2018 | 1月15日発刊 | Vol.30

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。

平成30年　明けましておめでとうございます。

今年も Terve！ をよろしくお願いいたします。　by 広報委員会

年頭の挨拶

医療法人北辰会
理事長　眞鍋　克己

《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。

2018年　年頭の御挨拶

医療法人北辰会　理事長　**眞鍋　克己**

2018年、年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

日頃より、医療法人北辰会の運営に対し、ご支援を賜り心より御礼申し上げます。皆様方のお力添えをもちまして、無事に新春を迎えることができました。

皆様にとって昨年はどんな一年だったでしょうか。昨年2017年の世相を表す漢字は『北』と発表されました。これは北朝鮮による、度重なるミサイル発射事案や核実験強行などの朝鮮半島情勢の緊迫化、九州北部豪雨による甚大な災害の発生、北海道産ジャガイモ不作による供給遅滞の影響でポテトチップスの販売が一時停止となったこと、アメリカ大リーグへの移籍が決定した大谷翔平と、ドラフト１位で入団が決定した清宮幸太郎など、北海道日本ハムファイターズの動向に関心が高まったこと、歌手の北島三郎が所有する競走馬キタサンブラックの活躍や葛飾北斎展覧会が日本国内で盛況であったことなどが選ばれた理由として挙げられました。

本年４月には６年に一度の医療報酬と介護報酬の同時改定が控えており、厚生労働省は『平成30年度の改定は、６年に一度の診療報酬と介護報酬の同時改定であり、団塊の世代が全て75歳以上の高齢者となる2025年に向けた道筋を示す実質的に最後の同時改定となるため、医療・介護両制度にとって重要な２節目となる。今回の改定では、医療機能の分化・強化、連携や、医療と介護の役割分担と切れ目のない連携を着実に進めることが重要である。』との認識のもと、昨年12月に

- 診療報酬全体（ネット）の改定率▲1.19%
  「本体0.55%」+「薬価・材料▲1.74%（薬価▲1.65%、材料▲0.09%）」
- 介護報酬改定率＋0.54%

と決定しました。

両改定ともかろうじて本体はプラス改定とはなりましたが、医療・介護を取り巻く環境は依然厳しいものがあります。当法人も改定内容に対応しつつ、今後も地域の方々に向けより良い医療、介護が提供できるよう取り組んでゆく必要があります。

北辰会グループの理念である「社会への貢献」、当法人の「利用者の幸福」という理念のもと、医療・介護・福祉サービスの更なる充実と質の向上に向け、いっそう努力して参りますので更なるご支援を心からお願い申し上げます。

本年が皆様にとりましてより良い一年でありますことを祈念し、年頭の挨拶とさせて頂きます。本年もよろしくお願いいたします。

第2回 いきいき Healthy Day（ヘルシーデイ） in 西条市民病院 開催しました

いきいきチェック

10月28日（土）、第２回いきいきHealthy Day in 西条市民病院を開催しました。

産直

あいにくの雨にも関わらず、425名のお客様にご来場いただきました。

お足元の悪い中ご来場くださいました皆さま、ご協力いただきました各企業の皆さま、本当にありがとうございました。

ノルディックウォーキングは雨天のため残念ながら中止となってしまいましたが、今後、体験会の開催などを検討していきたいと思います。

また来年、皆さまにお会いできることをスタッフ一同楽しみにしています。

金子医師講演

首藤医師講演

患者さんによる生け花

おやじバンド

島一夫歌謡ショー

手芸クラブ

献血

ビンゴ大会

アロマハンドトリートメント

「私の生きがい・元気の秘訣」

新コーナー

このコーナーでは、歳を重ねても益々元気に活動されている方を紹介していきます。

初回は、旧玉川町長（現・今治市）の渡部修さん89歳です。

渡部さんは、先日のいきいきHealthy Dayで歌謡ショーをしてくださった島一夫さんのお知り合いです。５～６年前、島さんが、コンビニのコピー機前で「恋の季節」の譜面を持っていた渡部さんに声をかけたことがきっかけでお知り合いになり、現在は、お二人一緒に音楽活動をされています。今年の夏頃には、渡部さん作曲、島さん作詞の「お四国賛歌 ～visit the 88 temples of Shikoku～」というCDが完成する予定だそうです。

