糖尿病教室のお知らせ

日 時 平成27年8月5日(水) 14:00～15:00

場 所 西条市民病院　3階　会議室
（正面玄関を入ってすぐのエントランスに集合）

テーマ 「糖尿病と合併症のはなし」 看護師
「糖尿病と歯周病」 歯科衛生士

参加料無料
申し込み不要

興味のある方はぜひご参加ください。

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)	8:30～12:30 ／ 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

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　高橋実奈子　田坂恭佑　中川文　日野哲也　藤岡政司　増田祐亮　森久美子

2015 | 7月15日発刊 | Vol.20

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。

ノルディックウォーキング（職員体験会）

通所リハ・訪問リハを開始しました

《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。

西条市民病院通所リハビリテーションを開設しました

当院では、平成27年７月１日より、通所リハビリテーションを開設しました。通所リハビリテーションは、短時間型（90分）、リハビリテーション専門のデイケアです。病院を退院された方はもちろん、多くの地域の方にご利用いただき、在宅での生活をより安全に、より快適に、より安心して過ごしていただくための生活リハビリテーションを提供します。

高齢化が進むと、病後の後遺症を抱える方が増えるので、生活機能の回復を目指すリハビリテーションが必須です。また、高齢者が可能な限り健康で、自立した生活を送る期間を延ばすためにもリハビリテーションが必要です。

通所リハビリテーションでは、ケアプランにそって個人に合った計画を設定しますが、リハビリテーションをすることが目的ではありません。リハビリをしてどこに行きたい、何をしたいなど、利用者の希望をスタッフと共有し、活気ある空間で、楽しみながらリハビリテーションを行います。個別リハビリテーションはもちろん、集団リハビリテーションや個別のトレーニング機器も充実しています。

ぜひ、見学にいらしてください。

意気込み

通所リハビリテーション担当　作業療法士　**野﨑　京**

通所リハビリテーションを通して、利用者さんが住み慣れた地域でより安全にいきいきと生活することができ、社会活動に参加できるよう携わります。

訪問リハビリテーションを再開しました

平成27年７月１日より通所リハビリテーションに加え、訪問リハビリテーションを再開しました。

平成23年に回復期リハビリテーション病棟を開設するにあたり、リハビリテーションスタッフの数的問題から訪問リハビリテーションをやむなく休止していました。そのため、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしたことと存じます。今後は，地域のニーズにお応えし、皆様が住み慣れた地域でできるだけ長く自立した生活が送れるようにスタッフ一同努めて参ります。リハビリテーションが必要で、通院が困難な方にご利用いただき、より安心して自宅で過ごしていただけるように支援します。

いくつになってもおいしいものを食べる、自分の足で歩くことができるのが理想です。病院は、皆様の現在（今）の安心を、リハビリテーションは皆様の未来（将来）の安心を約束すると信じています。

意気込み

訪問リハビリテーション担当　作業療法士　**近藤　竜也**

利用者さんの在宅や地域での社会復帰に貢献していきます。

NHK「ドキュメントしこく」で首藤貴医師の姿を追うドキュメンタリーが放送されます

番組名／ドキュメント・しこく
“新たな人生”を創り出す
～リハビリ専門医　首藤貴～

放送局／ NHK総合

放送日時／
平成27年７月31日（金）
19時30分～ 55分

《再放送》
平成27年８月29日（土）
10時50分～ 11時15分

放送に向けて、７月６日より撮影が行われています。取材中のNHK松山放送局池上祐生ディレクターにお話を伺いました。

Q.取材の主な目的ときっかけを教えてください。

A. NHK松山放送局に赴任して１年目に首藤先生を取材しました。その中で、人に残された能力が道具や支援などの＋αで甦っていくことを目の当たりにし、リハビリテーションの尊さを教えていただきました。
放送はニュースの中の５分企画でしたが、いつかぜひ長時間番組として放送したいと考えていたところ、今回企画が通り、実現に至りました。

