2015 10月15日発刊 Vol.21

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

# Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

秋の中山川

## 西条市民病院 5年間の軌跡

病院長
間口 元文

《理　　念》 利用者の幸福

《事　業　方　針》 当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努め、顧客の信頼と満足の得られる『良質な医療・介護・福祉サービス』を安定供給することを事業方針とする。

《北辰会ケアコンセプト》 利用者が安心して生活できるようサポートする。

# 西条市民病院５年間の軌跡

西条市民病院　病院長　**間口　元文**

西条市民病院が新築移設して5年目の区切りの年を迎えました。これまでの病院運営に際しまして、多大なご指導・ご支援を賜りましたすべての方々に心より感謝を申し上げます。

西条市民病院は、多くの方々のご協力を得て、平成22年9月19日、ここ小松の地で診療を開始しました。振り返ると、医療の質のさらなる向上と病院経営の一層の健全化を目的に、これまでの経営方針から大きく舵を変えた5年間でした。西条市民病院の前身である旧まなべ病院は130床すべてが療養病床でしたが、移設後は（29床の老人保健施設に加え）、一般病床（25床）、療養病床（26床）、回復期リハビリテーション病床（50床）に病床転換を行いました。スタッフ数はほぼ倍増し、200人を超えるまでになりました。診療体制も、内科、外科、整形外科に加え、リハビリテーション科を増設。さらに専門医による糖尿病・精神科・脳神経外科（頭痛）・婦人科・循環器外来などを開始しました。リハビリテーションを中心とする医療機器、オーダリング、電子カルテの導入など、医療機器・設備に加え、療養環境・職場環境の充実に努めました。また、通所リハビリテーションや訪問リハビリテーションも開始しました。この5年間は、新病院としての基礎づくり、インフラ整備に力を入れてまいりましたが、ようやく計画していた体制が整いました。

当院は地域の皆様の健康の維持と増進に貢献するために、「利用者の幸福」という理念を掲げ、「利用者に安心を提供する」ことを全職員の使命として、リハビリテーション・糖尿病医療の推進に努めています。また、医療の質と、利用者満足度の向上のために、専門職の育成、研修、各種委員会活動などを通した医療安全や医療関連感染制御、倫理教育、接遇の向上に積極的に取り組んでいます。今まで以上に、安心して医療を受けていただける環境を整えます。なお、平成27年9月14日より電子カルテを導入しています。導入に際しましては、可能な限りの準備をしてまいりましたが、しばらくの間は利用者の皆様にご迷惑をおかけすることがあると思います。全職員が利用者の情報を共有し、より安全で効率的な医療を提供するためにご理解をお願いいたします。

当院では、連携病院、介護・福祉機関と協力して、介護・高齢者問題にも積極的に取り組み、これからの超高齢化社会に対応できる病院として、また、さまざまな災害時にも、地域の皆様に安心を提供できる病院として邁進していく所存です。地域の皆様やすべての職員が明るい未来を夢みることができる病院、その未来を約束できる病院に成長していきたいと考えています。

最後になりましたが、今後とも当院の運営に一層のご助力を賜りますようお願い申し上げます。

# 訪問リハビリテーションを再開しました

西条市民病院訪問リハビリテーション　作業療法士　**近藤　竜也**

★当院では介護保険での訪問リハビリテーションを再開致しました。

- 利用時間：月～金　午前８時30分から午後５時まで（祝日、年末年始を除く）
- 訪問地域：西条市　●サービス提供時間：基本40分
- 電話：0898－72－4184（担当：近藤）

※お申し込みの他、ご相談なども承ります。お気軽にご連絡下さい。

## 訪問リハビリテーション内容

### 1．生活につながる機能訓練

生活に必要な身体機能（関節の運動や筋力・体力など）を維持・向上できるように練習します。

### 2．日常生活に必要な動作の練習

自宅内外の移動が不安、トイレは介助が必要、自宅のお風呂に入りたい、以前のように家事がしたいなど、ご本人の身体機能、ご自宅の環境に合わせて練習・助言を行います。

### 3．介助方法の助言

ご本人・ご家族が行いやすい介助方法の助言や練習を行い、必要に応じて介護職員とも連携を取ります。

### 4．福祉用具の選択、使い方の助言

身体機能や環境に合わせて必要な福祉用具を選択・助言します。

### 5．住宅改修など住宅環境整備の相談・助言

使いやすく、動きやすい住環境を整えるために、手すりの設置や段差の解消などの助言を行います。

## ご利用開始までの流れ

**申請**

ご利用者さまは担当のケアマネジャーさんに訪問リハビリテーションご希望の趣旨をお伝え下さい。

▼

**調整**

ケアマネジャーさんから、当事業所へ依頼があります。

▼

**診察**

西条市民病院の受診（３ヶ月毎に１回）。来院が難しい方には往診を行っております。
※主治医が他院の場合、情報提供書が必要です。

▼

**面談**

スタッフが訪問し、サービス内容の説明、希望内容、身体状況の調査等を行います。

▼

**契約**

サービス内容等ご了承いただけましたら契約をさせていただきます。

▼

**利用開始**

西条市民病院訪問リハビリテーションでは、ご自宅での療養生活においてその方の残された身体機能を最大限に生かし、できる限り自立し、その人らしく生き生きと過ごせるようお手伝いをいたします。
※ご利用の希望がありましたら、まず担当のケアマネジャーさんにお伝え下さい。

出張報告

# 「がんのリハビリテーション研修会」に参加しました

リハビリテーション科　医師　**得居　和義**

日本人男性の２人に１人、女性の３人に１人はがんにかかり、死因の第一位だというのはご存じの方も多いのではないでしょうか。しかし、がんのリハビリテーション（「がんリハ」）という言葉を聞いたことがある方は少ないのではないでしょうか。そこで８月29日30日、千葉県立保健医療大学で開催された「ガンのリハビリテーション研修会」に参加してきました。会場近くのディズニーランドを横目に…。

