外来診療担当表

●内科

	月	火	水	木	金	土
午前	間口	間口	間口	間口	間口	間口（第1·3·5）
	山下	山下	山下	山下	山下	山下（第2·4）
						長江
午後	間口	山下	間口	山下	山下	

●外科

	月	火	水	木	金	土
午前	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	眞鍋
午後	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	

●整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前		森野	首藤	首藤		
午後						

※予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。（初診の方も予約可）

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前	得居		首藤／得居	首藤	得居	
午後	得居		得居		得居	

※予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。（初診の方も予約可）

●専門外来

	月	火	水	木	金	土
午前			糖尿病外来（隔週）		糖尿病外来（隔週）	
午後	頭痛外来（2回/月）			女性外来（第1·3）		

※専門外来は全て完全予約制です。
※頭痛外来　15:00～16:30
※女性外来　13:30～16:30

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	
診療時間	(月)～(金)	8:30～12:30 ／ 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! 2014 7月15日発刊 Vol.16
発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳　小宮 直子　近藤 亜衣　首藤 守良　髙橋 実奈子　田坂 恭佑　中川 文　日野 哲也　藤岡 政司　増田 祐亮

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。

第2回北辰会大運動会

祝　首藤貴先生
愛媛県政発足記念日
知事表彰受賞

- 市民公開講座開催『背骨（せぼね）のはなし』～腰痛・下肢痛でお困りの方へ～
- 【出張報告】世界作業療法士連盟大会・日本作業療法学会
- 【出張報告】『動的解剖からみた足部機能障害の評価と治療』
- 【出張報告】第49回日本理学療法学術大会
- 【出張報告】主任・リーダーの役割・判断・調整法とチームマネジメント
- 【出張報告】『栄養科スタッフのための摂食・嚥下リハビリテーションの知識と具体的なケアの進め方』
- 介護福祉士試験…合格しました！②
- 糖尿病看護外来を行っています
- 小児の夏風邪にご注意！（ヘルパンギーナ）
- 診察室前の一コマ
- 第2回北辰会大運動会
- 旬のレシピ［かぼちゃアイス］
- マー君のレッツ・エクササイズ！［簡単に続けられるシェイプアップ法⑨］
- イクメン生活
- 働くママさん活躍中！
- 2病棟イベント
- 介護老人保健施設まなべ便り
- 職員コラム
- 東予ウィンドハーモニー 演奏会開催

祝　首藤貴先生
愛媛県政発足記念日知事表彰受賞

医療法人北辰会常務理事、西条市民病院整形外科部長 首藤貴医師が愛媛県政発足記念日知事表彰を受賞しました。

＜受賞のことば＞

この度愛媛県政発足記念日に県医師会久野梧郎会長はじめ皆様のご推挙により名誉ある知事表彰を頂きました。

表彰理由は「多年にわたり医師会役員として保健医療の向上に尽力した。」との事でございます。

自己の努力不足を反省することの多い毎日でしたが、今回このような知事表彰を頂き大変光栄に思っております。

現在、「ふる里貢献になれば」と思いながら生まれ故郷での地域医療と下記の愛媛県の事業に参加しております。今後とも微力ながら愛媛県政の発展に努力致したく思っていますのでご支援を宜しくお願いします。

現在参加している県事業：

愛媛県高次脳機能障害支援連絡協議会会長

愛媛県身体障害者更生相談所嘱託医

愛媛県障害児者給付費等不服審査会委員

愛媛県運営適正化委員会運営監視部会長

市民公開講座開催

テーマ 背骨（せぼね）のはなし
～腰痛・下肢痛でお困りの方へ～

平成26年４月26日西条国際ホテルにて、市民公開講座「背骨（せぼね）のはなし」を開催しました。

講師は首藤貴先生（当院整形外科部長）・森野忠夫先生（愛媛大学医学部整形外科・当院非常勤医師）・田中寿知先生（済生会松山病院脳神経外科・当院非常勤医師）の３名でした。

首藤先生は「高齢者脊椎（背骨）の骨折」をテーマに、人間・動物の脊椎の構造から骨粗鬆症予防（骨折予防）について講演を行いました。「体（からだ）」は旧字体では「體」と書かれております。「骨」が「豊」になる為には、日光浴や栄養摂取・運動療法（リハビリ）が重要である事について話しました。

森野先生は「腰痛症（腰の痛み）」をテーマに、腰痛症に対する保存的治療や手術的治療の期間を説明し、日本整形外科学会が推奨する腰痛に対する治療法を具体的に話しました。

