西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

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年度 新入職員

新年度あいさつ

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。

Terve! 2018 4月15日発刊 Vol.31

発行：広報委員会

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		井上		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

新年度あいさつ

病院長　**間口　元文**

March winds and April showers bring forth May flowers.（英語）

三月の風と四月の雨で五月の花が咲く

Mars venteux et avril pluvieux font mai gai et gracieux.（仏語）

三月の風と四月の雨は花々で心楽しい五月をもたらす

日本では「二月の雪、三月の風、四月の雨が輝く五月をつくる」と内館牧子さんの著作にあります。ところ変われど、人の感性はあまり変わらないようです。今年はおだやかな天候が続き、桜の開花は例年より一週間ほど早くなりました。先日花見に行きましたが、すでに満開でした。

さて、皆様に支えられ西条市民病院も、無事８年目の春を迎えることができました。これまでの病院運営に際しまして、多大なご指導・ご支援を賜りましたすべての方々に心より感謝を申し上げます。

今年は診療報酬の改定があり、全体で診療報酬は1.19％減少する見込みです。本体部分は0.55％増加していますが、今まで以上に「診療実績」や「アウトカム（結果）」を求められる厳しい要件が導入されています。2025年やそれ以降に待ち受ける人口減少を見据えて、入院医療の報酬体系が大幅に見直され、病院医療から在宅医療、介護への移行を促進する意図が目に見える改定となりました。さらに、社会保障・税一体改革における「2025年モデル」の構築に向け、地域医療計画、医療費適正化計画など様々な施策の見直しが加速するでしょう。当院では「利用者の幸福」という理念のもと、「リハビリテーション」と「糖尿病治療」を二つの柱として、地域の皆さんに安心を提供できるように努めてまいりました。今後も、このような厳しい社会情勢をむしろ糧として、心楽しい、輝ける五月のような病院を目指します。

今後とも、引き続きご指導・ご鞭撻を戴きますよう心からお願いし、ご挨拶とさせていただきます。

今年の目標

① 地域で選ばれ続ける病院になるために、また、皆さんのニーズに沿い、期待に応え、かつ期待以上の医療サービスが提供できるように、医療の質と利用者満足度を高める。

② 連携病院、介護・福祉機関と協力して、高齢社会・人口減少社会、さらに、さまざまな災害時においても、地域の皆さんに安心を提供できる病院として、地域を支えていけるような組織・体制を構築する。

③ ユースエール認定企業として、健康経営、職員の働き方改革に取り組み、スタッフが働きやすい環境、やりがいのある職場をつくる。

「相田みつを美術館」に行ってきました

外科　**得居　和義**

「にんげんだもの」で有名な、詩人で書道家である相田みつをさんの美術館に一度行ってみたいと思っていました。美術館は東京駅近くの東京国際フォーラムという近代的な建物の中にあります。今年３月１日、リハビリテーション学会の認定医試験がここで行われました。

今年の冬は大荒れの日が多かったですね。試験前日の午後に、「明日は大荒れの予報ですが試験は実施するので、前日に来ることをお勧めます。」とのメール。急遽予定を変えることもできず、なかばあきらめ気分で翌朝、空港に向かいました。ところが、嵐は過ぎて飛行機は定刻に出発し、遅れなく着きました。試験まで２時間以上あり、先に美術館を訪ねようかと思いましたが、試験前ではそんな余裕もなく、過去の問題をながめては気持ちを落ち着かせていました。試験は１時間半で、慣れないマークシート記入と細かい文字で書かれた問題文に目が疲れてしまい、終わってから訪れた美術館のやわらかな照明と相田みつをの心の世界が伝わってくるような筆遣いに閉館まで癒されていました。

実は今回の試験の予行練習にと思い、内緒で昨年の12月に摂食嚥下学会の認定士試験を受けに名古屋に行ってきました。どちらの試験も自信はなく、合格通知が届いて内心ほっとしています。

リハビリの勉強を始めて４年、やっとスタートラインに立てたように思います。一からご指導いただいた首藤先生、研修に快く送り出してくれた病院に感謝申し上げます。医局の机の前に美術館で買ってきた日めくりカレンダーがかかっています。今日は、「一生勉強　一生青春　みつを」。来年も美術館を訪ねたいなと思い、リハ専門医試験に向けて勉強中です。