今回の研修会は、医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚療法士からなるチームでの参加が条件で、総勢６名の選りすぐりのメンバーで出発です。空港でゆっくり食事ができる時間だなと思って待っていたところ、メンバーの一人が急きょ参加できなくなりました。別の人を探すことに…自宅に帰ってくつろいで？いた人に頼みました。やれやれと思っていたら、待っていても来ない？！まさか30分後に来いと言われているとは夢にも思ってなかったそうで、夕方５時集合を朝の５時と思っていたそうです。それでもなんとか飛行機に間に合い、羽田に着いてから食事をすることに。空港内をうろうろするも店じまいで、仕方なく最終の幕張行きバスに乗り込みました。バスを降りて目の前の焼き肉店に飛び込み、ラストオーダーでビビンバ６人分を注文。後は寝るだけとホテルを目指して１km程歩いていると・・・！宿泊ホテルが変更になったようで、逆戻りして反対方向のホテルへ向かうことになりました。チェックインしたのは23時を過ぎていました。

翌朝は早めにロビーに集合し、途中のコンビニで昼食を準備し、迷うことなく会場に到着。研修場はリハビリ学校の講義室で、200名近くの参加者で身動きがとれない状況で始まりました。これでは最後まできついなと思っていたら、４施設ごとのグループに分かれて小さな教室に移動し、KJ法という課題抽出法を用いて、普段思っているがんリハの課題をグループ分けし、それらの課題を解決するという意識をもって講義に臨むことになりました。講義室で10分の休憩をはさんでの60分近くの講義が19時過ぎまでびっしりでした。

講義する方々は第一線で活躍している医師や看護師、セラピストで、がんリハへの熱い思いが伝わってきました。私もウン十年前の若かりし頃、外科医としてがんの手術を行っていました。その頃は治癒を目指した治療が中心で、緩和ケアという言葉もまだ聞き慣れない時代でした。WHOの「痛みからの解放」や、キューブラー・ロスの「死

ぬ瞬間」に刺激を受け、がん患者さんのQOLの維持のための除痛法や精神面へのアプローチを学びました。しかしリハビリについてはどういうアプローチをしたらいいのか見当もつきませんでした。今回の講義内容は、「がんのリハビリテーションガイドライン」に沿っていて、数多くのエビデンスが積み重ねられていることにびっくりしました。強く心に残っていることとしては、がん患者さんに対するリハビリは、身体機能面、倦怠感の解消、QOLの改善に対しグレードA（強く勧められる）だと言われていました。ただしリスク管理と病状変化やメンタル面への対応は経験を積んだ多職種のチームでないと難しいと思い、今回の研修会がチームでの参加が条件という趣旨が理解できたように思います。お昼の休憩に入り、お弁当とお茶が準備されていることを知り、準備していた昼食が夜食に変わりました。19時過ぎに講義が終わり、ホテル近くの駅ビルにあるしゃぶしゃぶ屋の飲み放題コースで疲れを解消し、初日は無事終了しました。

二日目の午前中に残りの講義を聴いた後、お昼は職種別に弁当を食べながら検討会と称して雑談を行いました。30人近くの医師が参加していたのですが、大半は急性期の医師のようで、回復期、緩和ケア病棟の医師は数名でした。急性期の医師からは治療後に返す病院先がないこと、患者さん自身が療養型、回復期での治療継続に不安があること、回復期の医師からはスタッフの教育やマンパワーに課題があるとの意見が聞かれました。

午後からは初日に集まったグループに分かれ、それぞれの病院で初日に考えた課題を解決するための目標と具体策を考えることになりました。私たちはファシリテーターのアドバイスの元、当院における今後２年間の到達目標を「がん患者受け入れ体制をつくる」こととしました。そのための具体策として「がんリハ研修会参加を重ねて専門職の充実を図る」、「院内研修による職員への啓蒙」、「地域の医療機関とがんリハの連携をつくる」としました。すでに実践している病院ではもっと具体的な課題とアプローチが示されていましたが、まずは試行錯誤することから始めようと思います。帰りは小雨がぱらついていたものの空港には２時間前に到着し、ゆっくり夕食と買い物を済ませて予定通り帰路につくことができました。道中いろんなことがありましたが、終わりよければすべてよしということにしたいと思います。ピンチヒッターで参加していただいた３病棟看護主任の松岡高代さん、ご苦労さまでした。

糖尿病コラム Vol.5

# 知っているけど忘れがちな食事療法

管理栄養士　三原麻衣子

こんにちは。

管理栄養士の三原麻衣子と申します。

これまでの糖尿病コラムは、認定看護師が掲載していましたが、今回から管理栄養士、薬剤師、検査技師など専門領域からの情報提供を行っていきたいと思います。

まず始めは栄養部門から、みなさんに日常生活に役立つ栄養の知識をお伝えします。

さて、皆さんの食生活を思い出してみて下さい。

「朝は時間がなくて食べないことが多く、昼にまとめて沢山たべてしまう」「食事はいつも自分の好きなご飯から食べている」「小腹がすいたらついついおやつを食べてしまう」など、思い当たることはないでしょうか？こういった食生活を長く続けていると、肥満につながったり血糖値が上昇しやすくなり、糖尿病を発症します。また、糖尿病の方は病状を悪化させてしまいます。そうならないためにも、糖尿病治療の３本柱の一つである、食事療法が重要となってきます。今回は、食事療法の基本的な部分を説明します。