Q.主にどのような所を取材したいですか？

A. 首藤先生は、いつも親身になって患者さんに寄り添われていることが印象的です。装具が足りなければご自分で作られるなど、類い稀なドクターだと思います。
先生と患者さんとのやり取りから何が生み出されるかを主に取材したいと思っています。

Q.見どころを教えてください。

A. 10日間の取材を経て、首藤先生と患者さんとの物語を描けたらと考えています。
純粋なドキュメンタリーとなる予定です。
ぜひご覧ください。

※急な番組変更等で放送中止になることもあります。ご了承ください。

出張報告

第49回　日本作業療法学会

平成27年6月29～31日　神戸ポートピアホテル・神戸国際展示場

作業療法士　**菅　未歩**

本学会のテーマは「温故知新～五十路を還り将来（みらい）を展ぶ～」（過去の物事を研究し吟味して、そこから新しい知識や見解を得る）でした。作業療法が日本に誕生して50年が経過しました。

今回のシンポジウムでは、「回復期リハビリテーションにおける作業療法」という題で、回復期リハにおける作業療法士の役割、作業療法が何かを説明し、作業療法の評価ならびに実践の成果をどのようにクライエントや他職種・社会に示していくかという話でした。日常生活動作は、私たちの生活の基盤であり、自分が意図し、要望する活動を遂行するためにも、日常生活動作が自立していることが重要です。活動は、その人個人と、課題そして環境によって成立します。障害を持ち、以前とは異なった生活に対し、課題や環境の効果的な変更を探り、その相互作用により最大限のパフォーマンスを引き出すことが作業療法士の役割です。そのためには、早期の段階で総合的に評価し、効果的なプランを立て、包括的かつ具体的プログラムを展開出来るかが鍵となってきます。在宅生活を目指すためには、①生活場面で評価・練習を行う②早朝や夕方の日常生活動作状況を把握・介入する③患者さんの日常生活動作能力を他職種と共有する④看護師と病棟ケア方法を検討する⑤患者さんの1日の過ごし方・生活リズムを把握するの5つと言われていました。早期から、他職種と連携して時間帯による患者さんの特徴を把握し、ケア方法を統一して、効果的な介入が出来るよう、チームでマネージメントしていくことが大切だと再確認することが出来ました。

最後に、私たちの生活は365日 24時間、朝起きてから寝るまで、一人ひとりが日常で行っている生活行為の内容もその実施する順序も異なり、個性的に営まれています。人の生活は、その人にとって意味のある生活行為の集合体で成り立っています。住み慣れた場所でその人なりのその人らしい生活を作業を通して支援し、社会の中で、それぞれが生きがいを持って、豊かな生活が実現出来るよう、今後努めていきたいと思います。

栄養・食事相談 ～健康ふれ愛フェスティバル～

管理栄養士　岡本　実樹

4/29に西条総合福祉センターにて、愛媛県栄養士会より例年依頼のある、栄養に関する展示・相談コーナーに参加させて頂きました。地域の方々どなたでも気軽に相談できるコーナーであり、高血圧や糖尿病の食事など、普段気にされていることについて相談を受け、一緒に改善方法を話し合いました。

地域の方々が食生活でどのようなことを気にされているのか、知ることができたので、安心した食生活が送れるように支援できる知識を身に付けていこうと思います。また、地域の方々にも食事により関心を持って頂く機会になり、今後もこのようなイベントに参加して、健康づくりに携わっていきたいです。

食事に関するQ&A

高血圧

Q. 食事を麺類で簡単にすませていることが多いのですが…。

A. 麺類自体にも塩分は含まれているため、毎日食べることは控え、汁をなるべく残すようにすると減塩になります。

糖尿病

Q. 糖尿病があるため、食事のときにご飯はなるべく食べないようにしているけれど、食間にお腹が空いてついついお菓子を食べてしまいます…。

A. お菓子に使用されている糖分は消化されやすく、すぐに血糖値が上がります。ご飯は茶碗に１杯程度は食べてバランスの良い食事を優先し、お菓子の量を減らしていきましょう。

きてみて得する!! ～EIYOUのちしき～

エントランス展示のご紹介

さあ、お祭りの季節がやってきました。皆さん、夜市はいかれましたでしょうか？

友達や家族と一緒に行くと、屋台で食べるおいしさは倍増しますよね)^o^(

実はその屋台に売られている食べ物を数種類組み合わせると、○○○kcalになってしまいます!!! 実際に手に取って見てみて下さい。

また、食欲のないときに食べる麺類のメニューも一緒に展示していますので、ご参考下さい。

第１回 リハビリ生活（リハライフ）
～介護予防運動について～

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。今回からこの広報誌Terve（テルベ）に、リハビリの視点から介護予防・転倒予防などに役立つ情報を発信していくことになりました。記念すべき第１回目は「介護予防運動について」というテーマで、ご自宅で簡単にできる運動をご紹介していきます。

