Terve! 2017 10月20日発刊 Vol.29

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	眞鍋	眞鍋／得居
午後	得居	眞鍋	得居	眞鍋	眞鍋	

●整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前		森野		首藤※1		
午後						

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前				首藤※1		
午後						

●専門外来※2

	月	火	水	木	金	土
午前			糖尿病外来		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
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	㈪～㈮	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

発行：広報委員会

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。

西条まつり（川入り）

第2回 いきいき Healthy Day 開催します!

《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。

第2回 いきいき Healthy Day 開催します！

当院は、地域の皆様の健康増進に少しでも寄与するため、昨年より、「いきいきHealthy Day in 西条市民病院」を開催しています。
2回目となる今回のテーマは「骨と生活習慣病について考えよう！」としました。
地域の方がいつまでも住み慣れた場所で、いきいきと笑顔で生活できるよう、今年度も様々なイベントを実施します。

～いつまでも笑顔で生活するために～

日時 平成29年 **10月28日(土)** 9:40▶16:00
雨天決行（一部中止）（9:00受付開始）

入場無料

テーマ **骨と生活習慣病について考えよう!!**

いきいきチェック

10:00～15:00

- 歩行能力チェック
- 血圧、血糖、筋力、身体計測
- 10年以内の骨折率測定
- 医療・リハビリ相談

10:00～15:00

- 腰痛・肩こりの方へ
  — リハビリ機器体験会 —
- 庄野薬局スタッフによる
  — アロマハンドトリートメント —

献血できます 10:00～15:00（昼休み 11:30～12:30）

相続診断士 無料個別相談会開催 10:00～13:00

いきいきアドバイス（講演会）

10:30～11:30

「骨の健康 ～いきいき生活するために～」

日本整形外科学会 日本リハビリテーション医学会 専門医
首藤 貴 医師
司会：得居 和義 医師

13:00～14:00

「いきいき暮らすための生活習慣病との付き合い方」

日本糖尿病学会 専門医
金子 由梨 医師
司会：山下 省吾 医師

〈好評につき今年も開催〉

- ちびっこ絵画展
- かぼちゃスイーツ試食会 14:15～
  ～管理栄養士監修（健康増園生産）～
- おやじバンド演奏会 9:45～10:15
  ～戸田道尚と一文無し～
- ビンゴ大会（空くじなし） 15:30～
  ～ダイソンハンディークリーナーも当たる～

いきいきチェックに参加された方先着100名がビンゴ大会に参加できます。

〈初 企 画〉

- チャレンジ!!ノルディックウォーキング（先着50名） 14:45～15:15
- 正しい知識を知ろう！ ー糖尿病パネル展示ー
- 地産地消 9:45～ 売り切れ次第終了 新米3kg 500円 限定30個 1家族1個限り
  ー周辺農家・利用者さんの産直市ー
- 島一夫 歌謡ショー 12:00～12:30

ノルディックウォーキングに参加される方へ注意事項
・先着50名の方にご参加いただけます。・動きやすい格好でお越しください。
・体調がすぐれない方や健康に不安がある方はスタッフにご相談ください。

KIDS（キッズ）コーナー 10:00～15:00

☆ふわふわバルーン ☆しゃぼん玉
★けん玉づくり ★射的 ★ボールすくい ★わたがし
★バルンアートづくり ★はチケット制です。（1チケット5枚綴り50円）先着100名（15才未満 お一人様1回限りにさせていただきます。）