「私の生きがい・元気の秘訣」

今回は車いすテニスプレーヤーの近藤 慶二さんを紹介します。

私は、小学校4年から34年間、ずっとサッカーをやってきました。事故に遭う2日前まで現役で…。
15歳以下の日本代表に選ばれたり、国体に出場したり、愛媛FCを立ち上げたり…
私にとってサッカーは、人生そのものでした。

なのに、44歳の7月、交通事故で頚椎を損傷し、ボールを蹴るどころか、歩くことすらできなくなってしまいました。
心の中に、ポッカリと大きな穴が開き、これから何のために生きていけばいいのか、分からなくなっていました。
6か月の入院を経て、日常生活動作の修得や改善のため、自宅からリハビリに通う日々。
同じことの繰り返しにウンザリして、著しい改善も見られないまま、時間ばかりが過ぎていきました。

そんなある日、首藤先生から、社会復帰に向けてパソコンを習いに行くことを勧められました。
その時、1週間の内1日は、机に向かわず身体を動かすよう言われましたが、「日常生活を送ること自体が苦しく、一日一日生きていくことが精一杯なのに、こんな身体でスポーツなんかできる訳が無い。」と思いながら、道後にある「愛媛県身体障がい者福祉センター」に、ツインバスケ（頚椎損傷者がやれるルールのバスケットボール）と車いすテニスを見学に行きました。

…驚きました…

目の前で、自分と同じくらい障害の重い方が、必死になって車いすをこいで、ドリブルをしている…
目の前で、手とラケットをテーピングでグルグル巻きにして、ハの字の車いすに乗ってボールを打っている…
…やろうと思えば、できるんや!
…ルールを変えたり、道具を揃えさえすれば、車いすでもスポーツができるんや!
死んだようなテンションだった心が、ものすごくドキドキして、血液が沸騰してくるのを感じました。
それからというもの、スポーツをする日の朝は、遠足の前の日の小学生の様に早く目が覚め、サッカーをやり始めた頃のように、今日は何ができるようになるのか楽しみで……心躍るようなワクワク感を、事故後初めて味わいました。
そして、心の中のもやが晴れ、止まっていた時計が、再び時を刻み始めました。

車いすテニスに精一杯取り組むことで、生活全てに対して意欲的になれ、日商簿記3級、ワード・エクセル・パワーポイント各技能検定1級を取って社会復帰することができ、歩行器を使っての移動等、家でのリハビリにも、気合いが入るようになっていきました。

車いすテニスでは、思うように動かせなくなった身体で、テニス用車いすに乗り、動いたり止まったりすること自体がかなりきつくて、最初はラケットを振るどころではありませんでした。
でも、少し動けるようになった後は、ラケットを手に持ったまま車いすを操作する技術や、動いていってボールを打つ技術の習得など、一つずつ階段を昇っていきました。
ローカルの大会に出るようになって夢が持て、国際大会に出るようになって、夢が目標に変わっていきました。
そして、ついに、最終目標にしていた「三井不動産全日本車いすテニスマスターズ」に招待され、3位入賞を果たすことができました。

「障がいがあることが不幸なんじゃなく、障がいがあることを理由に、夢や希望が持てないことが不幸なんだ」
スポーツじゃなくても、何でも構わない。楽しく、必死になれるものが見つかれば、きっと、充実した、自分にしか味わえない人生を歩むことができるはず。たまたま、自分にとっては、それがスポーツだったということ…。

そのスポーツに、再び出会うきっかけをくださったのは、首藤先生。
先生に出会わなければ、今頃自分は、どんな人生を送っていただろう。
事故に遭ったことは、かなり残念なことだけど、首藤先生と出会えたことは、最高の幸せ。
今は目標に向かって、充実した日々を送っています。

私の人生に寄り添ってくださっている首藤先生、本当にありがとうございます。
自分の人生を不幸だと思って、下を向いてしまっている方がおられるとしたら、不便ではあるけど、不幸ではない人生にするために、勇気を持って一歩を踏み出してみませんか。

1月30日（火）

石根公民館で料理教室を開催しました

今回初めて、当院の管理栄養士のみで料理教室を開催することとなりました。
参加された方は、地域の婦人部を始めとした女性11名でした。
今回のテーマは、“減塩食!? おいしく食べて健康で長生きしよう”にしました。