インタビュー形式でお話を伺いました。

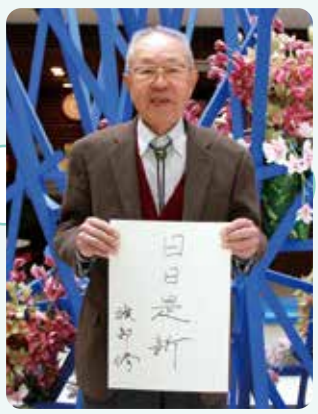
渡部さん(左)と島一夫さん(右)

元気の秘訣を教えて下さい。

身体は、柔軟体操で全身を動かして寝ます。５分から10分、身体が柔らかくなるまでします。もう一つは、知識欲旺盛といったらいいか、物好きというか、好奇心の塊といったらいいんですか、それはもう、人以上にあると思いますね。それから、音楽でボランティア活動もやっております。

地域を活性化しようと、鈍川地区のオリジナルソング「鈍川恋歌」をつくられています。地域活性化のための思いや、ふる里貢献で大切にしていることを教えてください。

それはね、鈍川恋歌をつくった原点なんです。鈍川恋歌は、オール鈍川にこだわりました。鈍川は過疎に悩んでいますが、都会の人が見たらいいところばかりじゃないかと思います。それが、地域の人が何でそこを離れていくんかということになって。結局、活力がないから離れていく、若い者に希望がないから離れていく、それなら鈍川で何かを作ろうじゃないかと考えました。そこにあるものを使って活力を生みだそうということで、地域活性化を「地産地活」と言ってみました。地産地消から考えた言葉です。皆で力を合わせたら何かできる、ということを実証しようと、オール鈍川にこだわったんです。歌をつくり、鈍川の人に喜んでいただいています。



人生の教訓などはありますか？

先日、土地改良事業で記念碑を作ったんですが、「日日是新（ひびこれあらたなり）」と書きました。「常に前を向かにゃいかん」、「地域全体が常に前を向いて進んでいかなければいかん」という思いを後世にも残さなければいけない、と自分の処世術を書きました。

最後に、今年挑戦してみたいことについて伺いました。

今、88歳という歳を自分で記念して、「お四国賛歌 ～visit the 88 temples of Shikoku～」というのを仕上げようと思い、一生懸命のところです。お四国賛歌をA面に、B面にはお四国有情にしようと計画中です。今は、島さんと始めたこの曲が、広く社会に出ることを夢見ています。

短い時間でしたが、生い立ちからのライフヒストリーなど、色々なお話を聞かせていただきました。幼い頃から海外への渡航を夢見ていたこと、江田島の海軍兵学校時代のことや、町長時代の1990年代前半に、全国でもパイオニア的存在として、スリランカのマータレー市へ中古消防自動車を寄贈したこと等々･･･。その後も、スリランカでスカラシップ事業などにも取り組んでいらっしゃいます。

また、海軍兵学校閉鎖による慰労金でバイオリンを購入し、今治市出身の有名オペラ歌手の方と一緒に音楽をされたこともあるそうです。その頃からの音楽への思いが町長退職後によみがえり、現在も作曲活動や、介護施設等でのボランティア演奏などをされています。本の執筆や地域活動などの幅広い分野においても、常に挑戦する姿勢を持って、精力的に活動されています。

