2016 | 7月15日発刊 | Vol.24

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。

寝相アート

病院機能評価認定病院となりました

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。

病院機能評価認定病院となりました

お礼のことば

病院長　**間口　元文**

西条市民病院は、平成28年6月3日付けで、財団法人日本医療機能評価機構が実施する病院機能評価認定病院となりました。

病院機能評価とは、医療を通した基本的な活動を適切に実施しているかどうかを評価する仕組みです。評価調査者が中立・公平な立場にたって、所定の評価項目に沿って病院の活動状況を評価します。評価により明らかになった課題に対し、病院が改善に取り組むことで医療の質の向上が図れるのです。つまり、認定病院とは、より良い病院を目指して成長し続ける病院といえます。

平成26年6月に病院機能評価の審査を受けることを宣言してからは、自己点検、マニュアルの整備、業務改善、体制や療養環境の整備など、職員が一丸となり受審の準備を進めました。種々の会議や改善を繰り返し、時には既認定病院からの指導を仰ぎ、キックオフから1年8ヶ月後の平成28年2月25日から2日間の審査に臨みました。

受審から3ヶ月後、無事合格の結果が送られてきました。改善事項がなく、1回の審査で認定証が交付されたことは、職員全員の努力の賜であると誇らしく思います。

医療サービスは、各専門職が技術的・組織的に連携・協働することで、治療の有効性や安全性を向上させることに加え、快適な療養環境を提供することで利用者のニーズに沿い、期待に応えることができます。これからも職員一同、利用者の皆さんの期待を上回るサービスが提供できるよう日々努力してまいります。

最後になりましたが、病院機能評価を受審するにあたり、ご協力いただきました関係医療機関の皆様にお礼を申し上げますとともに、多忙な業務の中、準備に努力してきたスタッフに感謝します。

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構
認定第 JC2122 号

主機能

リハビリテーション病院

副機能

一般病院

副機能

慢性期病院

I・C・F（国際生活機能分類）について②

―入院生活中の活動と参加―

整形外科　首藤　貴

苗植え

前回、リハビリテーションの目標や介護保険サービス・地域包括ケアシステムはI・C・Fを軸にしてプランが立てられているとお話をしました。

要支援者・要介護者の在宅生活支援プログラムには活動と参加の視点での具体的支援項目を組み込む必要性があると言われています。

われわれは、まず入院生活中の活動と参加機能を高めるよう、リハビリテーション農園を活用しています。種まき、苗植え、水やりを患者さんに参加していただき、毎日の生活内容を少しでも変化に富んだものにしようと思っています。花作りや野菜作りが好きな患者さんに畑作業の要点を教えてもらっています。

そのような活動の中で病棟では見る事のできない患者さんの目の輝きを発見し、I・C・Fの重要性を再確認しています。

水やり

健康増園に実がなる頃

あんずの実

前号であんずの花を紹介しましたが、その後あんずの実がなり、目下リハビリテーション畑はなすび・きゅうり・ピーマン・トマトの収穫期となっています。

なすび

きゅうり

トマト

糖尿病コラム Vol.8

糖尿病患者さんは 脱水予防のスポーツドリンクを避けましょう

糖尿病委員会　山田　賢人（2病棟）　工藤れい子（外　来）
佐伯小百合（外　来）　渡部　由子（外　来）

気温が高くなってくると「脱水にならないように水分をしっかりとりましょう。」と医師や看護師、栄養士から指導されることがあると思います。みなさんは夏場、脱水予防にスポーツドリンクを飲んでいませんか？ スポーツドリンクに含まれる砂糖（ショ糖）や果糖は、単純糖質と言われ、ご飯やパンなどに含まれる糖（複合糖質）に比べると、糖の分子が小さく、体に吸収されやすいため、急に血糖値が上昇します。そのため糖尿病患者さんがスポーツドリンクを多量に飲むと高血糖状態になり、糖尿病が悪化してしまいます。高血糖状態は更なる脱水状態を招くため、脱水予防のために良かれと思ってスポーツドリンクを多量に飲むと、更に脱水になるという結果になってしまうのです。

スポーツドリンクなどの清涼飲料水にはどのくらいの砂糖が含まれているかご存じでしょうか？ 清涼飲料水に含まれる単純糖質の量を角砂糖に換算してみましょう。右の飲料水の場合、100mlあたり炭水化物6.2gと表示されています。500mlあたりにすると約31gです。これは、角砂糖8個分に相当します。２Ｌだと角砂糖32個分に相当します。すごい量になることがわかります。