脳血管疾患や心疾患が原因で入院される方の中には、高血圧の方が多くみられます。高血圧の他にも、肥満、飲酒などがあり、こういった生活習慣病を予防するための対策として、一つに食事があります。このような理由から、今回のテーマを決めました。
はじめに、塩分と血圧の関連性、高血圧が続くとどうなるか、減塩の方法をお話ししました。参加者全員が減塩の必要性を理解したと回答されましたが、実際に減塩の工夫を自宅でできそうな方は約8割でした。嗜好や家庭環境等の影響から自宅で減塩の食事を取り入れることは難しいようです。

一番人気
なます

そのあとの調理では、どの班も手際よくおいしい食事が出来上がり、ベテラン主婦のすごさを感じました。
地域の方と交流することで、食生活で困っていることや関心を寄せていることを、私たちは知ることができ、とても嬉しく思います。これからも“食”を通して、地域の方々が健康で長生きして過ごせるように、役立つことができれば幸いです。

リハビリ生活（リハライフ）

～腰部脊柱管狭窄症について～

理学療法士　瀬野　修平

今回は腰部脊柱管狭窄症について、その対策として簡単な運動療法について紹介していこうと思います。腰部脊柱管狭窄症とは、近年、中高年の年代の方が悩む腰痛の原因の一つとして注目されております。普段聞き慣れないかもしれませんが、患者数は国内で約240万人と推定されており、高齢化が進む中、今後ますます増えることが予想されています。

● 症状

最も特徴的な症状としては、間欠性跛行というものがあります。これは一定の時間歩くと足に痛みや痺れが出現しますが、少し休むと再び歩くことが可能になるというものです。腰部脊柱管狭窄症では、腰痛はあまり強くなく、安静にしている時にはほとんど症状はありません。しかし、背筋を伸ばして立っていたり歩いたりすると、ふとももや膝から下にしびれや痛みが出現し歩くのが困難になりますが、少し前かがみになったり、腰かけたりすることで痺れや痛みは軽減されます。

● 原因

まず、脊柱管とは、背骨、椎間板、関節、黄色靱帯などで囲まれた脊髄の神経が通るトンネルのことです。加齢、労働等による過負荷、あるいは背骨の病気による影響で背骨が変形したり、椎間板が膨らんだり、黄色靱帯が厚くなって神経の通る脊柱管が狭くなります。それによって神経が圧迫を受け、神経の血流が低下して脊柱管狭窄症が発症します。

● 対策

本来、脊柱は、体幹を支える背中の深層筋（インナーマッスル）があり、背骨、深層筋などのバランスが取れていて、背骨がS字カーブを保持することで安定しています。衰えがちな深層筋を鍛えることで、病状の悪化防止や改善につながります。では、簡単な深層筋を鍛える体幹トレーニングを紹介します。

① あお向けに寝て、お腹を締めるように腰を床に押し付けた状態で膝を右左に倒すように動かします。

② 背中で壁押し

③ 片脚上げ

背中をつけたまま、両脚交互に片脚を上げて10秒保つ

脊柱管狭窄症の予防として、深層筋（インナーマッスル）を鍛えることで体幹の安定性を確保し、姿勢を整えていくことが必要になってくるかと思います。日頃から十分に身体のメンテナンスを行い、ご自身のセルフケアに努めていきましょう。また、症状が出現した際は、早めの受診を心掛けて下さい。