また、田中先生は「治らない痛みに対する最新治療～脊髄電気刺激療法について～」の講演を行いました。これまでの治療法では痛みが改善されない難しい症例に対して、最新治療である「脊髄電気刺激療法」について、手術手技や実際の症例の動画も取り入れて話し、寝たきりだった患者さんがこの治療で後歩行が可能となった紹介では会場からも驚きの声が上がっていました。

その後、事前に希望された20名の方に対しては各先生と個別相談を行い、相談者の症状にあわせて予防策や治療方法についてアドバイスを行いました。

今回は約１時間30分の講演でしたが、会場の定員を超える約200名の方に参加して頂き、腰痛を持っている患者さんがたくさんいる事を実感致しました。

腰痛症等でお悩みの方で、今回講演会に参加できなかった方・個別相談が出来なかった方は、裏表紙記載の日程で診察を行っておりますのでお問い合わせ下さい。

今回の公開講座開催にはボストン・サイエンティフィックジャパン(株)・フクダ電子(株)の協力を頂きました。

みなさん体の要である腰を大切にしましょう。

出張報告

世界作業療法士連盟大会・日本作業療法学会

平成26年6月18日～21日　パシフィコ横浜

作業療法士　**近藤　竜也・野崎　京**

世界作業療法士連盟大会は、今回が日本はもちろんアジアで初めての開催であり、今回の大会参加は貴重な経験となりました。この大会は参加者が世界66カ国4600名を超え、18の会場を使用し、開会式には天皇・皇后両陛下が参加されました。2666題の演題の他に展示会場ではセラピー用のアザラシ型ロボットや目の動きだけで意思疎通が出来る医療機器の展示、文化交流のブースでは着物の試着（特に海外からの参加者には好評でした）、けん玉体験、クラフト体験、東日本大震災における作業療法士の活動を展示したブース、パラリンピック金メダリスト狩野亮選手の講話などが催されました。

近藤　竜也

作業療法士とはリハビリテーションチームの一職種です。作業療法とは「心」と「体」のリハビリテーションであり、個人が行いたい作業（生活していくための作業）を通して、その人らしい生活を支援するものと考えます。

私が多くの演題の中で特に興味を持って聴講したのが世界の認知症高齢者対策です。日本は世界一の高齢化率を誇る高齢者先進国といわれ、各国から今後の対応・施策への注目を集めています。また認知症になる原因として最大の危険因子といわれているのが加齢であり、高齢化に伴い認知症患者も世界的に多く、イギリスは80万人、オランダは25万人、日本は462万人（世界の認知症患者の約12%が日本の認知症患者）、認知症予備軍を併せると800万人を超えると推計されています。イギリス、オランダではともに認知症患者の脱施設化を進めており、ほとんどの認知症患者（全体の2/3）が家族によって支えられています。イギリスでは作業療法士の7割が地域で活動し、オランダでも近年増えてきています。その中で作業療法士の役割として、個人の状態に合わせたサービスの提供、転倒の予防、地域で集える場の提供があげられます。また認知症患者だけではなくそれを支える家族、介護者に対しても根拠に基づいた機能訓練や、心理的サポート、独立サポート、問題解決の提供などを行っています。日本においては地域で関わる作業療法士が少なく、また認知症高齢者に関わる機会も多くないことが課題として触れられていました。日本の施策でもなるべく早期より医療職や福祉職がチームで認知症患者やその家族に関わりを持ち、適切な支援を行うことで認知症であっても尊厳を守り、家族共々住み慣れた町や土地で豊かに生活できることを目指しています。

このような施策に対して私は、新しい情報を素早く収集し、根拠に基づいた治療を選択し、その人らしい生活を支援することができる作業療法士を目指して日々研鑽します。

野崎　京

本学会に参加し印象に残ったことは、海外と日本が行っている作業療法の取り組み・視点が異なることです。日本の作業療法士は全体の約70%が病院勤務ですが、海外ではコミュニティや患者さんの自宅などで作業療法を取り組むことが多いそうです。

そのため患者さんの「作業」の意味が、日本と海外で異なっています。「作業」とは人それぞれ違った意味をもっています。「障害があるから」と作業活動ができない生活環境を整えてしまうのは、その人の「作業」を否定することにつながります。たとえどんな状態でも、作業療法士はその人がもつ「作業」の意味に沿った生活環境を提供する必要があると思います。今後は患者さんにとってよりよい「作業活動」を提供することを私の課題として日々の業務に取り組みます。