## ●規則正しく、よく噛んで食べる

毎食決まった時間帯で３食きちんと食べていると、血糖値をさげる働きのあるインスリンが規則正しく分泌され、血糖値が乱れにくくなります。そもそもインスリンとは、膵臓から分泌され、血糖値をさげる効果のある唯一のホルモンです。

１食の食事を食べないまま空腹の時間が長くなると、次に食べた食事に対して吸収力が高まることで血糖値が上昇し、インスリンが血糖値を下げようと大量に分泌されます。その結果、血液中のブドウ糖が細胞内に取り込まれ、脂肪の溜め込みにつながります。つまり太りやすくなります。また早食いの場合は、インスリンの分泌が一度にたくさん行われ、膵臓に負担をかけてしまうので１食30分かけて食べることが目安です。そうすることで、噛む機能を正常に保持することにもつながります。

## ●バランスよく、適量を食べる

まずバランスについてですが、毎食、お茶碗と大きいおかず１皿(肉・魚・卵・豆腐)、小さいおかず２皿(野菜等)がそろった食事をすることで、様々な栄養が摂れることはもちろんですが、血糖値の上昇が緩やかとなり、インスリンの分泌量は一定となります(図１)。その理由として、野菜等に含まれる食物繊維には、小腸での糖質吸収を緩やかにする作用があるからです。また、汁物は１日１回までとし、塩分のとりすぎに注意してください。

次に適量についてです。時間がなくて計量ができないという方には、簡単に行うことのできる、手ばかり栄養法がおすすめです(図２)。

✕早食い

○よく噛んで食べる

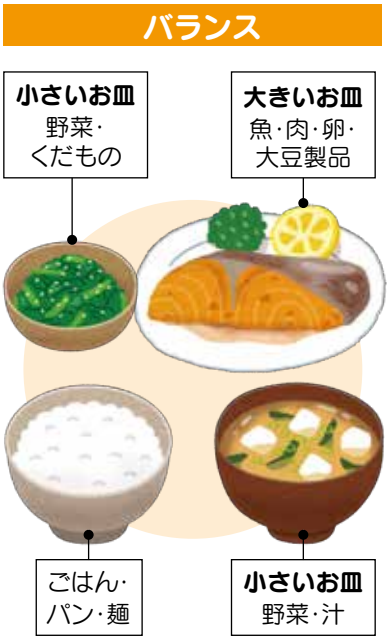



図１

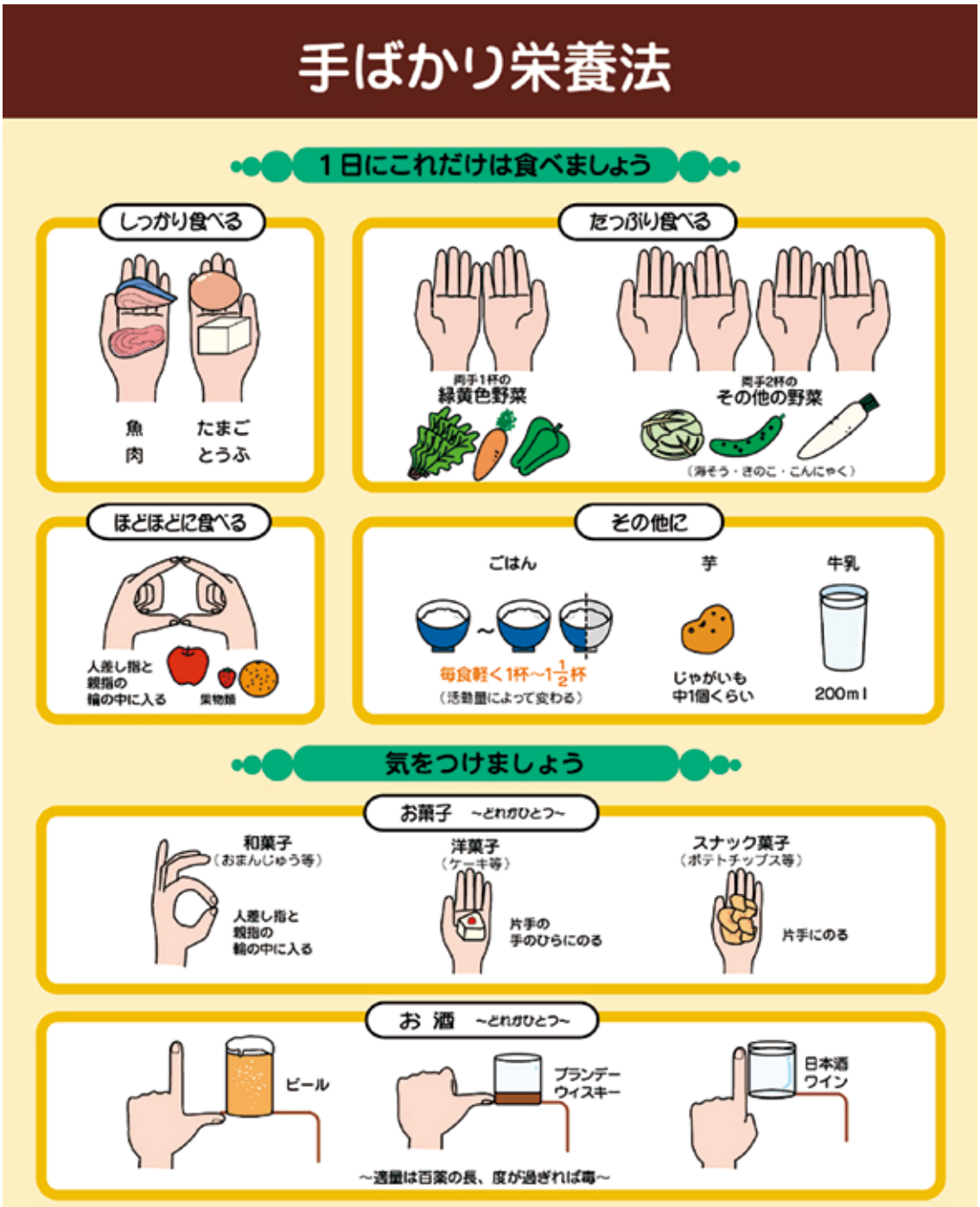



図２

**●おやつやお酒の適量を守る**

楽しみである嗜好品を長く続けるためには、おやつは１日の目安量が100kcal程度となります。ビスケットやクッキーなら２枚くらい、おまんじゅうは１ケ程度となります。お酒は、ビールだと500ml、日本酒だと１合弱とされています(アルコール20g)。