介護予防のための運動について…

介護予防のためには、「介護が必要になるきっかけ」を予防することが大切です。では「介護が必要になるきっかけ」にはどのようなものがあるでしょうか。一般的に広く知られているものとしては、転倒、骨折、病気、老化、体力低下などが挙げられます。では運動をすることによりこれらの「きっかけ」を予防するためにはどのようなことが考えられるでしょうか…残念ながら年をとることだけはどのような運動をしても防ぐことはできません（笑）が、たとえば転倒であれば、運動により足腰を鍛えることや、段差につまづかないように足を高く挙げることによりある程度予防することができます。

具体例

1 踵上げ

立つ姿勢から、両足をそろえて踵を挙げます。
背中・腰・膝をできるだけ伸ばして行います。
壁や手すりに手を添えるとバランスが安定して転倒も防ぐことができます。
高く上げることよりも、バランスを崩さずゆっくりと行うことが効果的です。

2 つま先上げ

立つ姿勢から、両足をそろえてつま先を挙げます。
踵上げ同様背中・腰・膝をできるだけ伸ばし、おしりが後ろに出すぎないよう気をつけます。
後ろに倒れやすい運動なので、壁に背を向けて行う、手すりを持って行うなどしてください。
つま先を上げるときに足首の動きを意識すると効果的です。

3 スクワット

立つ姿勢から両膝を曲げます。上体は少し前に倒します。
腰がそらないように。しりもちをつかないように気をつけます。
膝を曲げすぎると過剰に負担がかかり、膝を痛めるため、軽く曲げます。
ジャンプ直前の軽くしゃがむ姿勢を意識すると効果的です。

4 ひざあげ（ももあげ）

立つ姿勢から、片足を大きく上げます。
片足で立つため姿勢が不安定になります。転倒に注意します。
勢いをつけすぎるとバランスを崩しやすいためゆっくりと行います。
足を上げること、支える足はしっかり伸ばすこと、おなかに力を入れてバランスを保つことを意識すると効果的です。

5 リーチ運動

立つ姿勢から片足を前に出し、前の足にゆっくりと体重をかけながら腰を落とします。その姿勢からゆっくりと手を前に伸ばします。
膝を曲げすぎると痛み・転倒の危険が強いため、最初は軽く曲げます。
上体が前に倒れすぎないように注意します。
腰を落として、膝で支えることを意識すると効果的です。

このような運動をご自身に合わせた負荷量（きつさ）で定期的に（週３回程度～）行うことにより、脚の筋力トレーニングや、立つ・歩く時のバランス能力のトレーニングを行うことができます。軽い負荷量で行うだけでも全身の血行改善や気分転換にも効果がありますので、少し時間のあるときに試しに行ってみてください。

旬のレシピ

夏野菜の冷製パスタ

【調理時間のめやす 20分（冷やす時間を除く）】

【材料】《4人分》

- 枝豆（さや付き）… 240g
- とうろもこし …… 1/2本
- ハム …… 40g
- トマト …… 1個
- オリーブオイル …… 大さじ1と1/3
- にんにく …… 2片
- 水 …… 1/2カップ
- 豆乳 …… 3カップ
- A
  - 粉チーズ …… 40g
  - 塩 …… 小さじ1/2
  - こしょう …… 少々
  - コンソメ…小さじ1と1/3
- スパゲティ（乾）… 320g