青空ランチ 10:00～ 売り切れ次第終了

☆やきそば（200円） ☆きつねうどん（200円）
☆赤飯（100円） ☆わかめご飯（100円）
☆フランクフルト（100円） 生産体制強化しました！

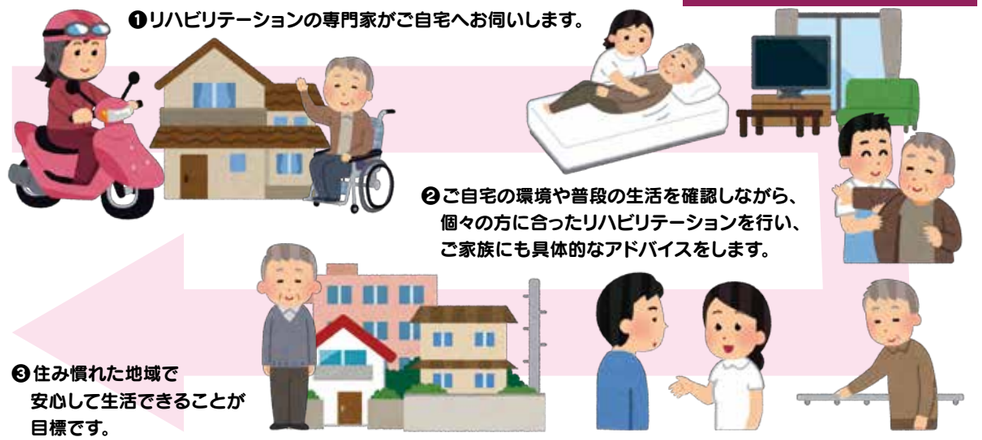
※内容は予告なく変更することがございます。

今回は「訪問リハビリテーション」を紹介します。 **リハビリ連載**

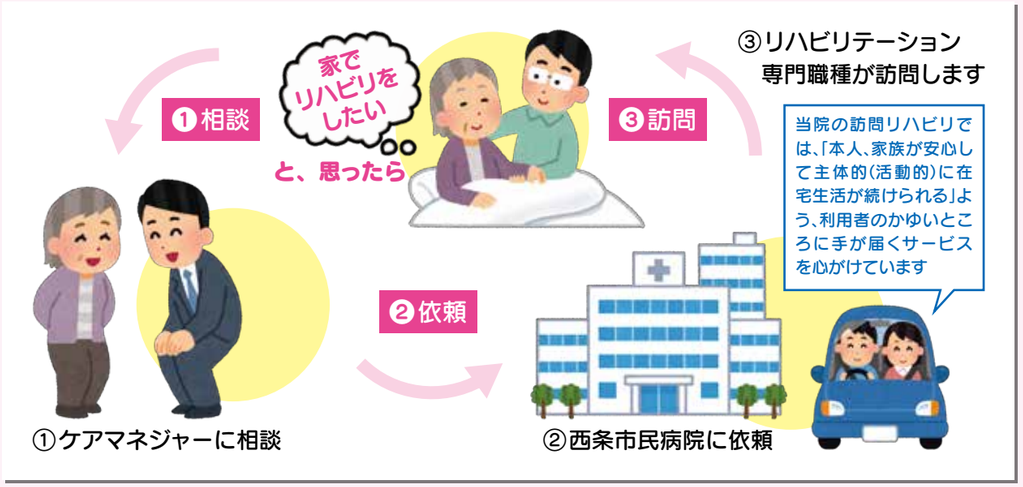
「エンジョイ リハマインド ～のびのび活気あふれる生活のために～」

◆**利用時間**：月～金曜日　午前８時30分から午後５時まで
◆**休　　み**：土日祝日、８/16、12/30午後～１/３
◆**訪問地域**：西条市全域
◆**サービス提供時間**：40分（基本時間）
◆**サービス内容**：「日常生活に必要な動作の練習」、「介助方法・福祉用具の助言」を行い、「ご自宅で行えるリハビリのコツ」などを本人、家族にお伝えしています。
布団からの起きる動作から、趣味や外出支援まで行います。

訪問リハビリテーション



◆ご利用開始までの流れ



糖尿病コラム Vol.13

食事療法～減塩について～

管理栄養士　大窪美和子

糖尿病の食事療法は糖質やカロリー制限に目がいきがちですが、糖尿病患者さんには、減塩の食事療法も重要になってきます。

その理由は糖尿病の合併症の一つである糖尿病性腎症の発症や進行を阻止するためです。腎臓に負担をかけない食事、つまり減塩が必要不可欠なのです。

というのも、塩分の多い食生活を続けたり、何らかの疾病から腎機能が落ちると余分な塩分を体外に排出する働きをしている腎臓に負担をかけ、やがてむくみなどの症状が現れます。進行すると腎不全となり透析が必要となる場合もあります。

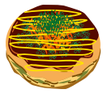
糖尿病性腎症は、新しく透析を導入する原因の1位であり注意が必要です。

1日あたりの食塩摂取量

	目標量 ※1	平均値※2
男性	8g未満	11.0g
女性	7g未満	9.2g

※1　日本人の食事摂取基準2015
※2　平成27年国民健康・栄養調査結果の概要

では、普段食べている食べ物にどれだけの塩分が含まれているのかをみてみましょう。

加工食品	食パン 1枚（60g）	ゆでうどん 1玉（300g）	焼きちくわ 1本（100g）	梅干し 1個（10g）	塩ます 1切（80g）	プロセスチーズ 1切（20g）	ロースハムうす切り 1枚（20g）	焼き豚 1切（25g）
	約0.8g	約0.9g	約2.4g	約2g	約4.6g	約0.6g	約0.6g	約0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
	約6.7g	約3g	約6.3g	約4.8g	約4g	約6.9g	約3.3g	約5.4g
	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
								
