## 外来診療担当表



●内科

	月	火	水	木	金	±
	間口	間口	間口	間口	間口	間□(第1·3·5)
午前	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	±
午前	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	眞鍋/得居
午後	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	

#### ●整形外科

	月	火	水	木	金	±
午前		森野		首藤 <sup>※1</sup>		
午後						

#### ● リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	±
午前				首藤 <sup>※1</sup>		
午後						

#### ●専門外来※2

	月	火	水	木	金	±
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)					

◎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)

※1 首藤医師の診察は、完全予約制です。

※2 専門外来は全て完全予約制です。:頭痛外来 15:00~16:30



### 医療法人 北辰会

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	(月)~(金)	8:30~12:00 / 15:30~17:00			
時 間	(±)	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



erve!

# 西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

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。



年男・年女の鳥ポーズ

常務理事·整形外科

《理 念》利用者の幸福

当法人は、事業の適正化と効率化及び経営の安定化に努 針》 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。

発行:広報委員会

## 日本リハビリテーション医学会中四国地方会にて 優秀発表賞受賞

常務理事·整形外科 **首藤** 

新年明けましておめでとうございます。

本年も地域医療サービスの充実に職員一同邁進いたします。

この度、日本リハビリテーション医学会中四国地方会にて優秀発表賞を受賞しました。

## リハビリテーション支援機器の工夫

- 機能改善手段のためのもの作りについて-



患者さんが少しでも活動的にな り、寝たきりから抜け出し、今ま で出来なかったことができるよう になるようにリハビリテーション を支援する器具を工夫してきまし た。特に2METsボード(足の訓 練機) はその開発にこれまで約 15年間かかり、1.500名以上の 患者さんに使って頂きました。

今回の受賞を機にして、これか

らもさらに効果のあるリハビリテーションを行うために色々な工夫に取り組んでまいります。

2 METsボードの説明: 1METs.は座っている運動量、3 METs.はゆっくり歩く運動量です。

2METsはその中間での運動量で 駆け足の感覚を体験することが出来 ます。

この器具を使って多くの寝たきり の方が歩けるようになりました。

詳しくは、西条市民病院のホーム ページの中で、「廃用症候群への取り 組みしのところに動画を使って説明 していますので見て下さい。



最後になりましたが、本研究をご支援下さった皆様に心より感謝し、御礼を申し上げます。

### いっしょに予防、インフルエンザ

感染看護認定看護師 岡崎

#### インフルエンザの予防のために、手洗いと咳エチケットを。

みんなの「かからない」、かかっても「うつさない」という姿勢が、インフルエンザの 予防にはとても大切です。



#### 1.インフルエンザと風邪はどう違うの?

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、 くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、 重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以 上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普 通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、 御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

#### 2.インフルエンザは、どうやってうつるの?

飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをすることで飛んだ、飛沫 に含まれるウイルスを、別の人が 口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。 感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなど に触れると、 その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さ らにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを 通じてウイルスが体内に入り感染します。こ れを接触感染といいます。

#### 3.インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの?

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。人が多 く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。アル コールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。普段からの健康 管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも インフルエンザの発症を防ぐ効果があります。また、予防接種も重要で す。予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状にな るのを防ぎます。ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的には 5か月ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定 期的に接種することが望まれます。



#### 4.インフルエンザにかかったらどうすればいいの?

- (1) 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- (2) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- (3) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (4) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製 マスクを着用しましょう。
- (5) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、 ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあるので、自宅において療養を行う場合、少なくと も発症から2日間、小児・未成年者が一人にならないよう配慮しましょう。 厚生労働省 ホームページより引用

特別講演

医師・管理栄養士監修のお弁当を食べながら、食事

「肥満・糖尿病・認知症にならないための

高田 康徳 医師

## HealthyDay。西条市民病院 開催しました

#### いきいきHealthy Day実行委員会

11月6日(日)、当院初の試み「いきいきHealthy Day in 西条市民病院」を開催しました。 前日の土曜日まではぽかぽか陽気でしたが、当日は一転して曇り一時雨の寒空、さらに強風と いう予想外の天候に苦しみました。しかし、そんな天気にも関わらず500名を超える多くの皆 さまにご来場いただくことができました。

"いきいきHealthy Day"は、これまで開催していた糖尿病教室に加え、地域リハビリテー ションの理念に基づき、地域の方々がいつまでもいきいきと生活できるための一助になりた い、との思いから実現しました。