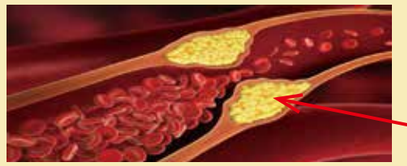
糖尿病コラム Vol.15

糖尿病合併症の検査について

臨床検査技師　尾羽 伊津美

●血管の検査をしてみましょう！

あなたの血管が気になりませんか？ あなたの血管年齢は何歳でしょう？

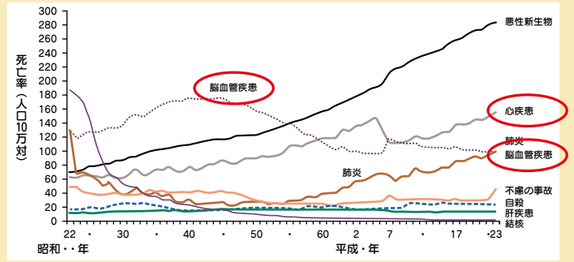


血管内壁が痛んで、プラークができ
血管内が細く血流が悪くなっている状態

プラーク（コレステロールなどの沈着）

●糖尿病は血糖コントロールが悪い（高血糖状態が続く）と血管にダメージを与えます。
そして、全身に様々な症状をひきおこします。それが糖尿病性合併症です。糖尿病の合併症には糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経症があり、これは三大合併症と言われます。糖尿病では、その他に太い血管が傷ついておきる 心筋梗塞・脳梗塞・閉塞性動脈硬化症 などがおき易くなります。疾患別死亡率では、下記のグラフでもわかるように心筋梗塞や脳血管疾患が死因の上位になっています。合併症を早期発見する為にも、**血管の検査**を受ける事をお勧めします。

【疾患別死亡率】



死亡原因順位

1位　悪性新生物
2位　心疾患
3位　脳血管疾患
3位　肺炎

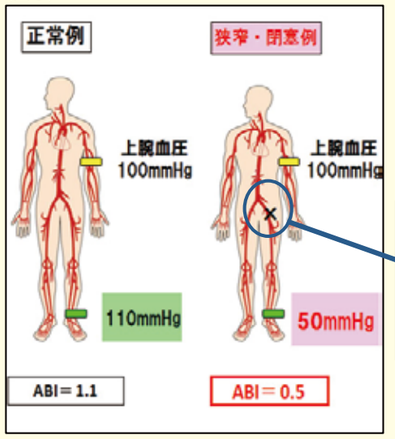
心疾患・脳血管疾患が死亡原因の上位をしめています。

当院では、血管の検査は**ABI検査・心電図検査・頸動脈超音波検査**を実施しています。

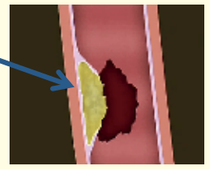
（図1）

（図2）

（図3）



●**ABI検査（血圧・脈波検査）**についてお話します。
ABI検査とは　血管の詰まりの様子や血管年齢がわかる検査です。検査の方法は図１の機械で測定し、図２のように両腕と両足首を血圧測定のようにカフを巻いて腕から足への血圧伝導速度を計測して血管の硬さやつまりの有無を調べます。血圧測定同様で痛みはなく、検査はわずか**5～10分程**です。図３は下肢部に狭窄があった様子です。【ABI検査（血圧・脈波検査）の検査費用は1,300円です】



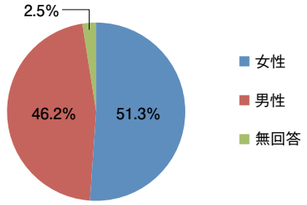
検査についての詳細は医師または外来看護師にお尋ね下さい。

平成29年度 外来満足度調査結果

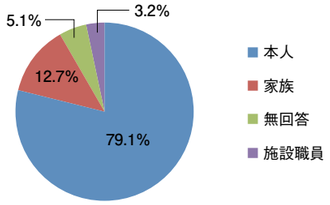
平成30年、2月5日（月）～9日（金）、外来満足度調査および待ち時間調査を実施しました。満足度調査では、158名の方にご回答をいただきました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。今後もサービス向上に努めてまいります。