	約4.7g	約4g	約3.4g	約3.1g	約1.5g	約3g	約3.1g	約2.3g

外食１品で食塩摂取目標量を満たしてしまいそうな物もいくつかありますね。
しかし、食べ方の工夫などで食塩量を抑えることができます。
例えばラーメンだと汁を残すだけで４g程の塩分をカットできます。
こういった食べ方の工夫を紹介します。

食べ方のポイント

	味噌汁１杯	寿司５貫	豚カツ１枚
改善前		しゃりにたっぷり	たっぷりかける
改善後	具沢山・汁減らす	ネタに少量	つける
塩分カット	－1g 味噌汁には塩分が多めなので１日１杯！	－0.5g 寿司飯には糖分も塩分も含まれているので食べすぎ注意!!	－0.3g

調理方法のポイント

調味料小さじ1杯(5ml)あたりの食塩相当量

ウスターソース 0.5g

みそ 0.7g

しょうゆ 0.9g

塩 5.9g

ドレッシングタイプ和風調味料 0.3g

マヨネーズ（全卵型） 0.1g

有塩バター 0.1g

トマトケチャップ 0.2g

これらの調味料を減塩しながら美味しい食事を作るコツは「こうやさん(高野山)」です。

「こ」…… 香味料（からし、わさび）
「う」…… うまみ（だし汁）
「や」…… 薬味（ねぎ、しょうが）
「さん」…… 酸味（酢）

これらを使用し味にメリハリをつけることで、薄味でも美味しい食事を楽しむことができます。

市販品の利用

醤油のかけすぎを予防できます
ワンプッシュ 醤油 0.1cc

減塩の食品もたくさんあるので利用してみて下さい。

成分表示の味方のポイント

塩辛い味の物には多かれ少なかれ塩分が含まれているのはみなさんご存知だと思います。しかし、甘いお菓子やジュースにも少量ですが塩分は隠れています。

アイス 塩分 0.11g

ジュース 塩分 0.13g

チョコレート菓子 塩分 0.16g

※食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000

市販品などの成分を確認する時、カロリーや糖質だけではなく、塩分(ナトリウム)も確認してみて下さい。
意外なものに想像以上の塩分を含んでいたりと発見があると思います。
すでに減塩が大切とわかっている方もたくさんいらっしゃると思います。しかし、それがわかっていても、私達の周りには塩分を多く含んだ食べ物がたくさんあり、その味に慣れてしまっていると中々塩分減塩を継続していくのは困難であるかもしれません。
しかし、自分や家族の健康のため！！
一つからでいいのでできることからチャレンジしてみませんか？

第10回 リハビリ生活（リハライフ）
～筋肉の種類とトレーニング方法について～

理学療法士　瀬野　修平

● はじめに

筋肉は組織化学的な性質の違い、代謝や機能の相違によって２種類に分けられます。大まかに言うと運動時に**酸素必要度が多い赤筋（遅筋）**、**酸素必要度が少ない白筋（速筋）**の**２つ**です。今回は、簡単に赤筋、白筋の特徴とそのトレーニング方法についてご説明します。

まず、簡単に特徴についてご説明していきます。

特　徴	白筋	赤筋
色	白	赤
脂肪利用能	低い	高い
筋細胞の速度	早い	遅い
収縮時間	短い	長い

白筋（例）

短距離走選手 → 短い距離を走る

ヒラメ、カレイ → 瞬時の動きで獲物を捕らえる

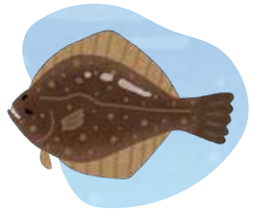
赤筋（例）

マラソンランナー → 長距離を走り続けている

マグロ、カツオ → 長時間泳ぎ続けている

● 白筋（速筋）について

早い筋細胞が多く色が薄いことから「白筋」と言われています。この筋は短時間に強い力を発揮することができ、瞬発力に優れています。例に挙げたようにヒラメやカレイの白身を思い浮かべてください。普段は海底で静止していますが、獲物を捕らえる時に瞬間的な動きをみせます。瞬間的な運動に特化しているため瞬発力に優れている白筋が発達しているのです。人間おいても短距離走選手は短距離を走るため白筋が発達しています。