出張報告

「動的解剖からみた 足部機能障害の評価と治療」

平成26年4月27日　大阪府立労働センター
講師：九州リハビリテーション学院　壇　順司先生

理学療法士　**増田　祐亮**

主な内容としては足首の関節からつま先までの骨や筋肉の構造と、それらが日常生活の中で立ち上がる・歩く時にどのように動くかということであり、立ち上がる・歩く時に足首からつま先までの骨が細かく連動することによってバランスを保つことや、前へ進むエネルギーを生み出していることを学びました。また骨折や手術後の廃用により関節の動く範囲が狭くなることで、身体を支える機能や前へ進むエネルギーを生み出す機能に障害を来すことや、それに対する運動療法として足首の関節を関節面に沿って動かす方法や、足を床につけて体重をかけた状態で足首の動きをコントロールする方法を学びました。

さらに講義中は骨の模型を使うことにより、足部の基本的な構造や関節の動きを目で視て手で触ることで理解を深めることができました。一緒に参加していた理学療法士・作業療法士さんとの実技練習では、実際に練習方法を体験することでコツや注意点を実感することができました。

今後も今回のような関節や筋肉についての研修会にもたくさん参加し、院内での伝達会や日々の臨床業務に活用していきます。

出張報告

第49回日本理学療法学術大会

平成26年5月30日～6月1日　パシフィコ横浜

理学療法士　**安平　佳代**

本大会のテーマは「あなたの生活を支えます－理学療法士10万人からの提言」でした。本大会長である長澤　弘先生（神奈川県立保健福祉大学）からは、生活を支える理学療法士とは何かというテーマで基調講演がありました。理学療法士は、エビデンスを最大限に取り入れた展開、また知識技術の取捨選択が必要であるとおっしゃっていました。また、対象者の生活に軸を置いた早期からの介入が、どの分野においても大切だと今後の展望を述べられておりました。当院の回復期病棟でも、早期からの家屋調査を実施しています。患者さんの生活環境・動作を早期に把握し、より明確な在宅生活での目標を立てることができます。それに沿った動作練習や病棟での環境調整を行うことで、本人・家族との目標共有もでき、早期からの介入が改めて必要だと感じました。

他のシンポジウムでは、「意欲と行動変容」という題で、いかにして患者さんのリハビリ意欲を高めていくかというお話を聴きました。そのなかで脳卒中当事者の方からは、「１番つらいのは孤独だ」という言葉があり、仲間・希望・やり遂げた実感によって、障害また残存機能との付き合い方を学ぶのだとおっしゃっていました。患者さんの中でも以前できていたことが、できなくなったと落ち込む方がおられます。その時には患者さんと同じ目線に立ってコミュニケーションをとり、ポジティブな思考を導き出すことが大切だと学びました。また、適切な環境・刺激を患者さんに提供し、達成感が得られるようにフィードバックを行うことの重要性を再認識できました。

最後に、全国学術大会には初めての参加でしたが、新しい知識を得ることができる有意義な時間でした。また、改めて自分の知識や情報を見直すこともできたので、今後の現場に活かしていきたいと思います。

出張報告

主任・リーダーの役割・判断・調整法とチームマネジメント

平成26年5月31日(土) 岡山
講師:宮子塾 塾長　宮子あずさ先生

外来　看護師　主任　**新田　美江**

“立場が人を変える”とか“人を変えようとするならばまずは自分が変わる”とよく言われますが、私が主任の辞令を受けた時、自分が変わるための指針が何もなく不安でした。そのために、看護師の主任・リーダーの宮子塾の通信教育の受講を決意し始めました。

通信教育を始め２ヶ月が経つ頃、部長より主任研修に行くようにと言われました。どのような内容かを確認すると、今まさに受講している宮子先生の研修会でした。必然のように思えましたし、先生とのやり取りが紙面だけのものでしたので、直接会って話が聞けることをとても楽しみにしていました。

研修会は先生の体験談を交えたもので、今まさに私が必要としている生の情報ばかりでした。正直、主任研修だと30代の世代の方が主流で、私のような年齢層は少ないと思っていましたが、同世代と思われる方が３分の１ぐらいはいて、安心感と同時に励みにもなりました。