それでも、暑い夏には清涼飲料水を飲みたくなることもあると思います。そのような時は、血糖値に影響の少ない、人工甘味料を使用したカロリーゼロやカロリーオフといったものを上手に使われることをお勧めします。ただし、人工甘味料を使っているからといって飲みすぎは禁物です。甘味は、依存性を持つとも言われています。原則として糖尿病患者さんには清涼飲料水は好ましくない食品です。脱水予防のためには単純糖質を含まない水やお茶を飲むようにしましょう。また、汗をかくことによって失われる、ナトリウム、カリウム、クロールをバランスよく補うためには、食事の時に野菜入りスープや、野菜入り味噌汁を飲むことをおすすめします。水分摂取の量に関しては、病状により異なります。詳しいことは主治医にお尋ねください。

ペットボトル症候群の話

軽症の２型糖尿病や境界型糖尿病患者さんが、水やお茶のかわりにスポーツドリンクなどの清涼飲料水を（１日平均２Ｌ）習慣的に飲み続けた場合、知らず知らずのうちにペットボトル症候群という状態になることがあります。なぜこのような状態になるのかをここで説明いたします。

習慣的に清涼飲料水を飲み続け、高血糖状態になると体液の浸透圧が高くなって、多尿を伴い、全身の細胞が脱水になり、のどが渇きます。この時再び清涼飲料水を多量に飲むと、さらに高血糖状態になるという悪循環に陥ります。高血糖状態が持続すると体の中で唯一血糖を下げるホルモンのインスリンが正常に分泌されなくなります（インスリン分泌能低下）。同時にインスリンが効きにくい状態になり（インスリン抵抗性増大）さらなる高血糖を助長します。そして、生体に最も重要なエネルギー源である糖を細胞が取り込めなくなり、血液中にケトン体という酸性の物質がたまります。これをケトーシスと呼びます。ケトーシスがひどくなると血液が酸性になり、アシドーシスという状態になります。アシドーシスは、そのまま放置すると意識が混濁し、こん睡状態になることもあります。境界型の糖尿病患者さんの中には、ご本人が気づいていない場合があり、清涼飲料水に含まれる単純糖質の摂りすぎによって、こん睡状態になるペットボトル症候群になることがあるということを、ぜひ知っておいてください。

そして、**血糖値に問題のない方も、生活習慣予防のためにも普段、脱水予防には、水・お茶（麦茶）を摂取するようにしましょう。**

愛媛地域糖尿病療養指導士に合格しました!

外来看護師　渡部　由子

私は、2016年４月24日（日）に実施された第15回愛媛地域糖尿病療養指導士認定試験を受験し、合格することができました。家事と子育て、仕事をしながら、勉強できるのか少し不安がありましたが、上司の勧めもあり、昨年受験する決心をしました。そして夏ごろから少しずつ勉強を始めました。机に座ると眠たくて、全く勉強がはかどらないこともありましたが、10分ずつでも毎日勉強してみようと決めて、無理のない程度に勉強を続けることができました。家族の協力もあり、受験資格に必要な研修にも参加することができました。

糖尿病は、慢性の高血糖状態を呈する代謝異常の疾患で、長い経過をたどる慢性疾患です。そして、患者さん自身による自己管理の継続が大変重要になる疾患です。そのため、糖尿病患者さんは、心理的負担が大きく、中には治療を中断してしまう方もいらっしゃいます。愛媛地域糖尿病療養指導士の役割は、このような糖尿病患者さんが自己管理を継続できるように、様々な面でサポートをしていくことです。

当院では２名の非常勤医師による糖尿病専門外来を開設しています。糖尿病看護認定看護師も在籍しております。現在、当院では、様々な職種のスタッフがチーム一丸となって糖尿病患者さんの療養生活を援助することができるように努力しているところです。私も、チームの一員として新たな気持ちで糖尿病患者さんに正しい知識と技術を提供し、患者さんの心にそっと寄り添うことができるように、今後も努力していきたいと思います。

介護福祉士試験に合格しました! Part 1

２病棟　宗野　竜慈

今回の介護福祉士試験は１月24日に筆記試験、そして３月６日に実技試験がありました。

筆記試験は毎日少しずつ勉強してなんとか合格する事ができました。実技試験は曽我部師長やすでに介護福祉士の資格を取得されている方々に、お忙しい中指導していただきました。そのおかげで無事に実技試験も合格する事ができました。指導していただいた方々には感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。介護福祉士の資格を取得したとはいえ、まだまだ未熟なところが多いですが、みなさまに信頼される介護福祉士を目指してこれからも頑張ります。