● 赤筋（遅筋）について

遅い筋細胞を多く含む筋肉であり暗赤色に見えることから「赤筋」と言われています。

この筋は収縮時間が長く持久力に優れています。例に挙げたようにマグロやカツオの赤身を思い浮かべてもらうと分かりやすいと思います。長距離を泳ぎ続けるために持久力に優れている赤筋が発達しているのです。人間においてもマラソンランナーは長距離を走るため赤筋が発達しています。

● トレーニング方法

赤筋と白筋の筋の割合は主に遺伝的に決定されています。しかし、トレーニングにより鍛えることは可能です。簡単に白筋、赤筋のトレーニング方法をご説明していきます。

白筋トレーニング

RM（最大反復回数）法

RM（最大反復回数）法とは→ある決まった負荷量を何回反復して運動ができるかによって運動強度を決める方法です。１RMは１回で限界の負荷量となり、６RMは最高６回繰り返せる負荷量となります。

- **ダンベルやマシンなどの器具を用いて行います。**
- **８RM ～ 10RMを３セットを２-３日に１回程度、週あたり２-３回行います。**
- **現在の筋力の限界の負荷をかけるようにします。**

赤筋トレーニング

レジスタンス（抵抗）運動

レジスタンス（抵抗）運動→筋肉に抵抗を掛ける運動のことです。

- **ダンベルやマシンなどの器具を用いて行う方法、スクワットや腕立て等の自体重を利用して行う方法があります。**
- **10～15回を１～３セットを２-３日に１回程度、週あたり２-３回行います。**
- **運動中に「楽である」と感じる強度（有酸素運動）で行います。**

この様に白筋を鍛えることは体格のいい体を作ることができます。しかし、加齢により低下しやすいため継続的な運動が必要です。それに対し赤筋を鍛えることは、長時間の運動でバテにくい体を作ることができ、ダイエットを行うのにも効果的です。また、ご高齢の方は赤筋を主に鍛えて安定した運動が確保できるようにするといいかと思います。皆さんの健康な生活のために無理のない範囲で「継続的」に行えるように自分に合った効果的なトレーニングを実践してみて下さい。

高次脳機能障害支援担当者会議に参加して

医療福祉相談室　**日野菜保美**

９月２日、平成29年度高次脳機能障害支援担当者会議に参加しました。

高次脳機能障害支援についての講義を聞いたのち、実際にあった事例をもとに症例検討を行いました。私は医師や行政の保健師、介護支援専門員、医療ソーシャルワーカー、看護師などの方々と同じ班で、それぞれの職種の視点で時には自身の経験なども交え症例検討を行い新たな気づきが多くありました。講師からは高次脳機能障害患者と家族支援について実践的なアドバイスや就労・就学支援、制度利用についての説明など有意義な講義内容でした。

当院の回復期リハビリテーション病棟にも高次脳機能障害と診断された患者さんが社会復帰に向けリハビリテーションを行っています。しかし患者さんや家族が高次脳機能障害を受け入れ社会復帰に向け新たに生活を再構築していくには課題がたくさんあります。また社会的にも高次脳機能障害についての認識度は低くこのことも患者さんの社会復帰が阻まれている原因の一つになっています。かくゆう私も日々の相談業務の中で高次脳機能障害患者さんの社会復帰の困難さに直面し、高次脳機能障害について知らない事が多すぎると感じ研修に参加しました。高次脳機能障害の支援の奥深さと、幾つになっても学ぶことの重要性を感じた一日でした。

がんばれ!!

働くママさん活躍中！

１病棟　看護師　**松本　瑠美**

西条市民病院に入職して５カ月が経ちました。

再就職にあたり、２人の子育てと新しい職場に色々不安もありましたが、１病棟のスタッフの方々は優しく、少しずつ仕事にも慣れることができています。

また、子供が病気をしたときなど、突発的な休暇も取らせていただき、安心して働くことができています。

現在はライフスタイルに合わせ、パートでの就業となっていますが、子供の成長に合わせて、無理なくステップアップしながら働けたら、と思っています。

旬のレシピ

秋刀魚のつみれ汁

脂がのった秋刀魚はつみれにしてもふわふわとやわらかいです。【調理時間のめやす：40分】

【材料】《4人分》

＜秋刀魚のつみれ＞
- 秋刀魚 …… 2尾
- 長ネギ …… 1/2本
- しょうが …1片(15g)
- みそ ……大さじ1
- 片栗粉 ……大さじ1/2

（A）

＜だし汁(4カップ分)＞
- 水 …… 1L
- 昆布 ……10g
- かつお節 … 10g(小袋4袋)