【栄養価】《1人あたり》

エネルギー …… 562kcal
たんぱく質 …… 27.2g
食物繊維 …… 5.6g
食塩 …… 1.7g

料理のポイント

枝豆・とうもろこしの粒々とトマトの食感が楽しめる冷製パスタです。「畑の肉」といわれている大豆の栄養成分が手軽にとれる豆乳を使用しており、たんぱく質も豊富です。今回はスパゲティ(乾)を１人分80gにしましたが、50gにすると１人分のエネルギー量を449kcalに減らすことができます。

作り方

① 枝豆は茹でて、さやから実を出す。とうもろこしは茹でて、包丁で実をそぎ落とす。
② ハムは５mm幅に切る。
③ トマトは、１cm角に切り、冷蔵庫で冷やす。
④ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れる。みじん切りにしたにんにくを加え、香りが出るまで強火で炒める。
⑤ 一度火を止め、水を入れてかき混ぜる。
⑥ 再度火をつけ、豆乳を入れ弱火で煮る。①②の枝豆・とうもろこし・ハムを加えて、３分ほど火を通したら、Aを入れて味を調え、火を止める。
⑦ ⑥を耐熱容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
⑧ スパゲティを塩茹でし、茹であがったらザルにとり水気を切り、常温であら熱をとる。
⑨ ⑦に③のトマトと⑧のスパゲティを入れ、混ぜ合わせ、器に盛り付けたら出来上がり。

実習生紹介

北辰会では、県内外のリハビリ養成校から実習生の受け入れを積極的におこなっています。

５月から愛媛十全医療学院(愛媛県)・河原医療大学校(愛媛県)・四国中央医療福祉総合学院(徳島県)のリハビリ養成校から計５名の学生が勉強に来ています。

おくすりのはなし

❷高血圧の薬

薬剤師　兵頭　正員

よく処方される薬の１つに、高血圧の薬があります。今回は、その高血圧の薬について紹介します。血圧を下げる薬はたくさんありますが、効く仕組みによって、５つの系統に分ける事ができます。カルシウム拮抗薬、ARB、ACE阻害薬、サイアザイド系利尿薬、β遮断薬です。処方される薬の大半は、カルシウム拮抗薬とARBで、その２つで８割以上を占めます。これから、それぞれの特徴を述べます。

●カルシウム拮抗薬　（アダラート・アムロジン・ノルバスク・コニール・カルブロック・アテレック・カルスロット・ニバジール・ランデルなど）

カルシウムと言っても、骨や牛乳などとは関係ありません。この薬は、血管を広げることで血圧を下げる働きをしますが、他の系統の薬よりも血圧が下がると言われています。副作用としては、動悸、足のむくみ、歯肉肥厚などがあります。服用開始時、頭重感や頭痛を起こす人もいますが、１週間ほどで慣れると思います。グレープフルーツジュースを飲むと、薬の作用が増強し、血圧が下がり過ぎる薬があるので注意して下さい。

●ARB　（アバプロ・オルメテック・ミカルディス・ブロプレス・ディオバン・ニューロタンなど）

副作用が少なく、血圧の薬では一番処方されている系統の薬になります。血圧を上げるホルモンの邪魔をすることによって血圧を下げます。心臓や腎臓にも良いと考えられているので、心不全や慢性腎臓病、糖尿病の人などに使われます（もちろん、悪いのは血圧だけという人にも使います）。塩分を摂りすぎると、この薬の効きが悪くなってしまう可能性があります。もちろん、薬に関わらず高血圧の方は、減塩を心がけて下さい。

●ACE阻害薬　（エースコール・オドリック・コナン・コバシル・セタプリル・タナトリル・レニベース・ロンゲスなど）

ARBと同じような薬です。空咳の副作用が有名なので、全体の１割も使用されていない状況です。しかし、高血圧によって引き起こされる心臓などの病気に対して、良いというデータがいくつもあります。

●サイアザイド（類似）系利尿薬　（フルイトラン・ナトリックスなど）

利尿薬とは、尿量を増やすお薬です。他の○○系利尿薬も数種類ありますが、血圧に関してはサイアザイド系が使われます。塩分摂取が過剰な人に向いています。塩分を摂ると、血液中の塩分濃度が増して、そこに水分が集まって血液量が増加するので、血圧が上がります。つまり、血管が血液量の増加でパンパンになるから血圧が上がる、と考えて頂くと分かりやすいと思います。この薬は、水分だけでなく塩分も尿へ出してくれます。