第５回 リハビリ生活（リハライフ）
～五十肩（肩関節周囲炎）について～

作業療法士　田坂　恭佑

１．五十肩(肩関節周囲炎)とは？

医学的には「肩関節周囲炎」とも呼ばれる、心当たりがないのに突然起こる肩の痛みです。多くの場合は肩を動かせる範囲が狭くなり、上げようとした時に痛みが発生します。寝返りや更衣時に少し動かすだけでも鋭い痛みを感じることがあります。

ごくまれに一週間程度で痛みがなくなることもありますが、多くは数ヶ月～半年かけて回復していき、時には１年以上痛みが続く場合もあります。

２．五十肩の病期は、一般的に下記の三期に分けられます。

○急性期（発症から２週間程度）：

鋭い痛みが四六時中持続します。肩の動かせる範囲が著しく狭い状態が続きます。

○拘縮期（こうしゅくき）（急性期後６ヶ月くらいまで）：

肩の痛みは落ち着いていますが動きの範囲が狭い状態が続きます。

○回復期（発症後半年～１年くらいまで）：

痛みが少し残りますが、肩を動かせる範囲がおおむね回復して日常生活のほとんどが支障なく過ごせるようになります。

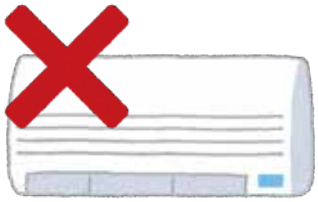
３．対処方法

■急性期は安静にする

急性期で痛みが強い場合は消炎鎮痛剤を投与する場合があります。医師の指示に従ってください。

■拘縮期～回復期の痛みは保温につとめる

保温につとめ、クーラー等の冷気で冷えないように注意して、痛みのない範囲で生活してください。



■拘縮期～回復期は無理のない範囲でできるだけ動かす

痛みが引いてきたら**痛みのない範囲**で動かした方が良いのですが、**回復を焦るあまりに過度の動かしすぎは禁物です**。痛みを我慢しながら動かし続けると炎症を悪化させることがあります。

4．五十肩の運動療法

拘縮期～回復期に行いたい運動やストレッチをご紹介します。
五十肩を改善する、症状を緩和させるためには、日常生活の中でストレッチをすることが効果的です。胸郭や肩甲骨の動きを良くする大切なストレッチなのでぜひ毎日実施して五十肩を改善しましょう。

※激しい痛みがあるときは、炎症を悪化させる恐れがあるため、運動を中止しましょう。

■振り子運動（コッドマンの振り子体操）

肩関節周囲炎の痛みの一因は、肩周りの筋肉の一部が過剰に働くことであると考えられています。この運動は、筋肉の緊張を取り除いた状態で行う運動であり、痛みを軽減させた状態で肩関節を動かす運動として知られています。

①両足を肩幅くらいに広げて立ち、机や椅子を支えにして腰を曲げます。
②痛みのある方の腕で1.0kg程度（アイロンや水を入れたペットボトル）をもち（痛みがあり重りが持てない場合は、何も持たなくても構いません）、身体を揺らします。

①徐々に肩関節の動く範囲を広げるように、前後・左右に動かします。
②手首を内側や外側に回転させます。
③手首を大きな円を描くように腕を回します。

※重りを持ち上げるのではなく、重りの重さで少し腕が引っ張られる感じで実施します。

■挙上運動

①仰向けに寝ます。
②タオルを持ち、両手を上に（天井の方に）持ちあげます。
③そのまま、肩甲骨を床から離すようにさらに上にあげます。

※この運動は痛みが少なくなってから行う運動なので、初期の段階から無理にやり過ぎないよう注意しましょう。

5．就寝時のワンポイント　☆就寝時に痛みが強い場合の対処方法をご紹介☆

①バスタオル等を２～３折りたたみ、腕の下に置きましょう。
腕の重みで肩が下に引っ張られることを防ぎます。
②また抱き枕などを抱えるようにすることで、腕を体の方に安定させ、肩に腕の重みがかからないようにします。

おくすりのはなし

❻日本人と大麻

薬剤師　兵頭　正員

暑い季節になりました。この時期に、麻の服を着る方もいらっしゃると思います。その麻というのが、大麻の一部だという事実を知っていますか。今回は大麻について書いてみます。もちろん、下手に大麻に手を出すと、警察に捕まってしまいますのでご注意を。