『年齢を問わず子供から高齢者まで皆が楽しみながら健康について学べる』を基本に、実行委 員で企画会議を重ねました。全てが手探りの中、来場数も想像がつかず、期待と不安が入り交 じりながら企画を進めていきました。

おかげさまで当日は予想を大幅に上回る多くの方にご来場いただき、どのブースも大盛況と なりました。当初は売れ残りを心配したテラスdeご飯の食事販売でしたが、蓋を開けてみると 午前中で全て売り切れてしまい、購入できなかった方にはご迷惑をおかけしてしまい、申し訳 ありませんでした。

第1回が終了し、ホッとするのも束の間、間もなく次回の開催に向けての計画が始まります。 今回の反省点を踏まえ、より充実した第2回いきいきHealthy Dayの開催を目指します。

ご来場いただきました皆さま、ご協賛いただいた企業の皆さま、丹原高校園芸科学科の先生、 生徒さん、本当にありがとうございました。







#### 特別講演

#### 「ロコモティブシンドローム~いきいきと生 活するために~」

講演の他、Pepperくん、リハビリスタッフによる体 操も行われました。



#### 測定コーナー 「自分の体を知ろう」を

テーマに筋力・バラン ス・血糖・身体測定コー ナーを設けました。





## ミニチュア展示即売会 させていただきました。ご協 カありがとうございました。

#### 公募作品をはじめ、小村 西・東保育所の子供た ちの絵が並びました。

文化展

簡単な食事のポイント」

のポイントについて学びました。





、エントランス展示のご紹介

## きてみて得する!! ≈EIYOUのちしき≈ えいようはえーよ

#### 愛媛といえば「みかん」ですね!

こたつに入りながら、ついつい何個もみかんを食べてし まうことありませんか?

パネルでは、みかんに含まれる砂糖の量を紹介していま す。みかん2個で角砂糖3個分、10個食べると〇〇個分と なります。フェルトで作った巨大なみかん(栄養成分表示) を置いていますので、皆さん手にしてみてくださいね。







## リ生活ののりむり

~膝の痛みに対する運動療法~

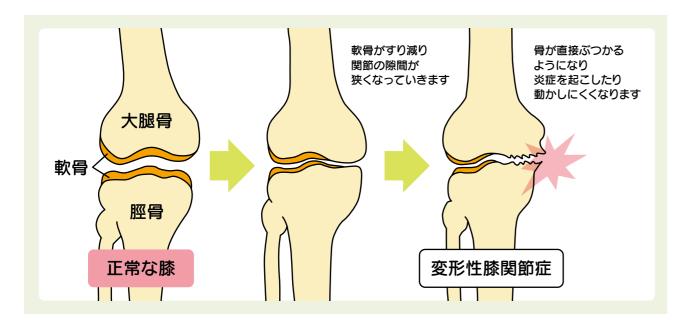
作業療法士 田坂 恭佑

#### ● 膝関節の痛みとは・・・

膝関節は体重の負担が大きい関節のため痛みやすいことから、問題を抱えて いる人は少なくありません。膝関節の痛みを発する病気は多いのですが、代表 的なものの1つに「変形性膝関節症」があります。

#### ●変形性膝関節症とは・・・

膝の軟骨がすり減り、骨が変形し、痛みを感じるようになり膝関節の機能が低下する病気です。膝関 節の中には、クッションの役目を果たす膝軟骨や半月板があります。これらは、加齢とともに少しずつ すり減っていき、膝の中の骨が擦り合うようになって、痛みが発生します。



#### ● 変形性膝関節症のリハビリテーションとは・・・



変形性膝関節症のリハビリは、可動域訓練と筋力 訓練の二つに分けられます。今回は自宅でも簡単に できる運動を紹介します。膝に負荷がかからない運 動を毎日続けて、症状の改善を図りましょう。

ただし、膝に強い痛みの症状がでている場合はリ ハビリがマイナスに作用することもあるので、医師 に相談して下さい。



#### ● 節力訓練を紹介します。

#### 仰向けに寝て脚を上げる運動

- ①床に仰向けに寝た状態で、まっすぐに伸ばした 左脚を床から約10~30cm上げて10秒停止。 ゆっくりと床に脚を下ろして5秒休みます。
- ②今度は右脚を同じように上げて1セットです。 この運動を10~20セット繰り返します。