●β遮断薬　（アーチスト・インデラル・ケルロング・セクレトール・セロケン・テノーミン・メインテートなど）

自律神経に作用する薬です。「心臓さん、そんなに働かなくても良いじゃないですか。ゆっくりしましょう。」というイメージで、心臓を休めて血圧を下げます。高血圧よりも、心不全や頻脈に処方される事が多いと思います。心臓が休まるので、死亡率が低下するとも言われています。

他にも、上記いずれか２つの系統を配合した薬や、これらとは違う系統の薬を使用する場合もあります。また、後発（ジェネリック）医薬品ならば、違う名前で薬が出されます。何か分からないことがありましたら、医師・薬剤師にご相談下さい。

軟便(水様便)について:パッドの機能

水様便はなぜモレるのか?

2病棟 介護福祉士　福本 丈明
おむつフィッター2級

＜通常の尿とりパッド＞

網の目が 細かい

尿を吸収するトップシート不織布の目が細かいため、水様便中に含まれる便の固形成分がこの目に詰まり、以後の尿などの液体の吸収が著しく阻害されます。

網の目に便の固形分が詰まって
吸収を阻害する＝モレる

＜水様便対応パッドの例＞

網の目が 粗い

トップシート不織布の目が粗いパッドであれば、便の中の固形分を下の方に落としてろ過し、水分が通りやすくなり、便・尿の吸収性が高まります。このようなパッドを選定することで、水様便を対処することができます。

網の目に便の固形分が詰まらずに
通過する＝モレにくい

▶普通の紙おむつには、便を受け止める機能しかありません

❶パンツタイプよりはテープ止めタイプを選びます
⇒テープ止めの方が高い立体ギャザーと、体型へのフィット性が優れています

❷小さいパッドよりは面積の広いパッドを選びます
⇒面積が広いほど、便をため込むことができます

❸便をためこむ谷型あてをする
⇒肌とパッドの間にできたすき間に尿や便をいったん溜めてパッドに便の水分を徐々に吸収させます

❹水様便対応商品を活用する
⇒各メーカー様々な便に対応するパッドがあるのでシートの目が粗い専用パッドで便をろ過させます

❺下剤の作用時間を把握して、紙おむつを選びます
⇒下剤の種類に合わせて、テープ止めや大判パッドに交換をしておきます

❻排便日誌に基づいた便周期に合わせて、トイレ誘導を行う
⇒朝食後など、排便しやすいタイミングにトイレで座位姿勢になり排便をしてもらいます

マー君のレッツ・エクササイズ！

伊達なノルディックウォーキング仙台に参加して

３月28日仙台市で行われたノルディックウォーキングのレベルアップ講習に参加してきました。筋力トレーニングとノルディックを自身が行うにあたり、参考になればと、そしてスキルアップを目的に申し込んだのですが、思った以上の成果を修得できたように思います。

講習内容は、

１．ノルディックウォーキングに必要とされる機能
２．映像を使った歩行の点検
３．ポールを使ったダイナミックトレーニング

の三つの講習に分けて行われました。中でも「１．ノルディックウォーキングに必要とされる機能」と「３．ダイナミックトレーニング」は、これまでテルベで紹介してきたこととほぼ近い内容であり、自分の中で今さら?と思いながら、執筆してきたことを尚裏付け、やってきたことに自信を持ち一層励みにもなりました。

場所は、元気フィールド仙台メインアリーナ。９時に受付を済ませ10時よりレッスン開始。１コマ75分のレッスンを３コマ行いました。

レッスン１（ノルディックウォーキングに必要とされる機能とは）　テイーナ・アランコスキ 先生

身体がどのように地形に合わせて歩いたりポールを使っているかなど身体能力に着目し、歩行周期の中で最も難易度の高い片足で支える局面に着目していきました。またいかに肩甲骨を活かして歩行しているか、肩甲骨の有効な動かしかたなどを学びました。マー君のレッツエクササイズでは日常生活における肩甲骨を意識した習慣の心がけを述べてきましたが、ここではウォーキングにおける肩甲骨の活用を習得しました。新しい形のノルディックウォーキングでした。