大麻（日本古来の大麻は英語でヘンプと呼ばれるものです）は大昔から日本人と深く関わっていました。縄の模様がついた縄文土器というものを、学生時代に習ったと思います。その縄が麻（大麻）で出来ています。ちゃんと、その時代（約1万年前）の麻縄が出てきています。他の素材のものは腐って出てきません。麻は丈夫で長持ちです。麻袋を思い出していただくと、納得しやすいと思います。

そして、戦前まで様々なものに使用されていました。例えば、茎は服の生地に使用されました。その服は、ボロボロになれば風呂敷などに再利用し、さらにボロボロになれば、それを障子紙などに再利用し、それでもボロボロになればトイレットペーパーに混ぜるといったように使われていました。とてもエコな素材です。昔の和紙の素材で、最も多く使われたのが麻です。そのため、和紙を麻紙とも呼んでいたそうです。他にも、種や葉などは、便秘や喘息の薬としても使用されていました。そのため、栽培するのも推奨され、戦前の小学校の教科書には、麻の栽培法が載っていました。

現在でも、様々なものに使用されています。種から出るオイルで、シャンプーやリップクリーム、そして軽油なども作れるそうです。実は栄養価が高く、ヘンプシードと呼ばれるものが最近女性の間で注目されています。身近なところでは、七味唐辛子の中にも入っています。繊維を使って車のボディなども作れるそうです。

東京に、浅草（麻草）、多摩川（多麻川）、麻布という場所があり、名字に麻生さんという方がいらっしゃいますが、それらは全て麻に関係しています。

繰り返しになりますが、以上に述べた麻は、全て大麻（ヘンプ）の事です。

一説によると、現在、大麻が悪者扱いされるようになったのは、戦後のアメリカの戦略によるものだそうです。非常に有用な素材の麻を取り締まって、アメリカの安い石油製品などを日本で売ろう。「麻」という文字が入っているから、「麻薬」と結びつけて悪者にしてしまおう、という戦略です。そのため、大麻取締法には、取り締まる目的が明記されていません。アメリカの事情で取り締まる、とは書けないからです。

大麻の中毒性は、アルコールやニコチン以下のため、取り締まるほどのものではなく、世界各地で合法化されています。肝腎の日本はいつになるのでしょうか。

今回は、インターネットの「ねずさんのひとりごと　大麻」で検索したものなどを参考に書きました。良かったらご覧になって下さい。ちなみに、題目の模様はよく見かける模様だと思いますが、麻の葉模様と呼ばれているものです。

第4回 医療法人北辰会大運動会

６月10日（金）、ビバ・スポルティアSAIJOにて第４回医療法人北辰会大運動会が開催されました。職員・子ども合わせて160名超が参加し、フィールドは常時歓声に包まれていました。11種目にわたる本気の戦いの末、２年連続紅組が優勝を勝ち取りました。

紅組主将　**南條　慎也**

先日の第４回北辰会大運動会において、紅組主将として優勝という素晴らしい成績を収めることができました。といっても、主将として何かしたわけではなく、チーム全員が一丸となって勝利のために競技、応援と頑張った成果だと思います。

来年も良い結果が残せるよう精進します。

♥ハッピーウェディング♥

リハビリテーション部　理学療法士　**大柳　勇人**

西条市民病院に入職して約３か月たち、徐々に仕事にも慣れて充実した日々を送っています。

２月12日に入籍し、初めての共同生活をここ西条で始めましたが、とても良いところだと感じています。結婚するまでは１人でいるのが好きだったので、結婚することに多少違和感や不安はありましたが、結婚してからは家庭を持つことで社会人としての責任感もより一層でてきました。

今後も二人で助け合いながら、仕事と家庭の両立ができるように精一杯頑張っていきますのでよろしくお願いします。

おむつフィッターコラム⑥

尿失禁の原因とタイプを知ろう

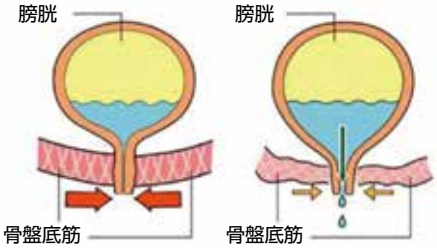
2病棟 介護福祉士 おむつフィッター２級 福本　丈明 ・ 3病棟 看護師 おむつフィッター３級 小澤　和史