＜つみれ汁＞
- ゴボウ …… 1/3本(50g)
- 大根 …… 4cm程(100g)
- 人参 …… 1/3本(50g)
- ぶなしめじ… 1/2房(50g)
- 長ネギ …… 1/2本
- 薄口醤油 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ2
- みりん ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2

（B）

イワシやアジなどの魚にかえても作れます。また、缶詰(味付き)でもつみれを作ることができます。

【材料】《4人分》
- 缶詰 …… 2缶 (1缶70～100g程度)
- 片栗粉…大さじ2
- しょうが ……1片
- 白ネギ ……1/2本

【栄養価】《1人分》

エネルギー…… 205kcal
蛋白質……10.4g
食塩…… 1.9g
食物繊維 …… 2.4g

作り方

＜だし汁＞
① 鍋に水と昆布を入れ、火をかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
☆火をかける30分前に昆布を水へ浸しておくと「うま味」が抽出しやすくなります。
② 沸騰したらかつお節を入れ、30秒～１分程で火を止め、こし器でこす。

イワシやアジでも作れます

＜秋刀魚のつみれ＞
① 長ネギ1/2本をみじん切りにする。
② 秋刀魚は頭と内臓を取り皮をはぎ、三枚おろしにし、包丁で身を細かく切ってからよくたたく。
③ ボウルに①･②･Ａを加え、よく混ぜる。

＜つみれ汁＞
① ゴボウは皮をむき、ささがきに、大根・人参は皮をむき、薄くイチョウ切りにする。
② 長ネギ1/2本は斜めに薄く切り、ぶなしめじは石づきをとり、房を分ける。
③ 鍋にだし汁４カップ(800ml)と①を入れフタをし火にかける。煮立ったら秋刀魚のつみれを好みの大きさに整えながら鍋の中に落とす。
④ ②を加え、アクをこまめにとり、Ｂを加え、味を調える。
⑤ お椀に盛りつけたらできあがり。

減塩

野菜を多く入れて汁を200ml→100mlに減らすと食塩を0.7g減らすことができます。

診察室前の一コマ

朝晩冷え込んできましたが、皆様体調など崩されていませんでしょうか？

梨に栗に･･･季節の食べ物がおいしい時期です。

食欲の秋とは言いますが、食べ過ぎには注意し、「秋」を楽しんでください！

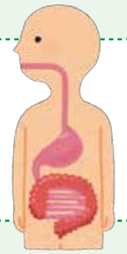
外来一同

おむつフィッターコラム⑪

排便障害の原因と対策

2病棟 介護福祉士
おむつフィッター２級　福本 丈明

◆便秘とは



通常、私たちが食べた食物は、胃や小腸で消化されます。それが大腸に入り、腸壁が伸び縮みする「蠕動運動（ぜんどううんどう）」により、出口である肛門へ排出されます。しかし、この蠕動運動が弱いと便が大腸に溜まり、便秘の原因になります。これが長時間になると便の水分が大腸に吸収されてしまい便が硬くなり、出にくくなります。

◆便秘の原因と対策

今回は機能性便秘の原因と対策を説明します。

【弛緩性便秘（しかんせいべんぴ）】

これは腸の蠕動運動が活発に行われない事が原因です。例えばダイエットをする時に運動なしで食事制限してしまうなど、大腸の筋力が弱くなっているので同時に蠕動運動も弱くなります。

《なりやすい人の特徴》

- **普段から運動不足・体型が痩せている・食欲も少なくあまり野菜を摂らない・お腹が張っているのに便意が無い、など。**

対策① 水分を多く摂る。

この便秘の特徴は便の水分が少なくて固いことです。しかし水分の大半は小腸で吸収されてしまい大腸まで到達しません。そこで効果的な方法は「ご飯を食べる」です。ご飯も胃腸で消化吸収されますが、残りカスが水分を含んだまま大腸に到達するので、便を柔らかくしてくれる作用があります。

