

## コメディカルによるFLSの取り組み

### 栄養管理室

#### 骨折を繰り返さないために

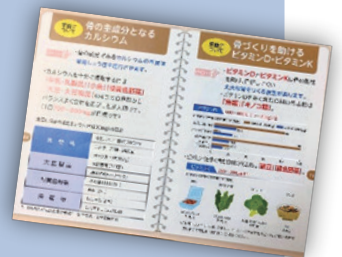
#### 入院中の食事

骨折後に重要な栄養素であるたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンD等を強化した『貧血食』を提供しています。



#### 栄養指導

- ・入院前の食事内容の確認、栄養状態の評価、退院後の食事の提案等に関する栄養指導を、ベッドサイドにて患者さんご本人へ行います。
- ・ご希望に応じて入院中のご家族への栄養指導、FLS 外来受診時の栄養指導も行っております。
- ・『栄養情報提供書』を通して、施設やリハビリ病院への情報提供を適宜行い、地域との連携を図っています。



(栄養管理室 草島 伽那子)

### 薬剤部

#### コツコツ続けよう骨粗鬆症治療薬

薬剤部では、入院された患者様のお薬、サプリメント・健康食品のチェック、血液検査データなどの確認を行い、骨粗鬆症治療薬を開始または変更するにあたっての説明やサポートを行っています。

骨粗鬆症治療薬には、

**「骨が壊れるのを抑える薬」「骨を作る働きを助ける薬」「骨の材料を補う薬」**

があります。飲み薬だけでなく注射タイプのお薬もあり、また、毎日、週に1回、月に1回など使い方も様々です。これらのお薬の中から体の状態や年齢、生活の状況などに合わせてお薬を選択します。

骨粗鬆症治療薬は治療を開始しても、すぐには目に見える様な改善や変化は現れませんが、根気よく治療を継続することで骨折の予防につながります。

お薬に関して不安がある際は自己判断でやめたりせず一度ご相談ください！  
またサプリメントも含め飲み合わせに注意が必要な場合もあります。  
ご不明点もお気軽にお尋ねください



(薬剤部 主任 藤 真由美)



### 歩行能力評価

1・2・3週目と最終日で（杖・歩行器などの）歩行補助具の使用状況・介助量等の歩行能力の評価を行います。



### 筋力の評価

ロコモティブシンドロームの評価である2ステップテスト・立ち上がりテストに加えて全身の筋力の指標となる握力を測定して筋力低下の評価を行います。



### 認知機能評価

認知機能の評価として MMSE（ミニメンタルステート検査）を測定します。



### 転倒の評価と 予防指導

骨折の受傷機転が転倒であることが多いため、転倒リスクの有無を評価します。また再転倒予防のために本人や家族、希望があれば施設職員に転倒予防指導を行います。



### 外来運動指導

FLS 外来の際に必要なに応じて運動指導を行います。



（リハビリテーション室 理学療法士 三橋 裕平）

## 診療放射線科

### 骨の強さ、知っていますか？

#### ■骨密度ってどういう検査？

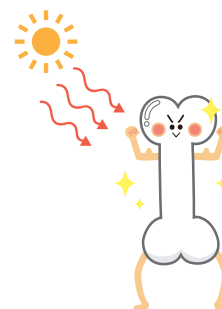
検査自体に痛みはなく、息止めや食事制限もありません。お洋服に金属、ボタンなどが付いている場合は着替えていただく場合があります。検査用ベッドに仰向けで寝て5分程度の測定で終わりますので、誰でも気軽に検査することができます。



GE社製（全身骨密度測定機器）  
高精度で最新の骨密度装置

#### ■骨を強くするためにできることは？

カルシウムを多く含む乳製品や小魚、豆製品、青菜などの摂取、さらにビタミン D を多く含む魚やキノコ類の摂取をおすすめします。ビタミン D は日光浴でも生成が促進されるので、両手のひらを 15 分間太陽に当てただけでも効果が期待できます。



（診療放射線科 笠原 実央）