私は常に患者さんと接していられる実践の場が好きでした。しかし、主任になるとスタッフとしての仕事をしながらも、自分にしかできない仕事からこなすという優先順位が変わってきます。そのため、自身の年齢から考えても実践優先の仕事からは少し距離を置き、主任として上司と嫌われ役の分担も担いつつ後輩指導をしていく覚悟を決めました。

２年前、大好きな友人が管理職の立場にありながら病気で逝ってしまいました。彼女の心半ばでの死は本当に辛かっただろうと思います。決して他人事ではありません。彼女の死以来、明日は我が身であることを痛切に感じるようになりました。残りの人生を後悔したくないし、大好きな看護職です。次なる世代の看護師を育てたいと思える機会となった研修会でした。

３病棟　看護師　主任　**一色　純子**

この度、主任・リーダー研修に参加させていただき、宮子あずさ先生の経験をもとに、主任・リーダーの役割について学んできました。自分の置かれている立場、主任としての役割、スタッフとの関わり方や気持ちの持ち方などを聞き、自分の中で少し視野が広がったと同時に気持ちが少し楽になったように思います。また、他施設の方との交流もあり、色々な意見を聞くことができ、参考になりました。まだまだ不慣れではありますが、今回学んだことをふまえ、自分の成長につなげるとともに、今後職場で活かしていきたいです。

出張報告

「栄養科スタッフのための摂食・嚥下リハビリテーションの知識と具体的なケアの進め方」

平成26年4月12・13日　エルおおさか

管理栄養士　**日野まり子**

２日間に渡る研修では、摂食・嚥下について基本的な知識をはじめ、食形態の段階的なアップの方法や、実習を交えての具体的なケアについて学ぶことができました。

被介助体験でお茶を飲ませてもらいましたが、飲ませやすさと飲みやすさは異なり、同じ全介助でも自分の手でコップを持って口に運ぶことだけで安心して飲むことができました。食事や飲水介助を行う際のちょっとした工夫が安心感を生むことが分かりました。

臨床における食支援の視点としては患者・利用者を“どうしたい”“どうなったら嬉しいか”を具体的にイメージすること、在宅生活を想像して援助すること、経験と知識・技術を言語化して伝えることが重要だと学びました。これまでにも経管栄養から食事へ、ミキサー食から普通食へ移行でき自宅に退院された症例をいくつか経験してきましたが、医師、看護師、介護士、リハビリ、管理栄養士などの多職種が協同して取り組むことが大切だと感じています。今後もより多くの患者さん・利用者さんが安全に楽しく食べられるように、多職種で同じ目標を持ち、協同して摂食・嚥下リハビリを行っていきたいと思います。

介護福祉士試験…合格しました！ Part 2

２病棟　**井上ひかり**

介護福祉士国家試験を受験するまで、多少年月がかかりましたが、今年はやる気が芽生え、無事合格することができました。

実技では、師長、主任の猛特訓のおかげで本番では自信を持って臨むことができました。本当に感謝しています。

平成25年に介護職員初任者研修を受けて初心に帰り学ぶことができました。介護を必要とする人を援助し、介護することの難しさ、重要性を改めて学びました。また、この研修を受けたことで試験の勉強にも繋がりました。

これからは、もっと向上心を持ちたいです。技術、知識面でまだまだ足りないところを勉強して、質の高い介護を目指して日々の業務に励みたいと思います。

回復期リハビリテーション病棟の一員として、患者さん家族さんの信頼を得られるような温かい介護を行っていきたいです。

３病棟　**近藤　邦生**

「やったぞぉ～」介護の仕事に携わる中で、いつかは介護福祉士の資格を取りたいと強く思っていました。今回、周りの看護師や先輩介護士に指導をいただき、介護福祉士資格を取得することができました。多くの方から「おめでとう」と祝福され、本当に嬉しいです。

合格までの道のりですが、四国中央医療学院で技術講習を受講し、実技試験は免除となりました。筆記試験対策としては、参考書や問題集を使用しました。また、全国統一模擬試験を２回と、北辰会グループ企業である株式会社ジェイコム主催の模擬試験を受けることにより、本番と同じ環境を体験でき、現状の自分の実力を把握できたことは、とても有益だったと思います。

資格は取得できましたが、まだまだ技術は未熟であると思います。初心に帰り、食事介助、入浴介助、排泄介助、移乗など基礎からもう一度勉強し、自分を成長させたいです。また、患者さんやご家族と信頼関係を築けるよう、日々努力していきたいと思います。周りの方々にさらに認めてもらえる介護士になれるよう、これからも頑張ります。