#### 椅子に座って脚を伸ばす運動

- ①椅子に深く腰掛けて、床と並行になるように右 脚をまっすぐに伸ばして10秒間キープします。
- ②足首は垂直になるように立てましょう。
- ③ゆっくりと脚を元に戻し、同じように左脚を上 げます。これを10~20セット行います。



#### 脚の横上げ運動

- ①床に横向きに寝ます。このとき、下側の脚は 膝を軽く曲げておきましょう。
- ②上側の脚をやや後ろに押すように意識しなが らゆっくりと上げて5秒間キープして、床に戻 します。左右10回ずつ行って下さい。



#### タオルを太ももで挟む運動

- (1)まず、両膝を曲げて仰向けに寝てください。
- ②膝の間に筒状に丸めたタオルを挟み、そのタ オルをつぶすように3~5秒間膝に力を入れ た後、力を抜きましょう。これを20セット繰り 返します。



#### ●まとめ

運動をするにあたり有酸素運動、膝への負担軽減が適切と考えられており、膝に負担の少ないプール での運動や、有酸素の運動が可能な自転車エルゴメーターを使用することも効果的であると言われてい ます。また、膝関節への負担軽減のために体重をコントロールすることも大切です。

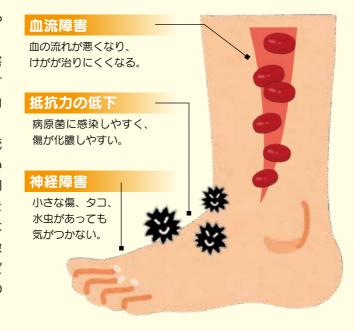
運動療法は症状の改善や進行の予防に有効ですが、変形性膝関節症の症状は人によって異なります。 適切な運動内容や回数については、医師に相談しましょう。

糖尿病コラム

糖尿病委員会 宇野 昌美·遠藤 千里·山田 賢人

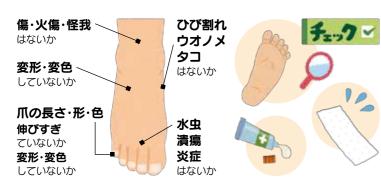
#### 足の手入れを怠ると・・・

まず神経障害により感覚が鈍くなっているため、傷や ヤケドなどの発見が遅れたり、放置してしまいます。 早めに手当すればすぐに治る程度の傷でも、血流障害 があったり、細菌や真菌(みず虫)などの感染に対す る抵抗力が低下しているため、なかなか治らず、傷口 が化膿する場合があり、やがて潰瘍へと悪化します。 そしてこの段階に血流障害が重なり、十分な血液が流 れないとさらに悪い方向に進み、壊疽(えそ)とい う、組織が死んでしまう病気になり、治療は非常に困 難で、最悪の場合足を切断しなくてはならなくなりま す。このように、糖尿病による足の病気はさまざまな ことが重なりあって、初めはごく小さな傷でも、想像 以上に悪化してしまうことがあるのです。足は手など に比べて目にふれる機会が少ないことから、糖尿病の 人は特に足の手入れに配慮が必要です。



#### では、実際に足の手入れの方法をご紹介します。

#### ● 毎日の足のチェックときれいに洗って清潔にしましょう



- \*足の裏や指の間など見にくいところは、 鏡を使ってしっかりチェック
- \*タオルやスポンジで足の裏や指の間も丁 寧に洗ってください。
- \*水分をしっかりふき、皮膚が乾燥してい る時は、保湿クリームを塗ってください。
- 汗や汚れをそのまま放置せず、汗はよく 拭きましょう。

#### 2 爪のお手入れ

- \*明るい場所で切りましょう。
- \*深く切りすぎたり、あやまってキズを作らない よう、なるべくやすりで削りましょう。
- \* 入浴後は硬い爪も柔らかくなり、切りやすくな るので、入浴後が爪切りのタイミングです。

切りにくい場合は、無理に自分で切らず、 医療機関に相談してください。



※横にまっすぐ切って下さい ※角は引っかからないよう滑らかに ※爪の先端と指の先端が同じ高さ

## 爪の切り方

●少し伸ばして「一文字切り」にします。 **②**角は爪ヤスリで丸く削ります。 ❸図の赤線より深く切らないようにし

#### **③** 靴下はいつも履くようにしましょう

ケガ防止のため、素足を避け、靴下を必ず履く様にしましょう。

#### 靴下の選び方、履き方のポイント

- \* 通気性のよい綿かウールのものを選ぶ
- \*サイズの合ったものを履く
- \*出血に気づきやすい白色のものを履く
- \*毎日履きかえて清潔を保つ
- \*雨水で濡れたときは早めに履きかえる