普段、当たり前のようにトイレでしている排尿ですが尿失禁をともなう生活は不便で精神的な負担が大きく、QOL（生活の質）を下げる原因となります。

それでは、尿失禁の原因とタイプを確認していきましょう。
今回は、腹圧性尿失禁について紹介します。

腹圧性尿失禁

重いものを持ち上げたり、くしゃみをするなど、おなかに力がかかる時に尿が漏れるタイプの尿失禁です。骨盤底筋が弱くなることで尿道をうまく締められなくなることで起こります。中年以後の女性の４割以上を超える方が悩まされていると言われています。



原因

① 出産（経腟分娩）
② 加齢
③ 便秘
④ 肥満
⑤ 婦人科系の手術後

加齢によって生じる骨盤底筋の緩みや、便秘で必要以上に「いきむ」ため骨盤底に負担がかかってしまう、肥満で尿道を閉めるバルブの役割を果たす「尿道括約筋」が弱くなってしまうなども、腹圧性尿失禁の原因となります。

治療

① 骨盤底筋運動

腟および肛門を意識的に締める、緩めるという動作を繰り返すことで骨盤底筋群を鍛える運動法です。

骨盤底筋運動のポイント！

1．骨盤底筋を意識して行いましょう。
2．効果が出るのに約３ヶ月以上かかるため、規則正しく毎日続けましょう。
3．良くなったと感じても止めずに継続して続けてください。

② 内服治療

膀胱を緩め、尿を貯まりやすくし、また尿道を締めて尿漏れ予防効果があります。

③ 手術療法

改善率が高く、安定した効果が得られます。

方法

❶

あお向けに横になり、
両足を肩幅程度に開いて、
両ひざを軽く立てましょう。

❷

尿道・肛門・腟をきゅっと
締めたり、緩めたりし、
これを２～３回
繰り返します。

❸

次は、ゆっくりぎゅうっと締め、
３秒間ほど静止します。
その後、ゆっくり緩めます。
これを２～３回繰り返します。
締める時間を少しずつ
延ばしていきます。

出張報告

第24回 日本社会福祉士会全国大会 社会福祉士学会　愛媛大会

医療福祉相談室　社会福祉士　**神野美智子**

テーマ「『生きる』を支える～社会福祉士の可能性～」の下、生活の根幹の「生きる」を見つめ、語り合う大会でした。熱心な実践研究は共感できるものや、医療分野以外の実践内容は興味深いものが多数ありました。「支え手（援助）」とは何か、「受け手（受援）」とは何か、ともに「生きる」社会を創造する新たな価値、福祉ビジョンより社会福祉士への期待、可能性の発展を考える場でした。日本の社会制度が「支え手」「受け手」に分かれ今日だからこそ、見えやすく変換させる「つなぎ手」は社会福祉士であり、その役割は重要です。それぞれが持つ本来の「生きる」力を引き出す支援が必要です。本人が望む豊かな地域生活「暮らす」「働く」「楽しむ」に光をあて、本人がその光に気づき、自ら輝かせる「つなぎ手」になれるよう、専門職の質をさらに高めたいと思います。全国各地で活躍する仲間ともに支えの輪とのつながりを大切に実践していきます。

診察室前の一コマ

ジメジメとうっとうしい梅雨も Terve! 発行頃には明けるかなぁ･･･
雨かと思いきや、間の猛暑･･･身体がついていかず、体調を崩しやすい時期です。
喉が渇かなくても、暑くないと感じても、こまめな水分補給を心がけていただき、暑い夏を乗り越えましょう。
熱中症に負けないように!!

外来一同

マー君のレッツ・エクササイズ！ 18

ノルディックウォーキング体験会開催 & ポールを使ったエクササイズ

５月22日、西条石鎚ふれあいの里で「親子deフリマを楽しもう」というイベントがあり、主催者の居酒屋わだちさん、NPO法人西条さやえんどうさんより、「ノルディックウォーキング体験会」という企画をいただきました。朝９時にふれあいの里へ向かって出発。予定では十数名の方が歩いてみたいとのことで、僕一人では手が回らないだろうと、山内BI（ノルディックウォーキングベーシックインストラクター）、小宮、宮本、中川、福本、伊東師長のマークン七人集に協力していただきました。

ノルディックウォーキング体験会は午前11時の部と午後13時の部の２回行ったのですが、僕以外はリラックスしており、けん玉の体験コーナーに没頭していたような…。後日師長が筋肉痛と言っていた理由が、久々のノルディックではなく、けん玉のやり過ぎと…。

さてノルディックウォーキングの始まり始まり。

参加希望の方の受付を済ませ、簡単な説明をし、準備運動。歩き方の指導を行い、皆さんに歩いてもらいました。初めてということで、歩き始めはぎこちなかったのですが、時間が経つとともに皆さん慣れてきてなんとか形にはなってきたようです。僕も始めた頃はそうだったのですが、右手右足が一緒に出たり…。そういうことに少し悔しい思いをしながらも楽しいウォーキングができたように思います。