全てのお話を掲載したいところですがスペースの都合でご紹介できないのが残念です。

渡部さん、貴重なお話をありがとうございました！

これからも益々お元気でご活躍下さい！

インタビュー担当：小宮　直子

旬のレシピ

もちもち＆シャキシャキ食感の大根餅

餅と今が旬の大根を使った一品です。

【調理時間のめやす：5分】

【材料】《1人分》

- 餅 …… 2個
- 大根 …… 50g
- ちりめんじゃこ… 10g
- ねぎ …… 6g
- ごま油 …… 適量
- 塩こしょう …… 少々

【栄養価】《1人分》

エネルギー… 304kcal
蛋白質…… 8.4g
食塩…… 1.2g
カルシウム … 74mg

作り方

① 大根は、長さ3cm、幅5mmくらいの細切りにする。
② ねぎは、小口切りにする。
③ フライパンにごま油を熱し、①②とちりめんじゃこを加えて1～2分程度炒め、塩こしょうで味付けする。
④ 餅を電子レンジでやわらかくする(約1分)。
⑤ 餅が軟らかいうちに③を混ぜ込み、表面にも付ける。
⑥ 形を整え、フライパンで加熱して両面に焼色を付けると出来上がり。

ついつい餅を食べ過ぎてしまう、きなこや醤油味に飽きてきた、そんな時にお勧めの食べ方です。ちりめんじゃこを加えてカルシウムアップ!骨折しにくい強い骨を作り、今年も元気に過ごしましょう。

オーストラリアからのお客さま

12月14日、３年前に横浜で開催された世界作業療法士連盟大会で知り合った当院の鈴木京作業療法士を訪ねて、オーストラリアの作業療法士、Angela Ngoさんが、はるばる西条市まで来てくださいました。

病院見学やリハビリテーションの取り組み・機器の紹介をしたり、オーストラリアと日本の医療制度やリハビリテーションの違いについて議論をしたりと、とても有意義な時間を過ごしました。

Angelaさん、また遊びに来てください！

Angelaさんからのお手紙です

西条市民病院はとても素敵で、大変充実したリハビリテーション機器が揃っている病院です。病院では、友好的なおもてなしを受け、とても楽しい病院見学となりました。皆さんにお会いできたことや、日本の医療制度について学べたことは大変有意義でした。医師や看護師、セラピストをはじめ、皆さんは仕事にとても献身的で、患者さん中心の最適のケアを提供されていると思います。このような機会を与えていただき、ありがとうございました！

アンジェラ・ノ

Saijo Citizen’s Hospital is a very nice hospital and has very good facilities for rehabilitation. The hospital provided friendly hospitality and touring around the hospital was very enjoyable. It was a pleasure to meet everyone and learn about the Japan healthcare system. I feel everyone including doctors, nurses and therapists are very dedicated to their jobs and provide optimal patient centered care to their patients. Thank you very much for giving me this opportunity.

Angela Ngo

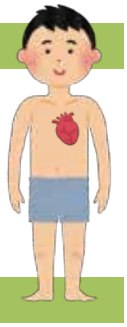
第11回 リハビリ生活（リハライフ）

～ふくらはぎについて～

理学療法士　瀬野　修平

突然ですが、皆さんは第二の心臓という言葉を聞いたことがありますか。第二の心臓についてどの部位が思い浮かぶでしょうか。それは、ふくらはぎです。ふくらはぎは、小さな筋肉であり、大胸筋、大腿四頭筋などの陰に隠れがちでありますが、筋肉の王様ともいえる重要な筋肉なのです。

● 第２の心臓と呼ばれる理由



体の血液は、心臓から押し出されて全身を巡り、押し出された血液は再び心臓に戻り身体全身を循環しています。心臓より高い位置にある頭や首の血液は重力に従って簡単に戻っていきますが、下半身の血液が戻るには、重力に逆らわなければいけません。その際に体の末端から血液を心臓に押し上げるポンプの役割をするのがふくらはぎです。

● ふくらはぎを鍛えることでの効果

冷えやむくみの改善…重力によって下半身に溜まりがちな血液や水分をポンプ機能によって上半身、全身へ送ることができます。

疲れにくい身体になる…血液の流れが悪くなることで体に溜まった二酸化炭素をポンプ機能により循環させることができます。

健康増進…ポンプ機能により老廃物が排出され新陳代謝の活性化に効果があり健康増進に繋がります。

では、そんな重要なふくらはぎを鍛えるための運動を紹介します。

座位

● 踵上げ運動

ふくらはぎの筋肉は、足首を上下に動かすことで働きます。
座位または立位で10秒上げて10秒下げる。10～20回×１～３セット行います。

立位

転倒予防のため前方の台や椅子につかまり行う。注意）前方に倒れないように真っ直ぐ上に踵を上げます。

下半身には全体のおよそ70%の血液が集中しています。この下半身の循環状態が悪くなると、冷えやむくみ、高血圧になってしまいます。このような事態にならないように、日頃から、エレベーターではなく階段を使ったり、今回紹介した運動等をテレビを見ながらでもいいので始めてみてはいかがでしょうか。