なお、待ち時間調査の結果は、紙面の都合上、次号にて報告します。

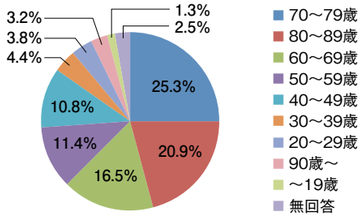
記入者



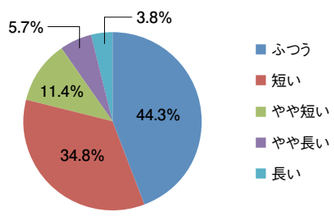
受診者との関係



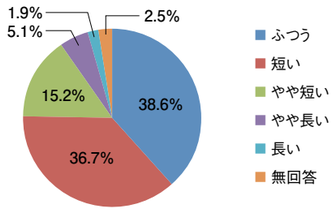
年齢



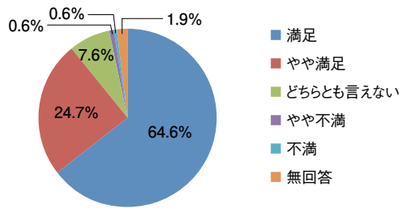
診察までの待ち時間



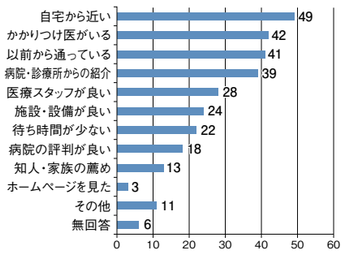
会計までの待ち時間



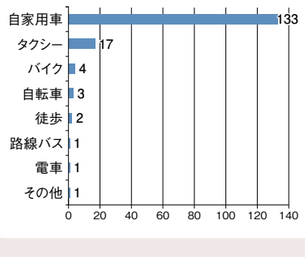
医師に対する満足度



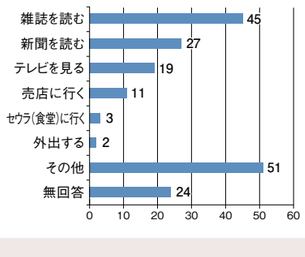
当院の選択理由



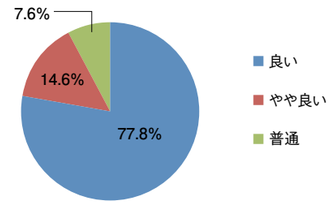
交通手段



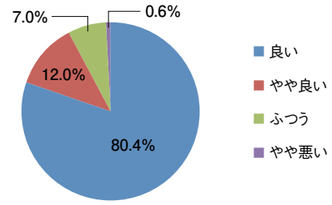
待ち時間



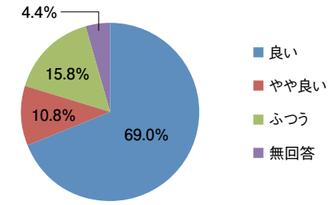
職員の身だしなみ



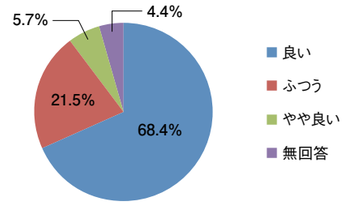
職員の対応



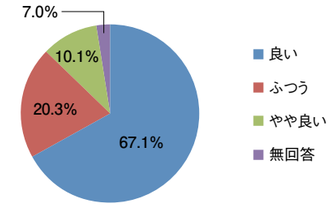
相談に対する職員の対応



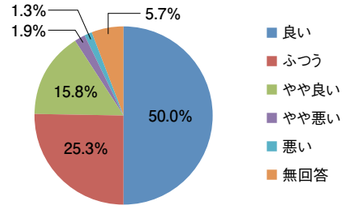
プライバシーへの配慮



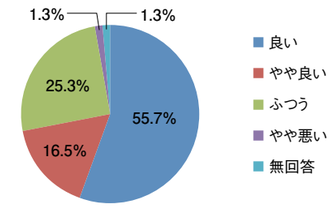
安全面の配慮



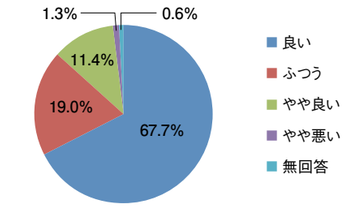
駐車場



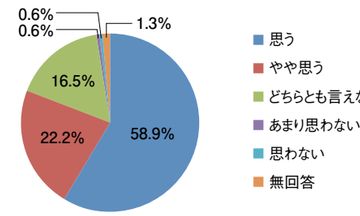
案内表示・掲示板



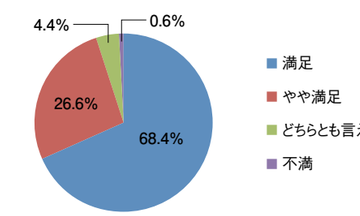
病院内の温度



当院を知り合いに紹介したいか



本日の満足度



おくすりのはなし

⑬睡眠薬について

薬剤師　兵頭　正員

不眠というのは、命に関わるような症状ではないと思いますが、つらい症状です。年をとるにつれて、睡眠がとりにくくなる問題もあります。

薬を扱う側としては、睡眠薬とは別に抗不安薬というのがありまして、それぞれ別に考えますが、世間ではそれが同じように考えられているようにも思います。（そんなに大差ないので、同じように考えていただいても良いんですけどね。）