参加された方は、下は幼稚園児から上は60才前後と幅広い世代の方々、普段ウォーキングをされているという方もおられ、ポールを購入して続けたいという方もおられました。

ノルディックウォーキングはそのウォーキングの部分だけではありません。準備体操ーウォーキングー整理体操までを行ってノルディックウォーキングが成立します。

その効果は通常のウォーキングよりプラス20%のエネルギーを消費し、ポールを持って立つだけで姿勢が良くなります。今回参加された皆様も続けることで健康を約束します。

さて、体験会ではノルディックウォーキングの基本的な準備運動を行いましたが、今回のレッツエクササイズでは、歩かなくてもできるポールを使ったエクササイズをいくつか紹介しますので参考にしてください。先日、横浜で受講した日本ノルディックフィットネス協会開催の研修の一部です。

1 体幹 ポールを使った体幹エクササイズ

四つん這いになった姿勢から片手にポールを持ち、前につきだします。ポールを持ってないほうの足を後ろにつきだし持ち手の手を引くと同時に足を胸に引き付けるように行います。左右5回から10回行ってみましょう。

2 腹筋 ポールを使った腹筋運動

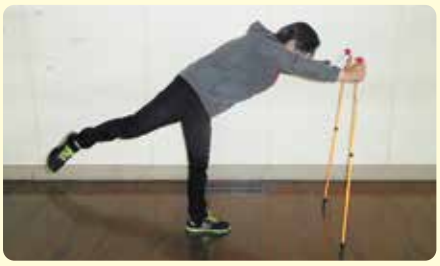
仰向けの姿勢からポールを太股の後ろに構え、上半身を起こしながら、ポールをふくらはぎへ移動させます。フィニッシュがV字形になるよう行ってください。要領としては3秒で上げ3秒でさげると効果的です。よく腹筋運動で殆どの方がお腹を丸めるように行っていますが、あまり効果的ではありません。腹筋運動の基本動作はV字形にすることです。

3 上半身 旋回とひねり

ポールを体の横に配置し片手でポールにつかまるように立ちます。その姿勢のまま腰から上だけをポール側に捻ります。そしてポール側に倒れるようにします。5回から10回ほど行ってみましょう。脇腹、上半身の柔軟、強化が期待できます。

4 下半身 足の後方キック

ポールを前にもたれかかり、片足ずつ後方に蹴ってみましょう。ヒップアップとハムストリング[1]に効果があります。



ノルディックのポールがない場合は細い竹の棒や腹筋運動ならば50センチから1メートルのものさしでも代用できます。日々の運動、ダイエットに役立ててみてください。

愛媛県のノルディック人口は全国でも最小レベルです。今回参加された方々が今後も興味を持ってくだされば最高です。習ってみたいと思われる方がおられましたら、西条市民病院より藤岡、山内両インストラクターが出向いたします。是非健康増進のために始めてみませんか？そして西条市から東予地区中心にノルディックウォーキングの輪を広げて行きましょう！

1）ハムストリング：人間の下肢後面をつくる筋肉の総称。

旬のレシピ

なすの挟み焼き ～南蛮漬け風～

【調理時間のめやす：1時間】

【材料】《4人分》

＜南蛮漬けたれ＞

- 赤パプリカ …… 1/2個
- 黄パプリカ …… 1/2個
- 玉ねぎ …… 1/2玉
- ズッキーニ …… 1本
- A
  - 酢 …… 大さじ3
  - 酒 …… 大さじ3
  - 濃口しょうゆ 大さじ3
  - 砂糖 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ2

＜なすの挟み焼き＞

- なす …… 2本
- 玉ねぎ …… 1/2玉
- B
  - 豚ひき肉 …… 120g
  - おから ……80g
  - 卵 …… 1個
  - 濃口しょうゆ 小さじ2
  - 塩･こしょう ……少々
- 片栗粉 …… 大さじ2
- ごま油 …… 小さじ1