#### 4 足にやさしい靴を選びましょう

靴が足にフィットしていないと、靴ずれを起こしたり、血管を圧迫したりします。また蒸れやす い素材のものだと、みず虫ができやすくなります。

#### 靴の選び方、履き方のポイント

- ⇒靴底にクッションのある、 ウォーキングタイプがよい
- \*一日の中で最も足が大きくなる夕方を基 準にサイズを選ぶ
- \*新しい靴は、最初から長時間履かず、 徐々に慣らしていく
- \*靴を履く前には、小石など異物が入って いないかチェックする



足首と靴の間に 大きな隙間が できない

サイズが 合ったもの

ヒールの 高くないもの

#### 6 ヤケドに注意しましょう

- \*こたつや電気カーペットなどで は、低温ヤケドに十分注意しま しょう。
- \*湯に入る前は、必ず手で湯加減を 確かめる。知覚障害があると熱い 湯に気づかずヤケドをする危険が あります。
- ・真夏の海水浴で、砂浜を素足で歩 いたり、直射日光にあたり激しい 日焼けをすることも危険です。





足に傷ができたら、すぐに受診しましょう



風邪が流行る季節です。今回は風邪について書いてみます。

風邪の原因の大半がウイルスです。そのウイルスを直接やっつける薬は世の中にありません。 ウイルスの種類は200種類以上あると言われていて、それらも変異するからです。つまり、薬(総 合感冒薬や抗牛物質)を飲んでも飲まなくても、治る期間は同じという事です。ただし、病院に 行ったり、薬を飲んだりするのに意味が無いと言っているのではありません。症状は楽になりま す。最も大事なのは、栄養と睡眠です。薬で風邪を良くしたつもりで外に出て、他人に風邪をう つすのは、いけない行為だと思います。



風邪の大半がウイルスと書きましたが、細菌などが原因になることが あります。その時は、抗生物質がよく効くので、病院にかかった方が早 く治ります。見分け方はこうです。ウイルスによる風邪の場合は、のど が最初に悪くなって、鼻が悪くなり、咳が出るという順が多いです。咳 は出ない時もあります。のどや鼻などで、様々な症状が出るともいえま す。それに対して、細菌が原因の風邪は、どこかの臓器の症状だけが特 にひどいという事が多いです。例えば、のどだけが特に悪くて熱が出る

とか(溶連菌)、おでこや目の下のほっぺの疼痛を伴って鼻だけが特に悪い(細菌性副鼻腔炎)、 咳がたくさん出る(肺炎)、みたいな場合に疑います。<br />
風邪がぶりかえした場合も細菌性の感染を

\_\_\_\_\_

疑います。細菌かどうかは置いといて、他にも、震え が止まらない、高熱が出る、などの場合も病院に行っ て下さい。こういう場合は、医師の判断が必要です。 さらっと書いていますが、実際どれも見分けは困難で す。ウイルスと細菌が混合していることもあります。

風邪で怖いのは、本当は風邪ではない大きな病気な のに、風邪だと勘違いすることだと思っています。い つもの風邪と違うと思えば、病院に行きましょう。逆 にいつもの風邪ならば、外出を控え、栄養のあるもの を食べて寝ていましょう。



## 診察室前の一コマ

新年あけましておめでとうございます。 皆様、良いお正月を迎えられましたか。

インフルエンザもボツボツ流行ってきているようです。手洗い、 うがいをしっかりしていただき、元気に春が迎えられるようお祈 り申し上げます。

私事ではございますが、夏頃に初孫ができる予定です。ご報告 をお楽しみに。 外来一同



### おむつフィッターコラム③

尿失禁の原因とタイプを知ろう

2病棟 介護福祉士

福本 寸明

## [溢流性尿失禁] [2] [機能性尿失禁

#### 溢流性尿失禁とは

尿道が何らかの理由でつまった り狭くなったりすることで膀胱 から尿が出せなくなると、「残 尿」が発生し圧迫などにより尿 がもれ出てきます。これを「溢 流性尿失禁」といいます。排尿 が困難であったり、残尿感があ る場合に疑われる病気です。