これらの過剰摂取は、余分なエネルギーの蓄積につながり、体重増加の原因となってしまいます。

以上が、食事療法の基本です。忙しくて中々実行できないと思われたかもしれませんが、少しでも時間のある時に、興味のある事からでも、実践してみてはいかがでしょうか？

何かお困りのことがございましたら、当院管理栄養士へいつでもご相談下さい。

# 男の料理教室

管理栄養士　**宮本　麻美**

毎年、神拝公民館から、「男の料理教室」の開催（年４回）の依頼があります。今回私は、7月31日に講師として参加させていただきました。

作った料理は、夏野菜のキーマカレー、トマトとズッキーニのグリルサラダ、ゴーヤの冷製スープ、グレープフルーツとオレンジジュースのふるふるゼリーです。この献立内容は、一緒に教室を開催する管理栄養士２名と考案しました。ポイントとしては、味付けや旬の食材を使用すること、塩分を控えめにすること、食物繊維を豊富にすることなどが挙げられます。

教室では、調理開始前から参加者が自主的にどの調理作業を誰が担当するかを決めており、手際良く作業を行えていました。途中、冷やす料理が多くて、冷蔵庫で冷やしきれずに私達が困っていると、参加者から冷水で冷やしたらどうかとのアドバイスがあり、流水を利用して冷やすことができました。試食では、サラダで使用したズッキーニを食べたことのない方が多い中、「きゅうりみたいだけど面白い味ですね」などの発言が聞かれました。また、スープはゴーヤの苦みがどうかと心配していましたが、「苦くなくて美味しい」と好評であり、楽しく教室を開催することができました。

冷やす料理が多かったなどの反省点や、調理作業中に参加者から学んだことを、次回のレシピ作りや作業行程に活かしていき、さらに参加者に楽しんでいただけるような料理教室を目指していきたいと思います。

# 診察室前の一コマ

大型と言われていた台風も、石鎚山のおかげか大事にも至らず、少しずつ秋に近づいてきたように思います。しかし、患者さんにおきましてはこの季節の変わり目に、体調を崩しやすくなるかと思いますので、引き続き水分をしっかり補給され、秋の味覚を楽しみましょう

**外来一同**

# おくすりのはなし

## ❸薬の用法

薬剤師　兵頭　正員

薬を出される時は「食後に飲む」というのが多いと思いますが、薬によっては食前や食間で出される薬もあります。また、朝に飲む薬か、夕に飲む薬かといった分け方もできます。今回はその辺のお話をしてみようと思います。

後者の話からします。そもそも、半分以上の薬の正しい飲み方は、「薬を１日○回経口投与する（口から飲む）」です。つまり、半分以上の薬は、食事に関わらず、いつ飲んでも良いのです。１日１回の薬なら、いつの時間でも良いので、毎日大体決まった同じ時間に飲むというのが大事です。１日２回の薬なら、朝と夕の食事が大体12時間位離れていて良いだろう、だから朝と夕食事に飲む、といった具合です。ですので、医師から薬が朝食後で出されて、「朝は時間ないんだよな。夕食後なら落ち着いて飲めるんだけどな。」と思ったら、遠慮なく医師・薬剤師に相談してみて下さい。

前者の話をします。前述の通り、半分以上の薬はいつ飲んでも良いのですが、一番飲み忘れが少ないと考えられるのが、食後です。そのため、大抵の薬が食後で出されます。また、食べ物のバリアが、薬による胃荒れを予防する効果もあります。食後は食事のあと30分以内を目安にして下さい。

食前で出されるのは、吐き気止めなどの薬があります。食後でも効きますが、食前の方が良く効きます。食前は食事開始30分位前を目安にして下さい。

食間は、食事をしている間ではなく、食事と食事の間、つまり食後２時間位を指します。食事が薬に何か影響を与えるという場合、このようになります。

以前、１日１回の薬が３種類出ていて、それぞれ朝昼夕に１種類ずつ飲むという人がいました。「わざわざ１日３回飲まなくても、１日１回で３種類の薬を１度に飲めば良いのにな。」と思っていました。繰り返しになりますが、飲み方で気になることがありましたら、医師・薬剤師に相談して下さい。たまに、「この飲み方じゃないと、この薬の効果がなくなるんだ。」という薬もあるので、相談が大事です。

## 納涼会開催

８月６日（木）、アサヒビール園で毎年恒例の納涼会が開催されました。

# 納涼会に参加して

１病棟　看護師　森　久美子

８月の納涼会に初めて参加させていただきました。アサヒビール工場に行ったのも初めてだったのですが、お肉もとても美味しくお腹一杯食べました。アイスクリームも食べ放題でたくさんおかわりしました。今回、このような場に参加させていただき他部署のスタッフもたくさん参加していてコミュニケーションをとる場にもなり、とても楽しく過ごすことができました。また参加したいと思います。