対策② 腸内環境を整える。

これはすべての便秘の基本対策になります。効果が期待できるのは「納豆キムチなどの発酵食とオリゴ糖」ここでビフィズス菌が入っていない理由はヨーグルトなどの乳製品は日本人の体質に合わないと言われているからです。冷たい牛乳を飲んで下痢Ｉをする人は乳製品を消化する酵素が少ないのです。昔から食べている発酵食の方が日本人の体質に合っていると考えます。そして、すぐに効果がでるのがオリゴ糖です。オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサになるので普段からコーヒーなどはオリゴ糖を使うようにしましょう。

【直腸性便秘（ちょくちょうせいべんぴ）】

これは便意を我慢してしまうことにより起こります。朝忙しくて我慢したまま出勤するするなど。直腸まで便が降りてきているのに、大腸にサインが届きにくい状態になっているためです。

《なりやすい人の特徴》

- **朝食を抜く・排便を我慢してしまう・お肉が好きで便が固め・便意を感じることが少ないなど。**

対策① 骨盤底筋を緩める。

いろいろ方法はありますが「室内用トランポリン」を使用するというのが楽しみながら行える方法です。１日５分程度で効果があり、リンパ液も流れも良くなります。

対策② 我慢しない。

忙しかったり色々な理由があると思いますが根本的な解決を考えるのならとても大事なことです。最初は便意が無いかもしれませんが、それでも朝トイレで便座に座るだけで体のリズムは戻ってきます。また、ティッシュを肛門にあてて擦ることにより、その刺激が脳に伝わり便意が促されやすくなります。

おくすりのはなし

⑪ポリファーマシー（多剤併用）の問題

薬剤師　兵頭　正員

ポリファーマシーという、普段耳にしないような問題について、今回は書いてみます。ポリファーマシーというのは、多くの種類の薬、あるいは、無駄な薬を出し過ぎているという事です。

例えば、高齢の方で高血圧や糖尿病があるとします。その場合に、高血圧の薬で２種類、糖尿病の薬で３種類出されるというのは、よく見る処方です。そこに、骨粗鬆症があるといえば骨粗鬆症の薬が出され、不眠といえば不眠の薬が出され、便秘といえば・・・、コレステロールが高いといえば・・・、といった具合で薬がどんどん増えていきます。１人の人が、１日10種類以上の薬を飲んでいるという状況は、全く珍しい事ではなく、薬剤師としては割と日常の事です。さらっと書きましたが、１日10種類以上ですよ。文面ではなく、実物を見ると、本当にこんなに薬を飲んで大丈夫なのか心配になります（実際は、案外大丈夫そうなので良いんでしょうが・・・）。多くの種類の薬を飲めば、それぞれが良くない影響を与える事も考えられますし、薬が薬を呼ぶ（例えば、薬の副作用で便秘になるから、便秘の薬を出す）という事も考えられます。ですので、症状が落ち着けば、薬を減らしていくべきだと思いますし、薬を減らすような努力も必要だと思います。

どうしてこんな問題が起こるのか、自分なりに考えてみると、①医療従事者が１つ１つの薬を吟味する余裕がない、②医療従事者や患者さんが薬依存になっている、などが原因ではないかと思います。

薬は、色々考えないといけないので、正直難しいです。けれど、１つだけ絶対正しい事があります。それは、「いらない薬は飲まないにこした事はない」です。10種類以上の薬を飲んでいたとしても、それがないと死んでしまうという場合もありますし、無駄な薬を数種類だけですが飲んでいるという場合もあります。本当にその薬が必要なのか、医師や薬剤師に相談してみてはいかがでしょうか。

イクメン生活

１病棟　看護師　越智　直哉

今年の８月から西条市民病院で働いています。

職場が変わり不安もありましたが、１病棟の看護師さんの指導のもと毎日頑張っています。

６月に第１子となる娘の紬（つむぎ）が生まれました。

毎日癒やされています。

育児も仕事も大変ですが、一生懸命頑張りたいと思います。

ようこそ 藤岡体育大学へ

第１回目 体幹強化学部

レッツエクササイズも皆様に愛読され22回の発刊を行い、少しでも健康にお役立ていただけたかと思います。今回からは、少しレベルアップを図ろうとリニューアルし、タイトルも「藤岡体育大学」と名を変えて、ますます健康維持のお手伝いをできたらと考えております。この体育大学の学部にはノルディックウォーキング学部、体幹強化学部、レジスタンストレーニング学部など様々な学部を擁しておりますので、興味のある分野にぜひご入学下さい。なお、この大学には卒業はありません。楽しく一生続けていけるよう頑張ってみてください。簡単にできるものから、「できるかな？」と思うエクササイズまで紹介していきますので頑張ってみてください。