膀胱が伸びきっておしっこを出す力が 尿道が詰まり、おしっこが膀胱にいっ なくなり、尿が満タンになってチョロ ぱいになっても出すことができず、 チョロともれる。



チョロチョロともれる。

原式 男性の場合、前立腺肥大の進行でよく見られますが、女 性では膀胱内に、大きな瘤ができたり、内臓が骨盤よりも 下に落ちてきてしまう「骨盤臓器脱」の方にみられます。

> また、膀胱の神経障害が原因のの場合もあり、糖尿病や 脊髄損傷、脳血管障害などによって、膀胱を中心とする神 経系が器質的に傷害されると、膀胱が収縮しなくなる神経 因性膀胱となります。

> 膀胱が収縮しないので、溜まった尿が溢れて漏れるよう になります。

> 糖尿病では知覚が麻痺するために、尿意を感じないまま 膀胱がふくらんで、1000mlも溜まることがあります。



#### 然高和放

対応方法は尿が出ない原因をとりのぞく治療と、残尿を無くす治療とがあります。

#### <尿道の閉塞を解決する>

尿道が狭かったり、途中で物が詰まっている場合、その原因を治療することができれば溢流性尿失 禁も治ります。

例えば前立腺肥大であれば薬や大きくなった前立腺を削る治療です。

#### <残尿を無くす方法>

残尿のために溢流性尿失禁が起きるので、残尿を減らすことができれば尿失禁も治ります。

毎回尿を出しきるようにお腹を押したり、膀胱を縮ませる薬が有効な場合があります。どうしても 残尿がある場合は、一日に3回から6回の割合で定期的に柔らかい管(カテーテル)を尿道から膀胱に 入れて、その都度尿を取り除く「導尿法」を行います。病院で指導を受けて、あとは日常生活の中で 自分で導尿を繰り返し行います(自己導尿)。自分でできない時は家族の人が行うこともあります。

## マラ君のレッツ・エク

ノルディックウォーキングとは & エクササイズ



新年明けましておめでとうございます。今年もレッツ・エクササイズで健康で 楽しい毎日を過ごしていただけたらと思います。宜しくお願いします。

さて新年最初のエクササイズはノルディックウォーキングとその効果的な運動 方法について解説していきます。

## ノルディックウォーキングとは

1930年頃フィンランドにて、クロスカントリーの夏場のトレーニングとしてポールを使って歩く、 走る、飛ぶといった運動を行ったことから始まりました。日本では、2007年仙台市に本部を置き、日 本ノルディックフィットネス協会が設立されました。

## 特徴

年齢、性別、運動経験に関わらず、いつでもどこでも、誰でもできる運動です。

全身を使った効率的なフィットネス運動で、有酸素運動、筋力、持久力柔軟性を養うことができ ます。

レベルも体力維持を目指すヘルスレベル、運動選手の体力向上であるフィットネスレベルがあります。 メタボリック症候群、生活習慣病、健康寿命の延伸等に効果的です。

- ●普通に歩くよりもエネルギー消費が20%多い
- ●同じ速度の歩行より心拍数が多い
- ●通常の歩行よりも歩幅が広く速度も速くなり脚筋力、 脚持久力が向上する
- ●姿勢がよくなり肩こり防止に効果的。
- ●ポールを使うことで関節可動域が大きくなり柔軟になる
- ●転倒防止になる



#### 健康面について

病気の罹患率を下げる

血管疾患、冠動脈疾患、脳卒中、糖尿病、骨粗鬆症、骨折などの発症率が低い

昔から体育館のトレーニングルームでランニングマシンで歩いたり走ったりしている方を数多く 見かけます。殆どの方が脚しか動いていないようです。それでは効果は半減しますよね。肩甲骨を 利用し、肘を後ろに大きくつき出す、そうすることで全身が使われ、効果も倍増するわけです。

ノルディックウォーキングは歩くだけではなく、歩く前の準備体操、歩いたあとのクールダウ ンを含めてノルディックウォーキングであります。今回は、前後のストレッチ、エクササイズ部 分を私なりに工夫してみましたので、そのいくつかを紹介したいと思います。