【栄養価】《1人分》

エネルギー…… 232kcal
たんぱく質…… 11.2g
食物繊維…… 4.7g
食塩 …… 2.5g

たれのお酢がさっぱりとして、この時期にはおすすめの1品です。挟み“揚げ”より“焼き”にしてカロリーダウン！おからは食物繊維が豊富です。

作り方

① 赤・黄パプリカはヘタと種を取り、玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
ズッキーニはヘタを取り、縦に半分に切り、ピーラー（皮むき器）で薄くスライスする。
② 耐熱容器に①とAを入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。
③ 加熱した②を軽く混ぜて粗熱をとる。
④ なすを1cm幅に輪切りし、約10分水にさらした後、キッチンペーパーで水気をとる。
⑤ みじん切りにした玉ねぎとBをボウルに入れこねる。
⑥ ⑤のたねをなすで挟み、全体に片栗粉を薄くつける。
⑦ 熱したフライパンにごま油を引いて、⑥を並べ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする（加熱時間の目安は片面10分ずつ）。
⑧火が通ったら器に盛りつけ、粗熱がとれた③のたれをかけて出来上がり。

がんばれ!!

働くママさん活躍中！

医療介護事務　武田 有紀乃

仕事と育児の両立に不安の中、1月より復職しました。

育児休暇中には電子カルテの導入もあり、早く覚えられるのか心配していましたが、医事課の同僚に助けてもらいながら頑張っています。

娘は、北辰会グループ内託児所のほくしんコティにお世話になっています。コティの先生方も話しやすく信頼できますので、安心して働けます。犬のジン君が大好きで、コティに到着した瞬間「ジンジン」と声を出して喜び、娘も楽しそうにしています。

現在の環境にも慣れ、バタバタしながらも充実した毎日を過ごしていますが、少しずつ余裕を見つけて仕事と育児を楽しんでいこうと思っています。

実習生紹介

３病棟実習生　川本　尚希

私は愛媛十全医療学院から臨床実習で来ました川本尚希です。

趣味は釣りと車の洗車です。病院のカフェテリアセウラでの昼食は毎日おいしいので、午後の実習への力の源となっています。今回の実習で、多くの知識・技術を身につけていきたいと思います。初めての臨床実習で緊張していますが、１年後の臨床の現場で活躍できるようにしっかりと取り組んでいきますのでよろしくお願いします。

老健まなべ実習生　菅　　翔太

河原医療大学校理学療法学科４年の菅翔太と申します。介護老人保健施設まなべに２ヵ月間の実習で勉強させて頂いています。

実習では、実際に入所者様と関わらせて頂くと共に、それぞれの入所者様の生活にあった治療プログラムの考え方や生活に目を向けた治療の重要性など多くのことを学ばせて頂いています。

介護老人保健施設まなべで学ばせて頂いたことは、次回の実習でも活かせるよう残りの期間も頑張っていきたいと思います。

頑張れ長友選手！

臨床検査技師　長友応援団長　**日野　哲也**

長友佑都選手が休暇を利用し、６月23・24・25日と２泊３日で故郷西条に帰省しました。母親のりえさんから、サイン依頼などあれば前もって実家に置いておいて下さいと連絡がありましたので、みんなのサイン用グッズを長友選手の実家に預けていました。

実際には会えなかったのですが、今回は超多忙で、西条のホテルにて専属の管理栄養士が食事の管理、どこへ行くにもボディガードとマネージャーつきで、友達にも会えない状態だったと聞いております。

９月にワールドカップ最終予選が控えていますので、それも仕方ないのかなぁー。

とにかくロシアワールドカップ、佑都の大活躍で切符を世界一早く獲得するぞー！ 皆さんの気持ちの入った応援、今回も頼みます。

老健 まなべ便り

ジャガイモ掘りとおやつ

桜ユニットで育てたジャガイモを利用者のH様とO様と一緒に収穫しました。畑仕事を昔からされていたというH様。ジャガイモを掘り出すのもお手の物です。一方、全く畑仕事をされたことがないO様はH様の動きを見ながら上手に収穫されていました。

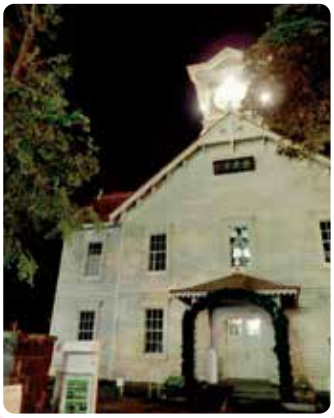
桜ユニットでは、収穫したジャガイモでおやつを作ります。もちろん、利用者さんに手伝っていただきます。しばらくは、ジャガイモのおやつが続きそうです。

第51回日本理学療法学術大会参加&涙(!?)の再会

介護老人保健施設まなべ　理学療法士　**玉井　　梢**

平成28年５月27日～29日、札幌で開催された『第51回日本理学療法学術大会』に参加しました。当日、私が乗った飛行機が羽田空港を発った後、大韓航空機のエンジントラブルで空港が閉鎖されるという出来事がありましたが、何のトラブルもなく新千歳空港に降り立つ事が出来ました。