さあ第一回目は体幹強化学部の授業開始です

① 体幹とは

一言でいうなら胴体のことです、難しくは胴体の深層部（横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋）を言います。これらをインナーマッスルと言い、目に見えずその動きもわかりにくく、意識しにくいものです。しかし、呼吸や姿勢維持にも大きな役割を果たしており、ダイエットなどにも影響があると以前にもお話しました。よって全てのスポーツに関係してくるので最も重要な部位といえるでしょう。

② 体幹トレーニングのメリット

体幹トレーニングは身体の軸を作ります。運動以外の食事や生活をするためにするために必要であり、静止時動作時において姿勢を整え、効率的な動きが可能となります。肩こり、腰痛予防、疲れにくい、など色々な効果があります。

③ 体幹トレーニング例

体幹を意識したトレーニングは数々あります。何度かそのトレーニング例を紹介してきましたが、それらを参考にしていただければと思います。腹筋、バランスボール、などはオーソドックスなものですが、最近私が取り入れているのがウオーターバッグというものですが、日々運動に勤しんでいる私にもかなりきつい運動です。

④ ウオーターバッグ

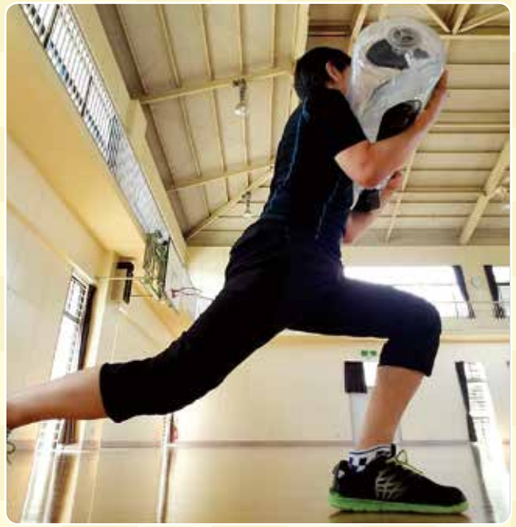
筒上のビニールの中に水を入れて使用します。体力により３リットル、５リットルと水の量は個人に合わせ調整するとよいでしょう。中で水が動くため持って立つだけでもバランスを失うので20キロの鞄や荷物を持つより、５キロのウオーターバッグを持つ方がきつく感じます。では、私が行っているトレーニング例をいくつか紹介しましょう。

１．片足立ち

２．片足立ち

３．抱えて倒す

４．抱えてランジ



５．担いで捻る

水の入ったウオーターバッグ

私は週に３日から４日行っています。７リットルから10リットルで行っていますが、この後に筋トレを行うには勇気がいるほどです。畳２枚ほどのスペースで行えますのでぜひ一度挑戦してみてはいかがでしょうか。

地元のお店紹介 第5回 シリーズ

ドンデン

- 西条市樋之口451-1
- Tel：0897-56-5533
- 定休日：月曜日

西条を東西に突っ切る産業道路ど真ん中のお店です。

喫茶店ドンデンという、いかにもお祭り好きのママとマスターがしているコーヒー専門店です。

昔ながらのサイフォンを使用し、アルコールランプで加熱、フラスコ内部でコーヒーの粉と混ざって抽出されます。

独特の深い香り、深いコクと酸味が特徴です。私から見ても、コーヒー伝統工芸品と言える逸品で、昔ながらのスタイルです。いつもと違う風景を楽しんでください。

職員コラム 座布団ヒラメ（85cm）

臨床検査技師　**日野　哲也**

ヒラメはエサとなるイワシを発見すると、ジャンプ一番エサに飛びついてくる。

エサになるイワシが元気に泳がないと、食わない。

アタリがあってもすぐアワせずに、食い込みを待つ。

前アタリ→ガツガツとエサをくわえる→ハッキリしたアタリが出る→まだ我慢→何度か竿が引き込むアタリ→そして大きく引き込まれる→アワセる。

合計最初のアタリから約40秒位待つ。（超高級魚ですよ）

学術発表会

肺炎予防の視点から考える口腔ケア

３病棟　看護師　**森　　猛**

肺炎は今や、日本人の死因別死亡数の第３位となっています。肺炎が増加傾向にあるのは、高齢化による体力や免疫機能の低下が原因の一つですが、嚥下障害により食物や唾液を上手に飲み込むことができず、気道に流入してしまうこと（誤嚥）によって起きる誤嚥性肺炎が注目されています。肺炎の原因菌の大半は歯周病菌の原因菌と同じと言われています。つまり、口腔ケアを怠って口の中が汚い状態で誤嚥してしまうと、肺炎にかかりやすい、ということになります。高齢により筋力が低下して物を飲み込みづらくなっていたり、脳血管疾患の後遺症で嚥下障害がある方は、特に口の中の清潔保持に注意が必要だということになります。今回の学術発表会で、そのことが少しでも伝わっていれば幸いです。