#### ポールスクワット

ポールを頭上にあげ 万歳のポーズをとり しゃがみます。このと き腕が前に倒れたり 曲げたりしないように 注意しましょう。



### バックストレッチ

ポールを頭のやや後ろに位置どり、その姿勢の まま左右に移動させます。この場合も腕は真っ 直ぐ曲げないように行います。





#### 肩甲骨ストレッチ

ポールを体の正面で構え、脇をしめて真っ直ぐ 上に上げていきます。上げる時も脇は閉めたま ま行って下さい。



### 四股踏み運動

ポールを左右いずれかに立てて持ち、ポールの 反対側の足を上げ相撲の四股踏みを行います。

ポールを立て ることでバラ ンスが保たれ 通常の四股踏 みより安全に 行えます。



1から3の運動は肩甲骨のストレッチや体幹に効果が期待でき4はバランス維持と代謝が上が り、痩せる準備段階が始まります。

正月休みやこの冬場にちょっと太ったかなと思われる方々必見です。この他にも色々なスト レッチがありますが次回に紹介していきます。今年もレッツ・エクササイズで健康な毎日が過ご せますよう頑張っていきましょう。

#### 第10回北辰会グループ HJJSカップ

10月29日(土)、第10回北辰会グループHJJSカップが開催されました。バレー ボールは坊主と岡田JAPAN、ソフトボールは北辰Zソフトボールが出場し、今年 はどちらの競技も我々、北辰会が優勝しました!





#### 岡田JAPANチーム 岡田 將裕

やっと、やっと、やっと優勝できました。 僕がHJJSカップのバレーの大会に出て多 分5年目、つまり5回目にしてやっと勝て ました。病院のチームが優勝したのは何年 ぶりなのか、よく知りません。振り返ると、 あと少しで優勝できていた年もありました し、同じ病院のチームに負けた事もありま した。本当に、「今年こそは」という思いで 毎年臨んでいました。チームのメンバーは、 毎年違っていて、その年その年で最高のメ ンバーを集めていましたが、本当にあと一 歩でダメでした。今年は良かった。

試合も面白かったです。決勝戦は、お互い一歩も譲らない、緊迫した試合になりました。始めは負け ていましたが、チーム皆の執念で追いつき、逆転勝利です。何とも素晴らしい。でも、勝って兜の緒を 締めよ。来年も頑張ります。

北辰 Z チーム 一色 政人

今年は記念すべき第10回大会のHJJSでした。

まなべ病院レクバレー大会として始まった今大会も病院、グループが発展するたびに大会も大きくな りHJJSとして10年という大きな節目を迎えられたことを初回からかかわっているものとして大変うれ しく思っています。

という真面目な書き出しで始まりましたが、我が北辰Zソフトボールチーム、前々回大会、前回大会 と2連覇を達成し、今回前人未到の3連覇をかけた大会でした。

3連覇がかかった大会でしたが、以前からのライバル聖風会さんに加えジェイコムさんの新戦力によ るチーム力向上によりどこが優勝してもおかしくない状況で、10月29日に本番を迎えました。前日か らの雨で開催が心配されましたが、何とかグランドも整備できて当日競技を行うことができました。

初戦は強力打線が売りのジェイコムさんです。立ち上がりにうまく点と取ることができこちらの守備

も上々で勢いのまま最終回に・・・。

最終回にこちらのミス(笑)もあり1差 まで追い上げられましたが何とか勝利し3 連覇に1歩近づくことができました。

次は聖風会との1戦です! 毎年接戦を 繰り広げるライバルチームです。

今年は我が北辰会はスモールベースボー ル!! 侍Japanのようなつなぐ打線で点 を積み重ねての勝利でした。

これも一人一人の力がつながり、120% の力となった結果だと思います。



#### がんばれ!!



医事課 森永 梨佐

4月からパート職員として勤務させていただいて います。仕事にも少しずつ慣れてきて、心に余裕を 持って業務ができるようになりました。これからも

初心の気持ちを忘れず、笑 顔で頑張ります。

もうすぐ3才になる息子 は近くの保育園に通ってい ます。家ではバトルするこ

とも多々あり、悪戦苦闘ですが、やんちゃ息子の成長に癒やされていま す。それが私の元気の源です♡

夫も色々な面でサポートしてくれているので、すごく助かっています。 これからも家族との時間を大切にしながら仕事も育児もプライベート も頑張ります!! よろしくお願いします☆