介護老人保健施設まなべ　**丹下　正樹**

未経験から介護職に就き、約３年半が経ちました。入職当時は、入所者の方とどう接していいのかわからずに、緊張の中ただ無我夢中で業務を遂行するだけの日々を過ごしていたこと、感謝の言葉をいただいた時、この仕事に携われたことの嬉しさ、やりがいを感じていたことを今でも鮮明に覚えています。

現在は、上司や先輩方の御指導をいただきながら、より良い介護が提供できるよう取り組んでいます。そのためには、まず相手の方の立場に立つことだと思います。例えば、移動や行動をする際などに声掛けがなければ、急に動かされると体もついていかなければ、ビックリもさせてしまいます。何かをする前には必ず声掛けが必要です。また、コミュニケーションは言葉だけではありません。アイコンタクトや、手に触れることも必要です。コミュニケーションでも介護技術にしても、まず相手の方を観察し、どうすればいいのかを考えることも大切だと思います。

この度、介護福祉士の登録を申請する運びとなりましたが、これからが本当のスタートだと思っています。今後も初心を忘れることなく、日々研鑽に努めて参りたいと思います。

糖尿病看護外来を行っています

糖尿病看護認定看護師　松田　佳美

はじめまして。

４月から糖尿病看護外来を担当させていただいている松田佳美です。

糖尿病になると生涯、病気と付き合っていくことになります。つまり、生活そのものが治療の場となります。そうなると、糖尿病のことばかり考えてはいられません。規則正しい生活が良いことは分かっていても、残業や付き合いでできないこともあるでしょう。毎日、お薬を内服しないといけなかったり、インスリン注射をしないといけなかったりします。でも、外食すると忘れる時もあると思います。そんな時、必ず患者さんが私にお話しされるのは「いけないことは、わかっているんだけど・・・」とご自分を責められます。

その結果、糖尿病と生活のバランスが崩れ、血糖コントロールが悪くなったり、あまりにも血糖値を気にするあまり「制限ばかり」という思いになり、楽しい食事が苦痛となったりします。

そこで、私たち糖尿病看護認定看護師は、糖尿病を持ちながら自分らしく生活していけるように、どのような生活がよいのかを一緒に考え、その人に合った方法をご自身で見つけていただくお手伝いをさせていただきます。また、糖尿病で血糖値が高い状態が続くことで、合併症である神経障害から、靴ずれの痛みや火傷の熱さなどが感じにくくなり、高血糖状態により、抵抗力の低下から傷が治りにくくなります。このように悪い条件が重なることで、〝ちょっとのキズ〟が壊疽になっていきます。そうならないように、足のチェックやご自分の足の感覚がどのようになっているのかなど、〝自分の足を知る〟良いチャンスにしたいと考えています。そして、生涯、自分の足で歩くためのお手伝いをさせていただきたいと思っています。

糖尿病に関して気になることやわからないことがあれば、何でもお尋ねください。

どうか、よろしくお願いいたします。

糖尿病に関するご相談を受け付けています。
また、糖尿病専門外来を水・金曜日に行っています。（裏表紙をご参照下さい。）
ご相談、受診ご希望の方はお気軽に受付にお尋ね下さい。

小･児の夏風邪にご注意！（ヘルパンギーナ）

感染防止対策委員　看護師　松岡　高代

ヘルパンギーナは、突然の発熱・口腔内に直径１～３mm程度の水疱や発赤を主症状とする夏に流行する小児の急性ウイルス性咽頭炎です。典型的には２～７日の潜伏期間の後、突然38度以上の発熱を呈し、続けて口腔内に水疱が出現し、水疱が破れて痛みも伴います。その後２～４日で解熱し、７日程度で治癒します。高熱による倦怠感や口腔内の痛みなどから、食事や水分を十分にとれず、脱水になることもあります。

合併症としては、熱に伴う熱性けいれんと、まれに髄膜炎や心筋炎が生じることがあります。頭痛やおう吐、発熱が続く場合は主治医に相談してください。

エンテロウイルス（主にコクサッキーウイルス）を原因とします。

ヘルパンギーナにかかった人の咳やくしゃみ、つばなどのしぶきに含まれるウイルスによって感染します（飛まつ感染）。また、水疱の内容物や便に排出されたウイルスが手などを介し、口や眼などの粘膜に入って感染します（経口・接触感染）。