レッスン2（映像を使ってあなたのウォーキングを点検しよう）　河村　孝幸 先生

頭の中のイメージと実際のウォーキング動作のギャップを埋めるために、即座にリプレイされる自分のウォーキングを見ながらフォームを点検、改善する。ノルディックウォーキングをしながら映像カメラの前を何度も歩いたのですが、即座にその歩き方をチェックでき、やはりおかしいな、これは完ぺきと自画自賛していたのですが、最後に連続歩行映像（歩行のコマ送り）をみてチェックするなど今後のウォーキングに大変参考になりました。

レッスン3に入る前に90分の食事休憩に入りましたが、アリーナにノルディックウォーキングのポールやその関連商品が展示されていました。

レッスン3（ポールを使ったダイナミックトレーニング）　高橋　直博 先生

筋持久力、筋力、可動性、スタビリティのためのブラシュアップ。直接ノルディックウォーキングとは関係しないのですが、ウォーキングを行うための筋力トレーニング、スムーズなウォーキングのためのレベルアップトレーニングを行いました。普段トレーニングを行っている僕にも少しきついストレッチと筋力トレーニングでしたが、今後のウォーキングや筋トレにも活用していこうと思います。

糖尿病コラム Vol.4

糖尿病の運動療法

糖尿病看護認定看護師　**松田　佳美**

こんにちは。

糖尿病看護認定看護師の松田佳美です。

糖尿病の治療には、食事療法・運動療法・薬物療法があります。これを糖尿病治療の３本柱といいます。このように糖尿病にとって大切な治療の運動療法ですが、意外にその効果は知られていません。

そこで、今回は、運動の効果、運動の基本などについてお話しをしたいと思います。まず、運動をすることで、体の中でどのようなことが起こっているのかというと、運動後には血糖値が下がります。そして、運動を継続することで、インスリンの効きがよくなります。これは、糖尿病に対する運動療法のもっとも期待される効果です。また、食事療法と運動療法を併用することで、内臓脂肪を中心とした減量効果が得られます。その他にも糖尿病の治療だけでなく、ストレス発散効果や筋力の向上、身体バランスの向上など体に良いことがたくさんあります。

それでは、どのような運動をどの程度するのが効果的なのか、運動療法の基本についてお話しをします。

1．**運動を始める前に、かならず、医師と相談しましょう。血糖コントロールが極端に悪い場合や合併症などがあることで運動療法を制限されることがあります。**

2．**運動の種類は、全身を大きく使うウォーキングなど有酸素運動がお勧めです。**

3．**運動の頻度は、毎日行うのが理想的ですが、運動の効果は、約12時間～72時間持続するので、少なくとも週３回以上することをお勧めします。**

4．**運動の時間帯は、食事による血糖の上昇を抑えるために食後１～２時間後が理想的です。そして、運動の持続時間は、糖質と脂質を効率よく燃焼するために20分以上することが望ましいとされています。ただし、20分以上の持続が無理でも細切れに、週150分以上の運動を行っても脂肪減量効果を認められるといわれていますので、仕事で忙しい方など、運動を続けることがつらくて諦めていた方は、まずは日常生活での身体活動を増やすことから始められると良いと思います（図１）。**

5．**運動の強さは、軽く息が弾むくらいの中等度が良いとされています。この程度の強さで効率よく糖質と脂肪を燃焼させることができます。**

図1

以上が運動療法の基本ですが、これらを毎日続けるのは大変難しいと思います。このような基本を理解したうえで、基本どおりではなくても、ご自分の生活に自分なりの運動療法を組み入れるところから始めてみましょう。

例えば、今まで、食後にゴロゴロ寝てテレビを見ていたとしたら、食後に座るところから始めても良いと思います。また、自転車から徒歩、エレベーターから階段などちょっとした生活活動を増やすことで、きっと体の中では、変化が起きてくると思います。

