健康にもよい影響が現れます。