糖尿病コラム Vol.14

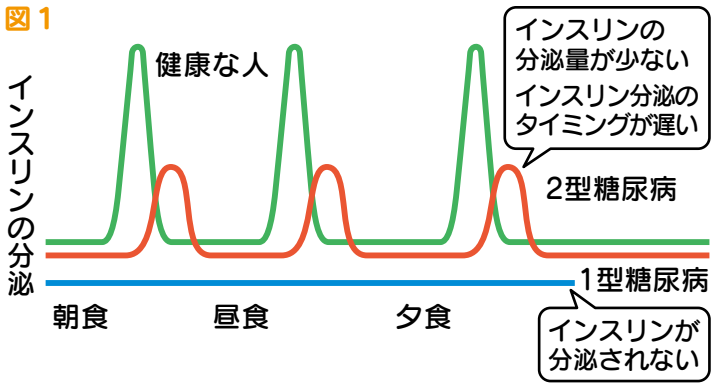
インスリンの話

薬剤師　兵頭　正員

インスリンの原理、みたいな話です。

インスリンというのは、血糖値を下げるホルモンです。インスリンは、一日中体内で分泌されていますが、食事をした後は血糖値が高くなっていますので、特に分泌が盛んになります（**図１**）。１型糖尿病の方は、そのインスリンが分泌されません。多くの糖尿病患者さんは２型糖尿病で、健康な人に比べて、インスリンの分泌が少なくなっています。

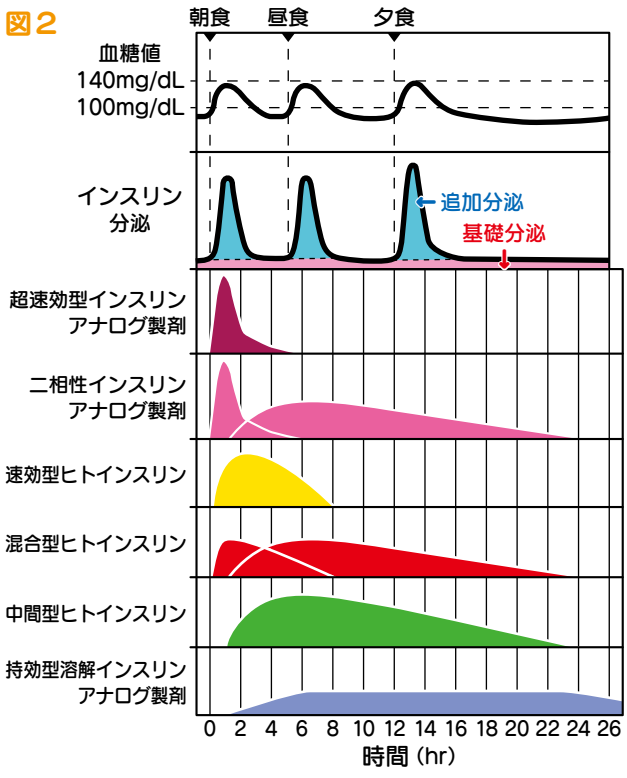
図１



専門用語で、食後に分泌されるインスリンを追加分泌、１日中分泌されるインスリンを基礎分泌と呼びます（**図２**）。健康な人では、体の血糖値に合わせて、体が勝手にインスリンの分泌量を調節します。しかし、糖尿病患者さんは、インスリンの量が十分ではありません。そこで、インスリン注射を自分で打って、インスリンの量を補充しよう、というのがインスリン注射です。インスリン注射と言っても、多くの種類の注射があります。図２の上から、超速効型、二相性、速効型・・・とあります。それぞれ役割があります。