当院には、糖尿病療養指導士の資格を持つ理学療法士がいますので、運動療法についてご相談やお困り事がありましたらお気軽に外来看護師にお申し付けください。

がんばれ！！

働くママさん活躍中！

作業療法士　**今井　綾**

３歳と１歳の女の子がいます。通勤中病院が見えてくると、「お母さん今日もお仕事？ ちーちゃん、お友達と先生と待ちよるけん行っといで！」と力強く送り出してくれます。下の子は病院横にある託児所「ほくしんコティ」で毎日楽しく過ごさせてもらっている様で、子供たちがゲラゲラと笑ってくれると疲れも吹き飛びます。急に休むこともあり、同僚の皆様には沢山迷惑もかけてしまいますが、マイペースに仕事と育児を両立していければと思います。

イクメン生活

言語聴覚士　**篠塚　剛**

平成25年12月15日に2522ｇで誕生しました。優芽那(ゆめな)です。生まれたときは小さな小さな女の子でしたが、大きく元気に育っています。娘は食べることが大好きです。

最近、好き嫌いが出てきましたが白ご飯やフルーツはたくさん食べてくれます。

お風呂は大切なスキンシップの時間なので、毎日一緒に入るようにしています。一緒にいる時間は決して長くはないのですが、よく懐いてくれています。朝、仕事に行くときは手を振って「いってらっしゃい。」と見送ってくれ、仕事から帰ると「パパー！！」と元気な声で出迎えてくれます。優芽那の笑顔は僕の元気の源です。

これからも夫婦で協力し合い、元気で優しい子に育てていこうと思います。

医療法人北辰会 平成27年度 新入職員紹介

1病棟　看護師
森　久美子
早く仕事を覚えて頑張ります。よろしくお願いします。

2病棟　看護師
毛利　知栄
忙しい毎日ですが、これをさせたら1番と言えるものを見つけ頑張っていきたいと思います。

2病棟　介護士
佐伯　砂織
病院勤務は初めてなので、慣れない事もたくさんありますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。

3病棟　介護士
西坂由佳里
仕事はまだまだですが、自分なりに頑張りたいと思っています。よろしくお願いいたします。

3病棟　介護士
吉木　清香
いつも笑顔のたえない対応を心がけ、仕事に慣れ、皆様に喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。

3病棟　介護士
渡辺はるか
5月より入職しました。趣味は絵を描いたり、身体を動かすことです。病院勤務は初めてですので、一生懸命頑張ります。

3病棟（リハビリテーション）
理学療法士
北野　順也
様々な患者さんとふれあい、少しでも早く一人前の理学療法士となれるよう、切磋琢磨したいと思います。

3病棟（リハビリテーション）
理学療法士
黒河　要一
西条市民病院の名に恥じぬようリハビリはもちろん利用者様が安心できるようサポートしていきます。

3病棟（リハビリテーション）
理学療法士
鈴木　結
病院での勤務は初めてですが、初心を忘れず元気に頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

3病棟（リハビリテーション）
理学療法士
瀬野　修平
西条市民病院の理学療法士として、患者さんの生活をサポートできるように日々努力していきます。

3病棟（リハビリテーション）
理学療法士
徳岡　勇人

小学から高校まで10年間野球をしていたため、そのパッションをリハビリに対してぶつけたいと思います。

3病棟（リハビリテーション）
理学療法士
古川　淳也

学生から社会人への立場を自覚し、地域の方々から信頼されるようなリハビリを提供できるように努力します。

3病棟（リハビリテーション）
作業療法士
福桝　亮吾

西条市民病院の職員としての自覚を持って日々生活し、リハビリでは患者さんの幸福を目指していきます。

医療福祉相談室
相談員
工藤　尚美

老健の支援相談員として、ご家族様、ご利用者様に支援できるように一生懸命頑張って行きます。

老健まなべ　介護士
武智　洸介

まだ分からないことがありますが少しずつ覚えていき、役に立てるように頑張っていきます。

3病棟（リハビリテーション）
理学療法士
西村　拓海

西条市民病院の一員として、リハビリを通じ、利用者様の安心をサポートできるよう努力してまいります。

3病棟（リハビリテーション）
作業療法士
長谷部咲子

病院での新しい職場環境となり3か月が経ちました。今後とも元気よく頑張りますので宜しくお願いします。

3病棟（リハビリテーション）
言語聴覚士
篠塚　剛

患者さんや病院スタッフから頼られる存在になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

老健まなべ　介護士
黒河　佳奈

早く仕事を覚えて立派な介護士になれるよう頑張ります。
よろしくお願いします。

北辰会大運動会

5月15日 ビバ･スポルティアSAIJO

５月15日（金）ビバ・スポルティアSAIJOにて「第３回北辰会大運動会」が開催されました。今回で３回目を迎えますが、今年も職員・職員の家族の方も含め約140名と多くの方々が参加しました。