治療は対症療法のみで、発熱などつらい症状を緩和する治療が中心です。口の中に水疱ができるため、食事がとりやすいよう、柔らかく、薄味の食事を工夫し、水分補給を心がけることが大切です。

予防接種はありません。外から帰った後、食事の前、トイレの後などに手洗いを行うことが最も大切です。ヘルパンギーナは、治った後も３～４週間は便にウイルスが排泄されるため、幼稚園、保育園、学校など集団生活ではタオルを共用することは避けましょう。

学校保健安全法では、出席停止について特に明記された疾患ではありません。症状が治まった後もウイルスを３～４週間排泄する可能性がありますが、その期間全てを欠席にするのは現実的ではありません。登園・登校の判断については、患者さん本人の体調によって判断することが望ましいといえます。

診察室前の一コマ

外来診察に来院される患者さん・御家族にささやかではありますが季節感を味わって頂き、少しでも和んで頂けるようにと飾り付けをさせて頂いております。（１診の前です）

梅雨～夏にかけ体調を崩されませぬ様…どなたもお大事に。

外来　看護師一同

第2回 北辰会大運動会

5月16日 ビバ・スポルティア西条

実行委員　介護老人保健施設まなべ　**近藤　亜衣**

第１回北辰会大運動会から約８ヶ月を経て、念願の第２回が開催されることになりました。職員約120名にご家族の方も合わせて、大勢の方が参加しました。第１回は去年の９月に開催されましたが、まだ暑い時期だったため、今回は５月に執り行われました。開催地は、前回の小松体育館からビバ・スポルティア西条に変更となり、広くて柔らかい人工芝の上でのびのびとプレーすることができました。

前回と同様に紅組・白組対抗で行い、入場行進、開会挨拶、紅白主将による選手宣誓で開始しました。その後、準備運動を入念に行い、怪我の防止に努めました。玉入れ・障害物競走・風船取りをはじめ、今回からビッグウェーブ・宅配リレー・11人12脚・華ステージ・男女混合選抜リレーなどのさまざまな新種目が加わり、おおいに盛り上がりました。

玉入れ

11人12脚

華ステージ

男女混合選抜リレー

ビッグウェーブでは紅組の使用した棒が折れてしまうというハプニングがあり、宅配リレーでは箱を順々に積み上げバランスを崩しながらも出場者同士で協力し、無事にゴールしていました。華ステージでは、狭い場所で大勢の方がぎゅうぎゅう詰めになりましたが、「久しぶりに若い子にしがみついてドキドキした」という感想も聞かれました。

途中までは白組が優勢でしたが、最後の男女混合リレーで紅組が逆転しました。前回に比べリレーなどの走る種目が増えたこともあり、応援にも力が入り会場は熱気に包まれました。初めは涼しかったのですが、競技に出場した人はいつの間にか汗だくになっていました。

普段はあまり接点のない他部署の方々と交流を深め、大人も子供も楽しめた運動会になったと思います。第３回の開催を目指して、今回も間口病院長の総評で締めくくられました。

旬のレシピ

かぼちゃアイス

【調理時間のめやす 10 分（冷凍庫で固まらせる時間を除く）】

【材料】《4人分》

- かぼちゃ　中1/5個(240g)
- A
  - 豆乳　1カップ＋1/5カップ(240ml)
  - 砂糖　小さじ6＋2/3
  - スキムミルク　小さじ3＋1/2

【栄養価】《1人あたり》

エネルギー……129kcal
たんぱく質……5.9g
カルシウム……96mg
食物繊維……2.2g
塩分……0.1g

料理のポイント

かぼちゃと豆乳を使ったヘルシーなアイスです。カルシウムたっぷりのスキムミルクも使用しています。暑い夏にぴったりなデザートです。

作り方

① かぼちゃを洗い、水分がついたままラップにくるみ、レンジで柔らかくなるまで温める。
② 柔らかくなったかぼちゃの皮を薄く剥き、ミキサーに混ぜやすい大きさに切る。
③ Aをボールに入れ、よくかき混ぜる。
④ ミキサーに熱いままのかぼちゃと③を入れ、とろっとするまでしっかりと混ぜる。
⑤ ④を容器に入れ、冷凍庫に入れる。途中、2、3回かき混ぜながら、3時間ほど置いておく（少し柔らかいぐらいが器に盛りつけやすいです）。
⑥器にアイスを盛りつけ、②で余ったかぼちゃの皮を飾ったら出来上がり。