追加分泌に近い形をしているのが、超速効型のインスリン注射です。ですので、追加分泌を補うために、食事の前に超速効型のインスリン注射を打ちます。また、基礎分泌に近い形をしているのが、持効型のインスリン注射です。ですので、基礎分泌を補うために、持効型のインスリン注射を打ちます。つまり、超速効型を１日３回（食事ごと）、持効型を１日１回打てば、理想のインスリン分泌になります。

図２



しかし、１日４回もインスリン注射を打つのは大変です。その場合、例えば、二相性のインスリン注射を朝夕で打って、昼は何もしない、という事もあります。また、インスリン注射と飲み薬を併用する事もあります。この辺りは、自分の生活スタイルに合わせて、医師と相談になります。

ただ、インスリンは本来、体が調節するものです。頭で考えてインスリンを調節すると、インスリンが過剰になって血糖値が下がりすぎる事があります。低血糖と呼ばれ、体に良くありません。低血糖については、他の資料でよく理解しておいて下さい。

お孫さんのハッピーウェディング

２病棟にて、お祖母さんに花嫁姿を見せたいとのことで、お孫さんが紅い色打ち掛けを身にまとい、来院してくれました💞
患者さんも留め袖を着て、メイクアップ💄
孫夫婦を見つめ、右手で優しく触れ、少し涙ぐまれているようでした。
患者さんやご家族の笑顔に、私達スタッフも嬉しく、幸せな気持ちになりました☺
ありがとうございます✨
末永くお幸せに💗

イベント@2病棟 フラダンス

２病棟にて、フラダンスグループの皆さんがフラダンスを披露してくださいました💞
青や赤の色鮮やかな衣装で、素敵な踊りや曲に、患者さんも穏やかな笑顔で楽しまれていました🎶

私たちスタッフも、一時のリゾート気分を味わわせていただきました☺
ありがとうございます‼
また来年も楽しみにお待ちしています💗

愛媛国体にスタッフとして参加しました。

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～」

作業療法士　三木　哲也

フライングディスクのコンディショニングルームスタッフとして、愛媛国体に参加させて頂きました。日程は10月27日～ 30日の４日間開催され、大会１日目は練習日、２日目は「アキュラシー」、３日目と４日目には「ディスタンス」が行われました。会場設備は、スロープ付きの多目的トイレ、救護室、車椅子貸出所、車椅子・補装具修理所等が設置されていました。また、開会式前には、だんじりで会場を大いに盛り上げて下さいました。会場には「みきゃん」も参加しており、選手の方と記念撮影等も行っていました。

２日目と３日目には台風の影響で、雨天となりましたが、選手たちは同チームの選手を精一杯応援されており、一生懸命にプレーする選手は輝いていました。普段、脳卒中の患者さんと関わることが多いですが、コンディショニングルームでの活動を通して、聴覚障害や知的障害の選手と関わりをもつことが出来ました。印象に残ったことは、聴覚障害のある選手を対応した際、言葉での会話が難しく、手話通訳士と協力することで、スムーズにコミュニケーションを図ることができ、コミュニケーションツールの違いがあることを知りました。相手の表情や仕草でしか感情を読み取れなかったことに不甲斐なさを感じました。この時に初めて、手話でコミュニケーションを図ることが出来るようになりたいと思いました。

コンディショニングルームを利用して下さった選手から、「おかげで金メダル取れたよ」などの喜びの声を聞くことが出来ました。アクティブでの自主練習やリラクゼーション方法など、日々の病院での取り組みが障害者スポーツに役立つことが出来たので嬉しかったです。