# おむつの分類と適切な使用方法

２病棟　介護福祉士　**福本　丈明**
おむつフィッター ２級

排泄ケア用品には、アウター（パンツやおむつ）とインナー（パッド類）があります。症状や必要に応じて、また使用する本人の希望を配慮して、組み合わせて使い分けることが原則です。

おむつはまずアウターから選び、アウターが決まったら、次にそのアウターに適したインナーを選びます。

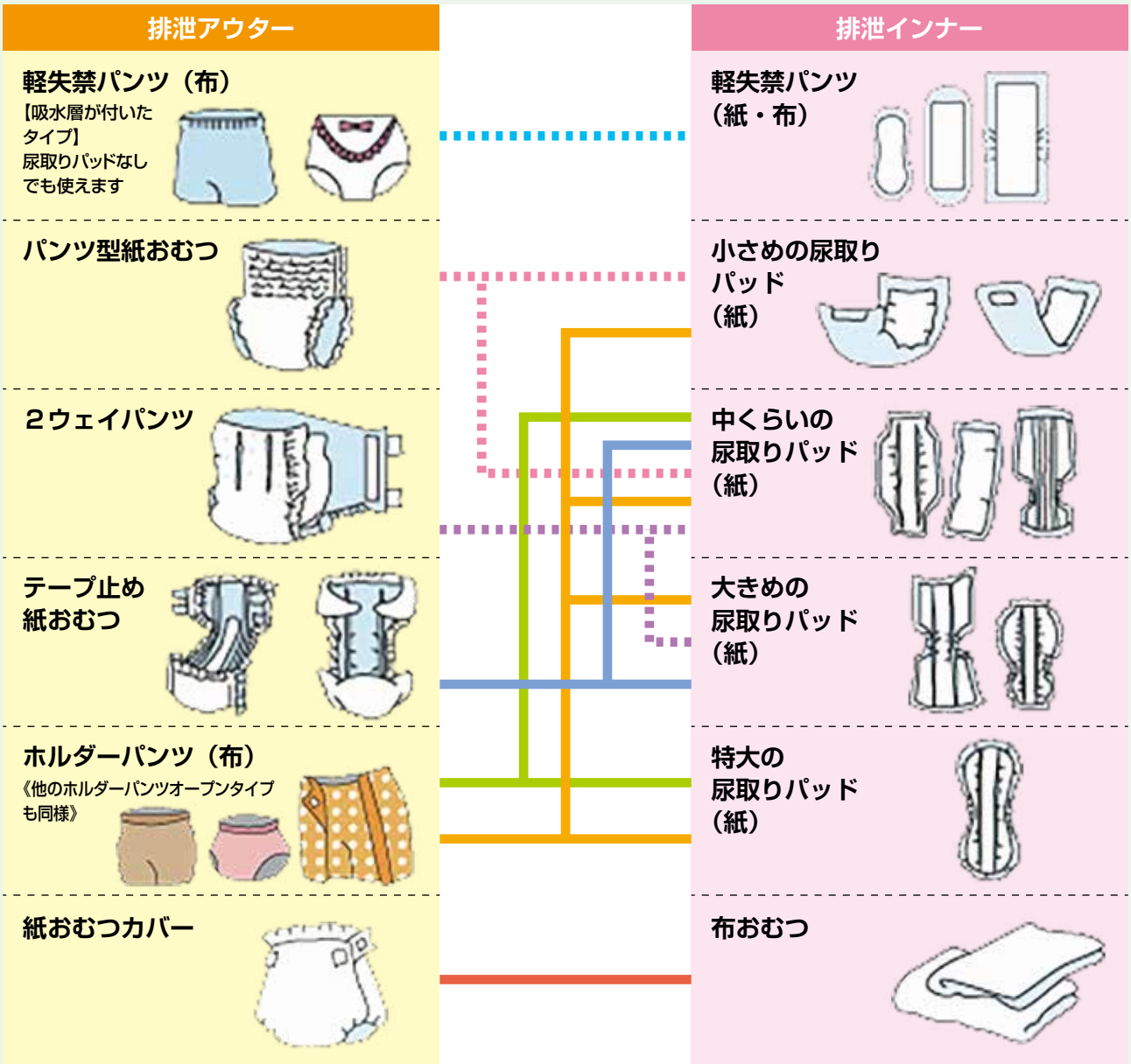
## アウターを選ぶ

| 日常生活動作能力 | 一人で歩ける | 介助で歩ける | 介助で立てる・座れる | 寝て過ごす |
|---|---|---|---|---|
| 排泄ケアのパターン | ・一人でトイレに行ける<br>・言葉掛けや見守りでトイレに同行 | ・トイレに誘導<br>・ポータブルトイレに誘導 | ・トイレやポータブルトイレで<br>・立っておむつを交換している<br>・座っておむつを交換している | ・寝たまま尿器や便器を使用<br>・寝たままおむつ交換 |
| 排泄をする場所 | トイレまたはポータブルトイレ | トイレまたはポータブルトイレ | ほとんどおむつ | すべておむつ、または尿器や便器 |
| 排泄をする時の姿勢 | 立って・または座って自分で替える | 立って・または座って介護で替える | 掴まり立ちで、または寄りかかり座って介護で替える | 寝た姿勢で替える |
| 本人の希望（抵抗感） | 布の下着にこだわっている | 失禁用の布パンツや紙パンツならかまわない | | テープ止めタイプのおむつでも嫌がらない |
| アウターの種類 | 布の下着 | 失禁用の布パンツ<br>紙パンツ | 紙パンツ | テープ止め紙おむつ |