マー君のレッツ・エクササイズ！

簡単に続けられるシェイプアップ法⑨

先日市民病院内で職員による運動会が行われました。けが人もなく、心配していた翌日以降の筋肉痛も無かったと聞きました。

競技では四十代より上の方がハッスルしていたように思えたのは僕だけでしょうか？普段それほど運動していないベテランの皆さんが意外なプレイができたのは、幼少の頃からの体の鍛え方、自然と身に付いた身体の強さだと思います。現代のようにパソコンやゲーム機器のない時代、遊びと言えば田んぼや山を毎日走り回る。自然と体幹や筋肉が鍛えられるのもわかる気がします。

以前小学校へ講演に行った時、先生から現代の児童について色々と話を伺ったところ、驚くような実態を聞きました。例えば、陸上トラックのカーブを曲がれない、跳び箱で手をつくと腕を骨折する子がいる、体育座りをすると後ろへ転ぶ等、年を重ねると大変なことになるなと思いますが･･･。

筋力トレーニングで始まったマー君のレッツ・エクササイズ。最近体幹について書かせてもらっています。筋力トレーニングは勿論大事な分野ですが、体幹がしっかりしてないと、スポーツを行う上でのパフォーマンスができず、怪我の原因にもなりかねません。スポーツだけでなく仕事や日常生活にも支障をきたすことになります。私も４年ほど腰痛に悩まされてきたのですが体幹を筋トレの中に取り入れてから少しずつ楽になってきました。

そこで、今回からは目的別に効果のある体幹トレーニングをいくつか紹介していきますので宜しくお願いします。

１.腰痛のための体幹
２.痩せるための体幹
３.体の芯を作る体幹
４.パフォーマンス力をあげる体幹

以上の４部門シリーズをお伝えします。

今回第１シリーズは腰痛予防、改善のための体幹トレーニングを紹介します。

❶ ニートゥーチエスト：両肘を地面につき膝を立てる。お腹を縮めながら膝をひきつけます。５回くらい繰り返し慣れたら回数を増やしましょう。

❷ 片脚サイドブリッジ：横向きの姿勢で膝を曲げ肩肘をつき、骨盤を動かさないように、片足を伸ばし、５秒キープします。この動作を５回繰り返します。

❸ クランチ：仰向けに寝て膝を立てお腹を縮めるように肩を上げます。上がった所で３秒キープします。これを５回繰り返します。

❹ バックブリッジ：仰向けに寝て膝を立て、お腹を持ち上げ背中を浮かせます。そこで５秒キープします。これを３セット行って下さい。

❺ ツイストクランチ：膝を曲げて寝転がり両手を合わせ、肩を上げて反対側にひねります。３秒でひねり５秒キープします。３セット行って下さい。

❻ ドローインVクランチ：片膝を立て上体を起こしドローインしたら、片脚を上げます。３秒で上げて３秒キープします。

週に３日でよいので続けてみてください。ヘルニアや腰椎分離症に悩まされている方は痛みが軽減するでしょう。軽度の腰痛ならば痛みは無くなるでしょう。そして腰痛に無縁の方も今後の予防策に役立ててみてください。

イクメン生活

1病棟　看護師　**玉井　裕人**

結婚して５年が経った今年の４月末、我が家にも新しい家族が増えました。

立ち会い出産を望んでいたため、出産予定日前後は勤務も考慮していただきありがとうございました。

青空のように大きな心を持って、元気に育ってほしいと願い、蒼馬（そうま）と名付けました。出産翌日には息子が転院し、NICUへ入るという事態になってしまいかなり動揺しましたが、その後は順調で、最近妻の実家から帰ってきました。

帰ってきた当初は夜泣きもあり、寝不足な日々もありましたが、仕事から帰って寝顔を見ると疲れも吹き飛びます。家事やお風呂、おむつ交換などできることから少しずつ協力しています。（時に失敗することもありますが･･･）これからも夫婦で協力し合って子育てしていきたいと思います。

2病棟イベント

作業療法士　**田坂　恭佑**

今回２病棟では５月にちなんで、こどもの日をイメージしたイベントを行いました。屋外で実施したのですが、天気も良く涼しい風も吹いており絶好のコンディションの中での開催となりました。外の空気を吸うことが久しぶりな方もおり、良い気分転換になったと喜んでいました。イベントの内容は患者さんが子供のころに行っていた、こま回し・メンコ・けん玉・釣りなどの遊びを企画しました。みなさん昔実際に行っていた遊びということで、懐かしんで頂き昔話にも花を咲かせていました。患者さんの中には白熱してメンコを投げている方、こま回しの方法を教えてくださる方、見学しながらスタッフや患者さん同士で会話をしている方等様々であり、どの患者さんも楽しんでいました。普段の病棟では見られないような表情も見ることができました。またこのような遊びを経験したことのないスタッフもおり、患者さんに方法やコツを教えて頂き、貴重な時間を過ごすことができました。また休憩時間にはお菓子やお茶、ジュースを用意し楽しんで頂きました。