多くの人に障害者スポーツを知ってもらい、障害者スポーツ支援を行うことで、障害者の社会への参加を後押しすることが出来るのではないかと考えます。機会があれば、スポーツを通して、今後も障害者スポーツに貢献していきたいと思います。今回参加させて頂いたフライングディスクは座位でも実施できる競技であり、片手で行えるスポーツです。そのため、病院内の脳卒中患者さんでも比較的取り組みやすいスポーツではないかと思います。今回の経験を活かし、病棟内でのイベント活動として、フライングディスクを実施していきたいと考えています。次回の国体は福井県で開催されます。大会に参加された皆さんの中から、力強く羽ばたく選手が数多く誕生することを期待しています。

おむつフィッターコラム⑫

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

◆器質性便秘の原因と予防

【器質性便秘（きしつせいべんぴ）】
器質性便秘は、胃や小腸、大腸、肛門などに疾患があり、それが原因で便秘になっている状態のことをいいます。

原因となる病気…大腸がん・大腸ポリープ
がんやポリープが便の通過を妨げます。便に血液や粘液が付着する、いびつな形になるときは要注意です

腸管癒着
腸や腹膜の炎症から腸管が癒着して便秘を起こします。婦人科系の病気、胃・十二指腸潰瘍、大腸の病気などで開腹手術をした後、腸管癒着が起こりやすいといわれています。

痔による便秘
痔による便秘が悪循環を生みます。便が硬くなり、排便で強くいきむようになると、肛門近くの静脈でうっ血が起きたり、肛門の粘膜から出血が起こったりします。痛みのあまり排便を我慢してしまい、さらに便が硬くなって状態は悪化します。

クローン病による便秘
大腸や小腸に原因不明の潰瘍ができるクローン病が、腸管を狭くします。腹痛、腹部の張り、血便や粘液便が見られることもあります。

婦人病による便秘
子宮筋腫や卵巣嚢腫などが大きくなり、腸を圧迫します。また、子宮内膜症で出血がくり返され、腸が癒着して起こることがあります。

器質性便秘の予防法

器質性便秘に対処するには、生活習慣の改善や食事療法をする以前に、原因となっている病気を治す必要があると考えられます。中でも、器質性便秘の原因となる大腸がんの予防ということであれば、**禁煙**、**食事**、**運動**、**検診**があげられます。その場合、動物性脂肪の過剰摂取を避け、食物繊維を豊富に含む食事をとることが大切とされています。

器質性便秘の場合、重大な病気に罹っている可能性があります。該当する症状が見られたら、すぐに病院で診察を受けましょう。

おくすりのはなし

⑫ステロイド外用薬

薬剤師　兵頭　正員

湿疹やアトピーなどで、よく処方される塗り薬に、ステロイド外用薬というものがあります。今回は、その辺の話をしてみようと思います。

そのステロイド外用薬ですが、強さに応じて5つのランクに分かれています。

①最も強力…… デルモベート・ジフラール・ダイアコートなど
②かなり強力…… アンテベート・マイザー・ネリゾナ・リンデロンDPなど
③強力…… ボアラ・フルコート・リンデロンVなど
④中程度…… ロコイド・キンダベート・アルメタなど
⑤弱い…… プレドニゾロンなど

その使い分けは、年齢（特に子供に注意）や症状、そして体の部位などによって決めます。部位によって使い分けるのは、皮膚の質や厚さの違いで、吸収率に差が出るためです。デリケートな所の皮膚ほど吸収率が良いです。実際の使用法としては、例えば、同じ様な湿疹でも、顔では中程度のものを使用し、首から下ではかなり強力～強力のランクのステロイドを使用します。子供は、大人よりも１ランクほど低いステロイドを選択します。また、数日間限定で、最も強力なステロイドを顔に使用する場合もあります。この辺は、皮膚科のさじ加減です。ここで気を付けないといけないのは、このランクを知らないで、強いランクのステロイドを、顔などのデリケートな所に塗り続けることです。変な副作用が出ないように、塗る場所には注意して下さい。

次に塗る量です。軟膏やクリームの場合、人差し指の第一関節から爪の先まで薬を出します（約0.5g）。ローションでは、１円玉の大きさに出します。それを手のひら２枚分の広さに塗るのが、最も良い量とされています（下図）。１度やって頂くとわかりますが、ちょっとベタつきます。薄く塗りすぎると効果がいまいちで、塗りすぎはただの無駄です。塗る面積が少ない場合は、「ちょっとベタついたな」を目安に塗って頂くと良いと思います。それと、塗る回数は１日１～数回です。