## インナーを選ぶ

| 用途 | 症状 | 吸収量 | |
|---|---|---|---|
| 軽い尿漏れ | 軽度・中度・高度 | 5～170<br>200～300 | 軽い尿もれ用ライナーパッド<br>パンツ用尿もれパッド |
| 昼用 | 少量 | 200～250 | 尿取りパッドレギュラータイプ |
| 昼用 | 中量 | 300 | パンツ用尿取りパッド昼用<br>尿取りパッドスーパータイプ |
| 夜用 | 多量 | 300～350 | パンツ用尿取りパッド夜用<br>尿取りパッド長時間・夜用 |
| 夜用 | 超多量 | 800 | 尿取りパッド・安眠用 |

# 排泄アウターと排泄インナーの組み合わせの目安




※組み合わせの原則は「排泄アウターに立体ギャザーがあるものは、排泄インナーがその中に入るもの（立体ギャザーからはみ出さないもの）」です。「フラット」といわれる大きな紙シートは立体ギャザーの間には入らず、大変使いにくいものなので、適切なアウターがありません。

**参考文献**：自立を促す排泄ケア・排泄用具活用術　浜田きよ子編著　中央法規出版

この組み合わせの中でも「布ホルダーパンツ」は今後普及する可能性があります。

布ホルダーパンツは、伸縮性があり通気性のあるフィット感の高いアウターです。排泄物や量に合わせて、適切な大きさの尿パッドをあて、それを固定してくれます。外見上も普通のパンツに近く違和感があまりありません。

# マー君のレッツ・エクササイズ！

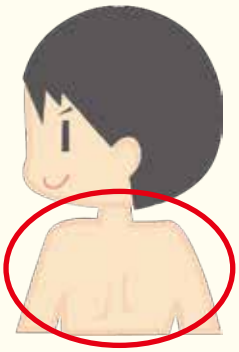
## 肩甲骨を活用したストレッチと運動

最近よく肩が凝って気分が悪いとか、痩せたいけどどうにかならないかという相談が増えております。しかし、きつい運動は苦手であったり、時間がないと皆さんおっしゃいます。そこで今回はマー君のレッツ・エクササイズの原点である「肩甲骨を活用したストレッチと運動」を紹介していきたいと思います。

痩せたいと思ってテニスやジョギング、バドミントンなどを始めてみたのに効果が得られないのであれば、肩甲骨と大腰筋を十分使えていないのかもしれません。

例えばジョギングなどで「腕を大きく振って走りましょう」と言いますが、腕を振るのではなく肩甲骨を動かしましょう。肩甲骨を揺すれば勝手に腕も振れてきます。高い所の物を取る時、腕を伸ばして取るのではなく肩甲骨を開いて腕を伸ばして取るなど、全ての動作に肩甲骨が関わってくるわけであります。

### 肩甲骨ってなに？



背中側の肩の下あたりにあって左右それぞれ後方から肋骨を覆っている大きな骨で、よく天使の羽って言われていますよね。そこなんです。

（レッツ・エクササイズ①で詳しく説明していますので参考にしてください）

### なぜ肩甲骨がダイエットや姿勢の矯正に大事なのか？

まず肩甲骨は骨盤と連動しています。骨盤の歪みが姿勢を崩し基礎代謝を下げ、むくみや痩せにくい体を作る原因となりなりますので、肩甲骨の可動域を広げてやれば、骨盤の歪みも改善されていきます。ですから肩甲骨ストレッチ、運動が重要となるわけです。

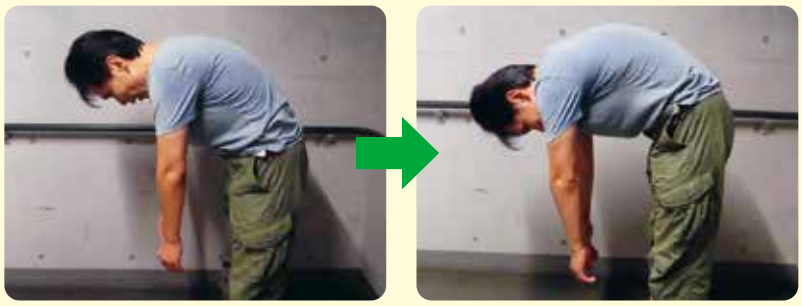
肩甲骨を活用した主な運動をいくつか紹介しますので１日５分から15分でよいので試していただけたらと思います。これらを朝起きた時、寝る前などに行うと良いと思います。また、食事を摂るときの姿勢、車を運転する時の姿勢、テレビを見るときなど様々な生活習慣で活かしていただきたいと思います。

**ポイント**

- 肩甲骨は骨盤と連動しているので肩甲骨をストレッチすると歪みが解消
- 全ての動きは肩甲骨から
- 生活習慣の中で改善させよう

## 肩甲骨ストレッチ１

体を脱力状態から下に向かってだらだらと肩甲骨を揺すりながら降ろします。元の姿勢に戻り再び力を抜きながら降ろします。この動作を数回繰り返します。肩甲骨をほぐす役割があります。



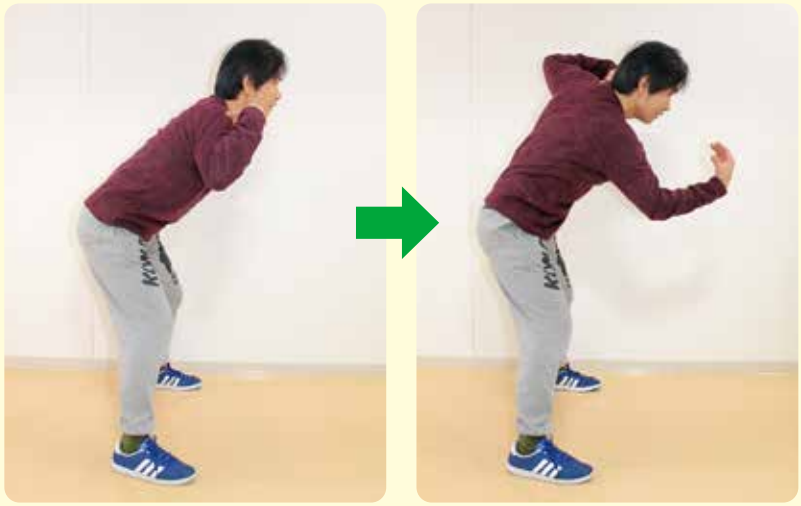
## 肩甲骨ストレッチ２

スポーツタオルを用いて、腕を真上に上げます。両腕は耳の横にくるように上げたら、腕を左右に倒します。この動作を左右５回ずつ行ってください。肩甲骨が開き代謝を促し脂肪燃焼のスタートになります。簡単な動作ですが結構きついかもしれません。