今回は準備の段階から企画に参加をしたのですが、会議や準備、買い出し等大変な面もありうまくいかないことも多々ありました。イベント当日は、司会や進行をしていく中で時間調節が難しく設定時間をオーバーしてしまうこともありましたが、患者さんの楽しんでいる様子や笑顔を見て今後もこのような活動を続けていこうと思いました。今回の反省点を生かし次回に繋げ、患者さんが「楽しい」と思ってくださるような活動をしていきます。

がんばれ！！ 働くママさん活躍中！

外来　看護師　**篠原　未来**

現在、５歳、２歳、11ヶ月の３人のママです。５月より職場復帰しました。仕事中は、北辰会グループの保育園「ほくしんコウル」と託児所「ほくしんコティ」に預けています。グループ職員ということで保育料の助成制度もあり、育児しながら仕事している職員もたくさんいます。

私は外来勤務なのですが、先輩ママもたくさんいて、子供が病気の時も快く休ませてもらえて、とても働きやすい職場です。

老健 まなべ便り

お花見

4月7日に小松中央公園へお花見に行きました。入所者さん、ご家族、スタッフ総勢65名です。

前日からおでんの仕込みを行い、入所者さんも手伝って下さいました。当日は朝からスタッフ一同大忙しで、巻き寿司・いなり・手まり寿司の3種類を作って持参しました。いつもは摂取量の少ない入所者さんもたくさん召し上がっていました。

実はこの日の数日前に、お花見の晴天を願って入所者さんと一緒にてるてる坊主を作って桜ユニットのベランダに吊り下げていました。そのおかげなのか、当日はいいお天気に恵まれ、桜もちょうど見頃を迎えていました。

青空の下、満開の桜を眺めながら自分たちで作ったおでんやお寿司を食べて、皆さん春を満喫できたのではないでしょうか。来年もてるてる坊主を作って、お花見を成功させたいと思います。

お料理

老健まなべでは、桜・藤・椿の各ユニットで普段から時間を見つけては色々なメニューを作っています。積極的に手伝って下さる入所者さんが多いです。

ユニットの畑で収穫した材料を使用したおでんやカレー、焼きそば等のほか、最近では購入したホットプレートでたこ焼きやホットケーキ等のおやつを作る機会が増えました。入所者さんのお誕生日にはバースデーケーキを作ったこともあります。管理栄養士にも協力してもらい、カロリーを抑え、栄養バランスが偏らないようにしています。

6月14日には桜ユニットでちらし寿司を作りました。彩りが綺麗でとても美味しそうでした。次は何を作ろうか考えるのもひとつの楽しみとなっています。

職員コラム

臨床検査技師　日野 哲也
（西条北中学校ＯＢ会会長）

ワールドカップブラジル大会で、日本がコートジボワールと戦った6月15日、丹原文化会館でパブリックビューイングを開催しました。

長友選手の母校である西条北中サッカー部ＯＢ約20名が主催で、大勢の市民とサムライジャパンに声援を送りました。当日は全国放送も入り、日本テレビの枡アナウンサーにも会場を盛り上げていただきました。試合には負けてしまいましたが、地元西条市の皆さん、大声援を本当にありがとうございました。

東予ウィンドハーモニー演奏会開催

平成26年７月６日

介護老人保健施設まなべ　藤田　健二

私の所属している東予ウィンドハーモニーは年に２回、西条市民病院のエントランスで訪問演奏をしています。毎回たくさんの入所者の方や、病院の患者さんが聴きにきてくださって、私たち団員も元気をいただいています。

今回の演奏会で５回目を迎えることとなりました。懐かしい、耳馴染みのある曲を演奏し、音楽を通して楽しいひとときを一緒に過ごすことができればと思っています。

次の訪問演奏は冬に予定しています。「こんな曲を演奏して欲しい」などのリクエストがありましたら、気兼ねなく言ってください。地域の方や、普段外来を利用されている方も是非一度聴きにいらしてください。