でも個人的には、慢性皮膚疾患は、漢方薬に詳しい医師に相談することをお勧めします。

診察室前の一コマ

あけましておめでとうございます！！

皆様、楽しいお正月を過ごされましたか？

まだまだ寒さが続きますが、お体に気をつけてお過ごし下さい。

新年を迎え、職員一同、元気に頑張っていきたいと思います。

外来一同

♥ハッピーウェディング♥

理学療法士　**西村　拓海**

11月25日に結婚式を挙げました。松山で結婚式を挙げさせて頂いたのですが、僕は徳島県出身、妻は宮崎県出身と遠方からの出席の人が多いため、式が始まるまで心配でそわそわしていました。いざ式が始まると、ファーストバイトのウェディングケーキを落としてしまうハプニングがありましたが、両家の出席の皆さんや、病院スタッフの皆さんから「おめでとう！」とたくさんのお祝いの言葉をかけてもらい、幸せな時間を過ごすことができました。

これから、よりいっそう仕事に励み、家族を大切にしていきたいと思います！

イクメン生活

理学療法士　**別府　和則**

①子供の名前・生年月日・性別

別府柑奈　平成28年8月22日生まれ　女の子

②生まれてきたとき、初めて抱いたときの感想

妻は事情により緊急で出産しました。無事手術を終え、母子共に元気であったことが何よりも嬉しく、ホッとした気持ちになりました。低体重にて生まれてきたため、初めて子供を抱いたのは出産後すぐにとはいきませんでした。その分、抱いたときはとても嬉しかったです。

③休みの日は何をして遊んでいますか？仕事から帰ってからの楽しみは？

最近は音が鳴るおもちゃが好きなので、おもちゃのピアノやボールプールなどで遊んでいます。仕事から帰るといつも嬉しそうに駆け寄ってきてくれるので、それが一番嬉しいです。

④どのような子になってほしいですか？将来は何になってほしいですか？

将来具体的に何になってほしいかという希望はありませんが、元気で人に優しい人間になってほしいと思っています。

ようこそ 藤岡体育大学へ

第２回目 ノルディックウォーキング学部

新年あけましておめでとうございます。テルヴェ愛読者の皆様および西条市民の皆様の健康を願い、エクササイズの授業開講です。普段あまり運動をしていない人など、これをきっかけに始めてみてはいかがでしょうか。また運動されている方も参考にしていただければと思います。

なぜ運動が必要か

日常の運動量が減少しています。

運動不足により成人病、生活習慣病を引き起こします。

メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームなど運動することで改善、予防ができます。また、ストレス予防改善にも運動が有効と報告されており、積極的に実施するだけで健康増進効果が得られます。

生活習慣病予防のため

運動と食事のバランスが保たれていることは、健康のために良い状態です。
この状態が崩れることで肥満となり、それが原因で糖尿病、高血圧、脂質異常となり、生活習慣病のリスクが高くなります。

運動の種類

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ。この3つをバランスよく組み入れ行うと良いでしょう。

★ ノルディックウォーキング学部へようこそ ★

❶ ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングとは２本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。1930年代にクロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして始めたことがきっかけで生まれました。

フィンランドからヨーロッパを中心に世界中で人気が高まっています。

② 特徴と効果

年齢や身体能力、男女にかかわらず目的に合わせて簡単に始められるスポーツです。

- エネルギー消費量がアップ
- ポールを使うことで全身運動となり通常のウォーキングより20%エネルギー消費量がアップ
- 脚や膝への負担が軽減
- ポールを使うことで足腰のストレスが和らぐ
- 健康維持に効果的
- 心肺機能の強化、血液循環の活性化、認知症予防にも注目されている
- 運動強度自在
- ヘルスレベル、フィットネスレベル、アスリートレベルと自身の目的に応じた歩き方がある
- その他家族や仲間と行うことで絆が深まり、季節関係なく行える