また慣れてきたらこの動作を行いながら歩いてみましょう。さらに効果が得られます。タオルで慣れてきたらノルディックウォーキングポールなどタオルより硬いものでやってみてください。一段ときつくなります。

## 肩甲骨ストレッチ３

**マエケン体操**…肩幅に脚を開き掌を肩に乗せます。うつむいた姿勢をとり、ひじで太股を叩くように脇を締めて行います。



**以上のストレッチを毎日行うことで姿勢などが良くなり、肩こりの防止になり体が絞られてくることでしょう。痩せたいなら肩甲骨を活用せよ。**

# イクメン生活

言語聴覚士　**杉山　明**

私は初の海外旅行で、異文化、異人種、異言語を目の当たりにし、完璧な挙動不審者になりました。それに対し赤ちゃんは天才で、初の世界で様々なものを急速に吸収し、適応しながら成長します。人間は齢を重ねる度に、天才から遠くなるではと、今年の５月から天才の理人（りひと）さんと自分を比べ、そんなことを考えます。そして、天才の考えることは、凡人の私には計り兼ね、泣く子と地頭には勝てぬことを日々実感しています。天才だからそろそろ、眠いときには泣かずに眠るしかないことを覚えて頂きたい（笑）。話は変わり、理人さんにお逢いし、「ありがとう」が増えました。妻や自分の両親が孫にデレデレするのを見て、やっと親孝行できたかと思い、生まれてくれた理人さんにありがとう。妊娠・出産と一所懸命に頑張ってくれた妻にありがとう。妻や自分を一所懸命に育ててくれた両親にありがとう、といった感じです。これからも、いっぱいのありがとうで、天才から遠ざかった分、人間的に成長できたらと思います。終わりに、最後まで読んで頂いたあなたにありがとう。

がんばれ！！

# 働くママさん活躍中！

外来　看護師　**戸田くみ子**

昨年３月より仕事復帰した、小学５年生と３歳の母です。娘は公立の保育所へ通っていますが、１歳までは一時保育で北辰会グループ託児所の「ほくしんコティ」に大変お世話になりました。現在は半日パート勤務で、外来のスタッフの方々に支えていただき、仕事に励んでいます。

# 第２回 リハビリ生活 リハライフ

## ～足首から下の運動について～

理学療法士　増田　祐亮　　作業療法士　田坂　恭佑

皆さんこんにちは。第２回は足指の運動についてご紹介します。突然ですが皆さんは自分の足の指が何本あるかご存じですか？…そうですね、５本ずつで計10本ですね。では足首からつま先までに何個の骨があるかはご存じでしょうか。実は足首から足の甲までに７個、足の指を構成する骨が19個、計26個あります。リハビリの学生時代、このことを初めて知ったときは、意外と複雑な構造に驚きました。私たちが歩くとき、これらの骨がお互いに連動し、足の構造を微調整することにより、体重を支えたり地面から膝や腰に加わる衝撃を緩めたり、前へ進む力を補助しています。つまりこの足首からつま先までの骨同士の動きが硬くなってしまうと、歩くときに足で身体を支えることが難しくなったり、バランスを崩しやすくなったり…結果として疲れやすくなる・膝や腰が痛くなる・転倒しやすくなる…といった困ったことになりやすくなります。

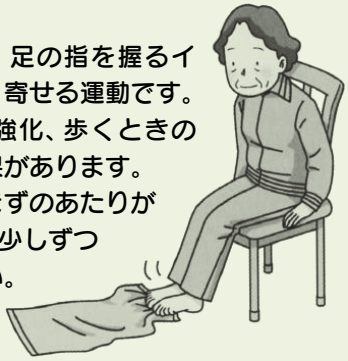
そこで今回は足首からつま先にかけて、柔軟性・安定性・筋力を向上させる運動をいくつかご紹介します。先ほどの足の骨の構造をイメージしながら運動を行うと効果的ですので、試してみてください。

### 1 足をひねる運動

足を内側・外側にひねる運動です。
扁平足の予防、足首ねんざの予防に効果があります。
足首が柔らかく・強くなるため、砂利道などの舗装されていない道路を歩くときも、転倒の危険が軽減されます。

### 2 タオルギャザー

床に敷いたタオルを、足の指を握るイメージで手前にたぐり寄せる運動です。
足の裏や指の筋肉の強化、歩くときのふらつきの軽減に効果があります。
慣れていないと土踏まずのあたりがつりそうになるので、少しずつはじめてみてください。



### 3 足の裏の筋肉のストレッチ

つま先をついて踵を浮かせることにより、足の裏のストレッチをします。
筋肉を柔軟な状態に保つことで、痛み・ケガ・転倒の予防につながります。
ストレッチなので、ゆっくりと大きく動かすことを意識してみてください。