今年は、風船割りリレー、綱取物語、玉入れ、障害物競走、むかで競争、選抜リレーの５種目と昨年と比べ種目数は減少しましたが、全員が１種目以上は参加し、紅組・白組に分かれて応援しました。中でも綱取物語は、センターに並べられたタイヤやマット、ボール等を取り合い自分の陣地に持って帰るという激しい競技で、参加者だけでなく応援のボルテージも上がりました。５種目の結果、白組が前半から終始紅組を圧倒し、そのままの勢いで勝利を収めました。

来年も新しい種目や参加者ももっと増やし、第４回北辰会大運動会を行いたいと思います。

綱取物語

障害物競走

むかで競争

選抜リレー

新入職員歓迎会

理学療法士　**徳岡　勇人**

今回新入職員歓迎会において、新入職員全員で余興を行わせてもらいました。

新入職員全員が参加できることとして、ダンスを踊りました。歓迎会までの期間があまりなかったこと、全員で集まって練習できる時間の確保が難しいことなどを考慮して、今回は短期間でも振り付けが覚えられるだろうということで、子供たちに人気な妖怪ウォッチの「ようかい体操第一」を踊りました。ただただ踊るだけではインパクトに欠けるということで、全員がそれぞれコスプレや被り物をかぶるなどしました。

入職したてでコミュニケーションが上手くいかなかったり、全員の予定が合わないこともあり、全員で一通り合わすことが一度もできないまま当日を迎えましたが、新入職員それぞれが個人での練習を行ってくれていたこともあり、なんとか最後まで踊りきることができました。皆さんがどう感じられたかはかわかりませんが、自分たちはやりきった気持ちでした。

新入職員や事務の方々、その他みなさんの協力のおかげで無事余興を終えることができました。今後このような機会をいただいた際にはもっとクオリティーの高いものを用意したいと思います。新入職員一同、次の機会を楽しみにしています。

平成27年5月1日より 回復期リハビリテーション病棟（3病棟）が 50床になりました

３病棟は、60名程の多職種が協働し、患者さんの日常復帰を目指し、集中的にリハビリテーションを行う病棟です。移動・排泄・入浴・食事などの基本動作はできる限り、患者さん自身ができるようサポートしています。寝たきりを防止するため、生活の中にリハビリを取り入れ、時には屋外に出て季節に触れながら訓練をするなど、様々な取り組みを行っています。また、口腔ケア・口腔リハビリを重視し、肺炎予防・口腔環境改善・ADL向上に取り組んでいます。そして、退院支援に向け、患者さんやそのご家族のニーズを把握し、相談しながら、自己決定できる退院支援を行っています。部署や職種を越え、最善の方法をチームで考え、患者さん一人一人のその人らしい生活の実現に向けて、チーム力を発揮していきたいと思います。

診察室前の一コマ

うっとうしい梅雨もそろそろ明けるのではないかと思われる頃の広報の発刊に向け、お飾りも梅雨から七夕に変えてみました。

どんどん暑くなりますので、こまめな水分補給をし、体調を崩されませんように。時には夜空を見上げてみましょう。星がきれいです☆

外来一同

老健 まなべ便り

各ユニットに七夕の飾りつけをしました。

暑くなってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。老健まなべでは入所者さんに手伝って頂き、色々な七夕が完成しました。みなさまは何をお願いしますか？

施設ではエアコンが効き過ごしやすい室温ではありますが、四季に合わせた飾りつけを行い、室内からでも季節を味わってもらえたらいいなと思っています。これから暑い季節になってきます。水分をしっかり取って脱水症状に気を付けてお過ごし下さい。

桜ユニット

藤ユニット

椿ユニット