

総務部 施設管理課 (旧名称: 宮繕係)

施設管理課 主任 森岡 一樹



左から、久保(雅)、氏兼、久保(忍)、筆者、石田

本年3月～4月にかけて設備管理経験者2名を採用し、これまで外部委託施設員がメインだったのを改め、職員3名・嘱託パート1名・外部委託施設員1名の計5名で、(一財)永頼会が保有する建築物や施設設備の保守・管理・修繕を昼夜問わず行っています。国家資格や免状が必要な業務が多く、施設管理員には多種多様な知識と経験が求められます。

業務内容は、電気・都市ガス・医療ガス・上下水道・冷熱源等の運用や保全監視、建築設備物の法的報告、工事業者との折衝、破損物品の修繕等です。また、病院内の改修工事では、工程や図面などの立案・作成にも携わっています。日々、



高電圧部の月例点検

違った出来事が起こるので、とてもやりがいを感じます。当院の主要な建物は、昭和

53年築の管理棟、平成6年築の北棟、平成27年築の南棟の3棟がありますが、それぞれ経年にあわせて、工事業者と修繕や更新の計画を立てたり、工事費用の価格も交渉します。

最近では蛍光灯の生産中止に伴い、休日にLED照明への更新工事をしたり、日中はボイラーを停止できないため、夜間帯に劣化した蒸気配管の交換工事などを実施しています。

新型コロナウイルス感染対策では、各受付にアクリル板の取り付けや透明マットを使用した飛沫対策の造作を行いました。既存製品をただ購入して設置するのではなく、現場スタッフの意見を聴取し、空間の状況や目的にあわせて資材を選定し、自分たちで加工、外観や安全面も考慮しながら施工しました。ここで最も注意する点は、空気調和や防火防煙の設備機能を維持し、法令順守もできているかです。

私たち、施設管理員は裏方職です。アニメの「千と千尋の神隠し」でいえば「釜じい」です。見えないところではありますが、職員がスムーズかつ安全快適に仕事ができるよう、日々、創意工夫しております。院内で私たちの姿を見かけない時は、問題が発生していない時だと思ってください。これからも施設管理課をよろしく願っています。



アクリル板の取り付け

リハビリ step by step Vol.4

～1日の歩数チェックで健康管理を!～

リハビリテーション室 主任補 理学療法士 中田 亮輔



【はじめに】

近年、適度な運動は生活習慣病の予防・改善につながるとして、注目されています。日本の生命保険でも、「歩いたり健康チェックを続けたりすることで保険料が安くなる」といった運動習慣を組み込んだ新しいプランが発表されています。

今回は、そういったプランにも採用されている「歩数(身体を動かす量)と歩行強度(歩く速さ)」についてご紹介します。

日本で行われた中之条研究の結果、歩数(歩)と中強度活動時間(やや早歩きをする時間、分)で予防できる病気・病態が、下表の通りです。理想とされるのは8000歩/20分で、生活習慣病の代表格を含む、すべての病気において健康効果が出ます。

【スマートフォン(スマホ)、歩数計の活用】

最新のスマホには歩数計機能と、加速

度計機能(歩く速さを測る)を採用した機種が増えています。

ここでいう歩数とは、外で歩く場合のみでなく、「朝起きて夜寝るまで」の歩数ですので、自宅内での歩数も含まれます。



【日本人での研究データ】

歩数が多い人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、癌などの罹患率や死亡率が低いこと、メンタルヘルスにも効果をもたらすこと、高齢者においても寝たきり等を減少させる効果があることが示されています。また、早歩きを行うことで運動効果がより上がることも報告されています。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」		
歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

歩数を測る健康チェックは歩けるすべての人が取り組み、流行りすたりの少ない方法です。まずは、ご自身のスマホの機能をチェックして一日の歩数を確認し、歩数の少ない方は10分だけでも散歩するのをお勧めします。市販の歩数計を使用する方は、一日中歩数計を身に着けるよう心掛けてみて下さい。

できる方は1日8000歩、早歩き時間20分を目指しましょう!