### 4 足の指のストレッチ（横向き）

年齢・性別にかかわらず、足の指が隣どうしぴったりくっついている方をよく見かけます。私も学生時代サッカーをしておりましたので、幅の狭いサッカーシューズの中で足の指がパズルのピースのように密着していたことがありますが…（笑）この状態で歩いても足の指1本1本の、体重を支えて前へ進む役割が十分に発揮できません。
足の指一本一本を個別にストレッチすることにより、柔軟性が改善されます。

普段から足首から先を意識して歩いている方はあまり多くないと思います。しかしこの部分にもたくさんの骨や筋肉が存在し、立ち座り・歩行などの際にたくさんの働きをしています。それらの機能を維持し、いつまでも楽に歩けるためにも、転倒して骨折なんてしないためにも、足の運動により柔軟性・安定性・筋力の向上に繋がる運動をご紹介させていただきました。

旬のレシピ

# スイートポテト＆パンプキン

【調理時間のめやす 20 分】

【材料】《10個分》

- さつま芋…… 100ｇ
- かぼちゃ…… 100ｇ
- 無塩バター…… 10ｇ
- 砂糖…… 15ｇ
- 生クリーム…… 大さじ2
- 卵黄（つや出し用）… 適量
- チョコレート…… 適量

【栄養価】《1人分（3個）》

| | |
|---|---|
| エネルギー…… | 150kcal |
| たんぱく質…… | 1.8g |
| 食物繊維…… | 1.7g |
| 食塩…… | 0.1g |

**料理のポイント**

ひと工夫でかわいいおやつの出来上がり♪
ハロウィンにおすすめです。

**作り方**

① さつま芋とかぼちゃは皮をむいて一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱して熱いうちにつぶす。
② 弱火で鍋にバターを溶かし、砂糖、①、生クリームを加え、混ぜながらひとまとまりになるまで加熱する。
③ 10等分に丸めてアルミカップにのせ、つや出しのために卵黄を塗る。
④ オーブントースターで焼き色が付くまで３分程度焼く。
⑤ 爪楊枝などを使用して溶かしたチョコで顔を書き、かぼちゃの皮(電子レンジで加熱)をトッピングしたら出来上がり。

# 老健 まなべ便り

## おやつ作り

当施設の中庭で栽培した野菜を使って入所者さんと一緒におやつを作り提供しています。今回はその一部を紹介します。

右の写真は、中庭で採れたゴーヤ・ピーマン・獅子唐を使ったちょっぴり辛いピザを作っているところです。

下の写真は、中庭で栽培しているトマトを使ったケーキです。余ったおやつは職員も美味しく頂きました)^o^(

# ♥ハッピーウェディング♥

２病棟　看護師　**山田　賢人**

少し前になりますが７月５日に結婚式を挙げました。

本当は二人ともしたくなかったんですが、両家の親からけじめということで…

両家の親族、身近な友人だけの小さなレストランウェディングでしたが、終わったあとして良かったと思える素敵な式となりました。

自分の挨拶や、奥さんの手紙の朗読などお互い緊張しながらも、温かく見守っていただけました。

家庭を持つということに不安はありますが、守るものができたことでこれまでより一層責任を持ちながら、仕事にも励んでいこうと考えています。

西条市民病院から参列していただいた方々、祝福していただいた職員のみなさん、本当にありがとうございました。

職員コラム

# ハマチ釣り

臨床検査技師　**日野　哲也**

ハマチは秋頃小アジ・小イワシが出てくると、その魚を求めて島周辺の魚礁に回遊してきます。

ハマチは１日に何回もヒットする魚ではありませんが、９月・10月・11月は数多く釣れ、１人はこの日７匹釣りました。そのうちの１匹が97cm・10.5kgです。いまでも思い出しますが、ハマチがヒットした瞬間、竿が一気に引き込まれ、大きく弯曲し、リールの糸が音を立てて出ていきました。両手で竿を持っているのがやっとで「止まってくれ」と叫んでいました。格闘すること20分、ハマチを弱らせ、目と目が合いました。

その瞬間、船上の友人、周りの釣り人から大きな拍手と歓声が起きました。

大変照れくさかったが、ガッツポーズを取り、声援に応えました。

（これからの目標）

青森県　竜飛岬・大間のマグロ釣りです。１匹300～400kg級です。

１月極寒の荒波の中、倒れてきます。倒れたら重たいけど、だれか西条まで連れて帰ってね？ マグロよりは軽いよ？

# 糖尿病教室のご案内

**日時** 平成27年11月7日(土)

**場所** 西条市民病院

**時間** 13:30～16:00

13:30～13:50 受付・身体測定など

14:00～14:50 講演会

「聞いて得する糖尿病の話」

金子 由梨 医師（糖尿病専門外来　担当医）

15:00～16:00 エクササイズ

～良い運動で良い歳をとる方法～

10/23(金)～11/20(金)
院内エントランスホールにて
糖尿病にまつわる様々な情報を
提供しています。

**参加費：無料**
お気軽に
ご参加ください。

医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp

西条市民病院
介護老人保健施設 まなべ
氷見訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 西条市民病院


## 西条市民病院

| 診療科 | 内科・外科・整形外科・リハビリテーション科 | |
|---|---|---|
| 診療受付時間 | (月)～(金) | 8:30～12:00 ／ 15:30～17:00 |
| | (土) | 8:30～12:00 |

※予約のない患者さんの午前受付は12:00までです。


〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111　FAX：(0898)72-6311
http://www.saijo-hospital.jp



Terve!
2015 10月15日発刊 Vol.21
発行：広報委員会／岡田 吉徳　鹿島 至　小宮 直子　神野 美智子　首藤 守良　髙橋 実奈子　田坂 恭祐　中川 文　日野 哲也　福本 丈明　藤岡 政司　増田 祐亮　宮本 麻美　森 久美子