ポール

ウォーキングを行うための道具でこれを用いて行います。

スパイクチップ

ポールの先端に取り付け、アスファルトなど硬い所を歩くときに使用します。芝生や土の上など柔らかい所を歩くときには外して使います。

ストラップとグリップ

左右の印がありますので各手に装着し使用します。

歩き方

視線は落とさず前方を向きます。ポールは斜め後方に押します。リラックスして腕を前後に降ります。前に突いたポールは前と後ろの足の間に突きます。

歩くだけなので簡単そうに見えますが、結構難しいと思われます。しかし、歩いているうちにコツがつかめてくると思いますのでトライしてみてください。当院にはインストラクターが３名おりますのでやってみたいなと思う方はお気軽にお声をおかけください。

地元のお店紹介 第6回 シリーズ

マルトモ水産

- 西条市樋之口456-5
- Tel：0898-56-8600
- 定休日：水曜日

こちらは、西条市の有名な魚市場マルトモ水産本店です。

船着場にある弘法水から南へ１分ほど道を歩いたところにあります。

魚屋と食堂が一つになっており、普通の料理店とはまた違った雰囲気を味わいつつ、鮮度が高く、おいしい海産物が食べられます。

おすすめは海鮮丼です。1300円ほどでマグロ、ホタテ、サワラ、イカ、タイ、サーモンといった豊富で新鮮な魚介類が盛りつけられ、満足できる逸品です。

海鮮料理がお好きな方は、ぜひ訪れてみて下さい。

職員コラム

長浜青島（猫の島）釣り道楽

臨床検査技師　**日野　哲也**

AM９時いざ出陣。仕掛けは胴突き針５本でオモリは40号。

釣り方は、オモリを落とし、エサのイワシを海の途中で釣って、そのまま底まで沈める。

底から１ｍ上げ、ハマチがエサに飛びついてくるのを待つ。

アタリは、前当たりもなくガブッガブッとくるタイプが多い。竿が一気に海中に持って行かれる。

この日は開始早々、みんなに当たるわ当たるわ、一流しで船中パニックでハマチだらけ。

もう大変。最後はくたびれて帰りました。

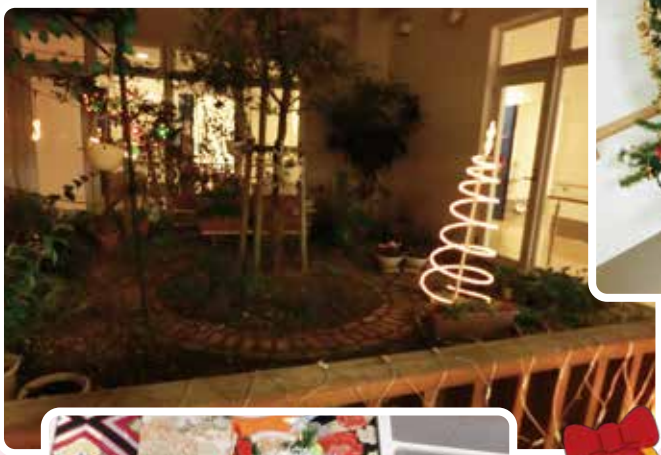
老健 まなべ便り

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は入所者様やご家族様、地域の皆様より、温かいご支援やご理解を賜り厚くお礼申し上げます。本年も皆様に良質なサービスがご提供出来る様、職員一同努めて参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

さて、正月の飾り付けをご紹介したいところですが編集の都合上、クリスマスの飾り付けをご紹介したいと思います。桜･藤･椿ユニットそれぞれクリスマスツリーを飾っていますが、中庭にイルミネーションを施しているのは唯一藤ユニットだけです。どのユニットも可愛らしく飾り付けをしています。正月の様子も含め、日常の様子は当施設のブログの方へ適宜アップしておりますのでご興味のある方は是非ご覧になってください。

blog.rouken-manabe.jp



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

HOKUSHINKAI
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)	8:30～12:00 ／ 15:30～17:00
	(土)	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