通所リハビリテーションの取り組み

作業療法士　**鈴木　　京**

今回、「通所リハビリテーションの取り組み ～ICFの参加・活動に着目して～」を発表しました。自動車運転やマイピアを使用して、社会参加や活動範囲を広げることで、個々の利用者さんの生活スタイルに変化をもたらすことができるのではないと考え、できる範囲ではありますが、支援・援助の方法を検討させていただきました。

当院の通所リハビリテーションでは、身体機能向上を目指してリハビリしていますが、さらに残存機能の強化・環境調整によってできるADL・IADL動作を増やすことにも取り組んでいます。自動車運転では、敷地内にて自動車運転練習を実施しています。左右上下肢が不自由だとしても、アクセル・ブレーキ・指示器などどちらでも対応可能な自動車を使用して練習しています。そのため、自動車運転に対しての恐怖心が少し軽減され、意欲的に練習される方が多いです。

残存機能と個々の生活スタイルを照らし合わせることで、新たな環境での生活を再スタートできると思います。少しでも、よりより生活が提供できるように努めていきたいと思います。

医療法人北辰会

レクバレー大会（HJJSカップ予選大会）

９月16日北辰会グループHJJSカップのレクバレー予選が行われました。リハビリチーム、混合チーム、２階フロアチーム、そして我が３病棟チームの４

チーム総当たりで行われたのですが、あれよあれよと言う間に３連勝、みごと優勝に輝きました。優勝という喜びで疲れも吹き飛び11月の本戦大会に向けて、そこでも優勝できるよう頑張ります。

出場した選手の皆様おつかれさまでした。

栄養展示

もうすぐお祭りです！イカ焼、焼きそば、りんご飴…など美味しそうな屋台が色々並びますね♪皆さんは何を食べますか？迷った時、何を基準に選びますか？もしカロリーを基準に選ぶなら、焼きそばとポテトを食べると700kcal超えていた！なんていうことがあるかも…。

麺類のカロリーも展示しています。今回は、血糖値を上げる糖質がどのくらい含まれているかものせてみました。レシピもありますので、お気軽にお立ち寄りください。

老健 まなべ便り

介護士　**杉野　瑠美**

平成29年７月28日、第28回全国介護老人保健施設大会　愛媛in松山が開催されました。愛媛県を拠点とし、全国各地から老人保健施設に在籍する介護･看護･セラピスト等が集結しました。今回、当施設を代表して佐伯契哉が演題発表を行いました。コメントを紹介します。

佐伯　契哉

７月27日に第28回全国介護老人保健施設大会に参加させて頂きました。

介護、看護、リハビリ、相談員、ケアマネと様々な職種の方の発表を聞いてきました。

その中でも、僕自身が一番気になっていた認知症についての発表は、とても為になり良い勉強になりました。施設によってやり方や考え方が違う為、様々な発表を聞くことにより自分自身のスキルアップにも繋がるんだと改めて実感しました。僕自身が発表した内容は、頚髄損傷の入所者様が多職種の連携の元、無事にサービス等を使用しながら自宅に復帰するという当施設であった事例の一つを発表させて頂きました。今回聞かせて頂いた発表の内容を、仕事でも生かせるようこれからも頑張っていきたいと思います。

杉野　瑠美

私達施設職員は日々、ケアを提供していく上で様々な課題に直面します。個々のニーズを把握･重視した上でどのようにアプローチを展開していくのか、様々な視点での演題発表が視聴出来、大変意義のある研修でした。

ユニットケアの利点を最大限に活かしながら、より良質なケアが提供出来る様今後も継続した学習を行っていきたいと思います。また、老人保健施設が地域包括ケアシステムの中心を担うにはどのような努力をしていけば良いかを常に意識し、在宅復帰への取り組みを行っていきたいと思います。最後に、このような学習の機会を与えてくださった関係者様へこの場を借り、お礼を申し上げます。