## ~あったまろう~鮭のグラタ

【調理時間のめやす:40分】



#### 【材料】《2人分》

<ul><li>鮭1切れ(60g)</li></ul>
• 白菜 1枚(100g)
• しめじ1/2株(80g)
<ul><li>エリンギ1/2本(30g)</li></ul>
• ブロッコリー…4房(40g)
• 塩 少々
・サラダ油 大さじ1
• 薄力粉 大さじ2
• 牛乳 1カップ
<ul><li>塩こしょう 少々</li></ul>
・コンソメ粉 少々
• コーン缶 5粒
• ピザ用チーズ 10g

#### 【栄養価】《1人分》

1	エネルギー 270kcal
	たんぱく質 17.9g
	食塩 ······1.7g
1	食物繊維3.9g
	カルシウム 276mg

た味わい●きのこの種類 は何でもOK●カルシウム は1日分の約半分とれる





- ① 皮と骨を除いた鮭を一口大に切り、塩こしょうを振りトースターで約5分焼く。
- ② 白菜とえりんぎは0.5cm幅の細切り、しめじは1本ずつ手でさきわける。
- ③ ブロッコリーは、一口サイズに切り塩を入れ下茹でしておく。
- ④ 中火で熱した鍋に油をひき、②を入れてしんなりするまで木べらで炒める。
- ④ 薄力粉を茶こし等を使って振るい入れ、野菜全体に馴じませ、粉っぽさがなく なれば牛乳を入れる。
- ⑤ 丁寧に混ぜ、①鮭と③ブロッコリーを入れ、塩こしょう、コンソメで味を付ける。
- ⑥とろみがついたら火からおろし、グラタン皿へ盛り、コーンとチーズをのせる。
- ⑦ トースターで焦げ目がつくくらいまで焼いたら出来上がり(約12分)。



## めしや菓舗

- 西条市小松町新屋敷甲2893-1
- Tel:0898-72-2001
- 〉営業時間:9時~19時30分 ◆ 木曜定休





天保9年(1838年)、 小松八代藩主一柳頼紹 侯の時代に創業したお 店です。

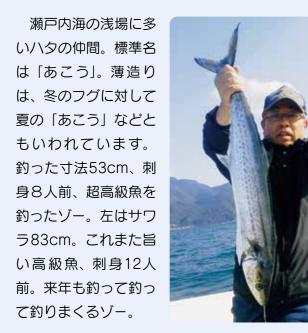
小松は、四国八十八ヶ 所を巡るお遍路さんが 必ず立ち寄る町。

「よしの餅」は、江戸 時代、その親身なお接 待によって御礼に伝え られた伝統の餅菓子だ そうです。

第二十回全国菓子博 覧会にて金賞を受賞さ れています。









## 老健すなべ使り 65

### 新年あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします。

さて、今回の老健便りですが広報編集期間にユニット内のお正月飾りが若干間に合わず、各ユニット のクリスマスの飾りを紹介させていただきます。

まずは、桜ユニット。ユニット内の壁一面に、入所者様が切ってくださった飾りを貼ってクリスマス ロードにし、いつもの壁画は入所者様とスタッフの共同作業によるツリーにしてみました。すべて手作 業です。

続いて藤ユニット。毎年恒例の中庭のイルミネーションにツリー、可愛いサンタの置物、壁にツリー のタペストリーもありました。

最後に、椿ユニット。電飾のついたツリーとコルクボードの飾り付けがクリスマスの雰囲気を盛り上 げてくれています。

お正月飾りはブログの方にアップしたいと思いますので老健のブログの方もよろしくお願いします。





#### 「看取りケアに望まれる実際のケア」 研修に参加して

#### 黒河 佳奈

10月23日(日)、リジェール松山にて開催された「看取りケアに望まれる実際のケア」研修に参加 しました。

今回の研修内容で心に残ったことは、「病院ではない場所だからこそ、看取りの利用者様が最期まで いつも通りの生活ができる」ということでした。亡くなる当日まで、普段通りに食事をされたり、家族 の方とお話しをされたり、身体は衰えてしまっても最期までいつも通りの生活をさせてあげるというこ とはとても大事だと思いました。医療的なケア以外の気持ちを支えながら関わるケアは、ご本人やご家 族の安心にも繋がると思います。そして、夜間など看護師が不在時の対応を改めて確認し、いざという 時に慌てず対応ができるようにしたいです。