大会期間中は、昼間は研修会場で講義や演題発表を聴講し、その後は私の出身校である土佐リハビリテーションカレッジの卒業生と夜の街に繰り出しました。先輩・後輩織り交ぜての宴会はとても楽しいものでした。昼間の研修はもちろん勉強になりますが、お酒の席での白熱した議論は研修とはまた違った趣があります。相手が高知県人なので、お酒の相手をするのは大変ですが…。



２日目の夜、この私が（笑）辛くて泣いた奈良の臨床実習でお世話になった指導者と再会することができました。その実習施設は年間に何十人もの実習生を受け入れており、尚且つ私が実習したのは10年以上昔のことなので、忘れられているだろうなと思いながら挨拶に伺うと、しっかりと覚えてくれていました。そして「あの時は頑張っていたね。今はいいPT（理学療法士）になっていると思う」と言っていただき、本当はその場で泣きたいくらい嬉しかったです。あの２カ月間のことは、「もっと頑張れたのではないか」「もっと違う方法があったのではないか」と今でも自問するほど、私の中で強烈な負の印象を残しています。しかし、当時の私を身近で見ていた指導者に「頑張っていた」と肯定され、少し臨床実習のトラウマから解放された気がしました。そして、実際に理学療法士として働いている私の姿を見て「いいPTになった」と言ってもらえるように頑張ろうと思った札幌の夜でした。

氷見訪問看護ステーション

訪問看護は、看護を必要とする方がご自宅で安心して療養できるよう支援するサービスです。患者さんの主治医の指示書をもとに、病状や療養生活を専門家の目で見守り、適確なアセスメントに基づいたケアとアドバイスで、自立した生活が送れるよう支援しています。

当ステーションは、24時間365日緊急対応体制を整えています。赤ちゃんからお年寄りまで年齢にかかわりなく訪問看護サービスをご利用いただけます。訪問看護ご利用の際は、医師の指示書が必要です。詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

氷見訪問看護
ステーション
Tel: **0897-57-7015**
西条市氷見丙476−4

表紙の写真

最近流行っている『寝相アート』の写真を撮っています。『寝相アート』というものは、寝ている赤ちゃんを様々なキャラクターや動物に変身させ、写真を撮るというものです。今回は梅雨という時期でもあったため、かたつむりに変身してみました。

思い出作りになりますし、なんといっても可愛い！！！ 嫁さんの協力のもと、家族みんなで作るので一体感が生まれます！ 小さいお子さんがいる方にはオススメです。

いやーほんとに可愛い！！（親バカ）笑

（リハビリ　田坂）

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
日本医療機能評価機構認定病院

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	㈪〜㈮	8:30〜12:00 ／ 15:30〜17:00
	㈯	8:30〜12:00

〒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

第1回開催

いきいきHealthy Day in 西条市民病院

～ いつまでも笑顔で生活するために ～

2016.11.6（日）9:30～16:00

自分の体をチェックしていきいきと生活していくための方法を一緒に考えましょう！

自分の体を知ろう
◎筋力・バランス測定
◎血糖測定
◎身長・体重測定

献血

献血車が来ます

いやしの体験
ウォーターベッド

熊本応援
ミニチュア模型
展示即売会

笑いと当たりをお約束!
◎ビンゴ大会（空クジなし）
◎オヤジバンド

のど自慢・うで自慢
◎カラオケ
◎文化展

特別講演

整形外科・リハビリテーション科
●首藤　貴 医師
10:45～11:45
「ロコモティブシンドローム ～いきいきと生活するために～」

糖尿病内科
●高田　康徳 医師
12:00～13:30
「肥満・糖尿病・認知症にならないための簡単な食事のポイント」

丹高生とチャレンジ
多肉植物の寄せ植え

事前参加
受付中です
Tel：0898-72-4111

※内容は予告なく変更することがあります。

ためレンジャー参上!!
ふわふわ
バルーン
お子様もぜひ!!

一緒に考えよう
糖尿病・リハビリ
栄養・お薬・介護
それぞれの専門家がお答えします

テラスdeご飯
◎赤飯
◎わかめご飯
◎おでん
◎やきそば　など

転ばぬ先の杖

杖の販売あります

健康増園完成見学会
◎自分でお花（無料）を植えて自分の名前をつけましょう!
◎サツマイモの試食会

発行：広報委員会