睡眠薬は、およそ作用時間の長さで使い分けます。作用時間の短い薬は、睡眠導入薬と言われ、寝付きが悪い人に使います。朝までは効果が続きません。作用時間の長い薬は、夜間目が覚めてしまうような、睡眠が持続しない人に使います。もちろん、両方使う人もいます。

超短時間	ハルシオン、マイスリー、アモバン、ルネスタなど
短時間	レンドルミン、リスミー、エバミールなど
中間	ロヒプノール、サイレース、ベンザリン、ユーロジンなど
長時間	ドラール、ダルメート、ソメリンなど

睡眠薬の注意点は、色々あります。まず、転倒です。睡眠薬が効いている間は、筋肉に力が入りにくい状態になりますので、特に高齢者が夜間トイレに行くときは、転倒に注意が必要です。また、依存性が出来やすいのも注意です。数週間毎日飲んでいると、飲まないと眠れない体になってしまいます。その状態を戻すのは大変なので、出来るなら、毎日飲むのは避けて欲しいです。他にも、薬の効果（眠気）が朝まで残ることがある、とか、超短時間の薬の一過性記憶障害などにも注意が必要です。気になる点があれば、医師や薬剤師に相談して下さい。

最近では、睡眠のサイクルを整えるロゼレムという薬や、上記とは少し違う作用方法で効くベルソムラという薬も出ています。

個人的には、昼間しっかり活動するなどして、薬なしで寝るのが理想だと思っています。しかし、「それでも寝れないんだ」「同じ立場になってみて」などと言われると、やっぱり睡眠薬は必要なんだと思ってしまいます。

♥ハッピーウェディング♥

理学療法士　北野　順也・北野　結

昨年10月に入籍し、今年の２月に挙式を行いました。式は沖縄で挙げましたが、天気にも恵まれ、親族、友人に祝福され、思い出深い式となりました。二人での生活にも慣れてきました。今後は、妻と共に、当院で患者さんのリハビリに精を出していきたいと思います。

がんばれ!!

働くママさん活躍中！

外来　看護師　徳永　千夏

入職した時は20歳でしたが、今年30代2回目の本厄です。これまで病棟勤務をしていましたが、10月から外来でお世話になっています。はじめはわからないことだらけで、毎日先輩に「ニュースタイル!!」と助けを求めていましたが、皆様の温かいご指導により仕事にも少しずつ慣れてきました。何より喜んだのは子どもたちでした。異動を伝えたときに長女が流した嬉し涙は一生忘れません。長女は春から小3になります。夏の発表に向けて、和太鼓の練習を母と共に頑張っています。穏やかそうに見えて負けん気が強いので、母も必死です。次女は4月から年長です。マイペースなツンデレ娘ですが、大事に育てているたまごっちが早く大きくなるよう、手で温めて愛でる優しい心の持ち主です。仕事と育児でずいぶん悩んだこともありましたが、ワークライフバランスに合わせて新しいチャンスをいただけたことに感謝し、これからも娘たちと共に、私自身も成長していきます。

旬のレシピ

春野菜たっぷり春巻き

【調理時間のめやす：40分】

揚げずに焼くことでカロリーカット！飾りつけをちょっとアレンジしてこどもの日バージョンにしてみました。

【材料】《1人分》

- 春巻きの皮 … 10枚
- 豚ミンチ …… 80g
- 春キャベツ … 100g
- たけのこ（水煮）100g
- 新玉ねぎ …… 100g
- 干ししいたけ… 3枚
- 人参 …… 50g
- 生姜 …… 少々

★酒 …… 大さじ1
★醤油 …… 大さじ1
★みりん …… 大さじ1
★オイスターソース …… 小さじ1
★水（干ししいたけ戻し汁）…… 1/2カップ
★中華だし（顆粒）…… 小さじ1

- 水溶き片栗粉 大さじ2
- ごま油（サラダ油）適量

【栄養価】《３本分》

エネルギー	210kcal
蛋白質	8.5g
食物繊維	3.5g
食塩	0.9g

作り方

① 生姜はみじん切り、その他の野菜は細切りにする。
② ★の調味料をボールに合わせる。
③ フライパンにごま油を熱し、生姜を炒め、香りがたったら、ミンチと野菜を炒める。
④ 全体に火が通ったら②の調味料を加える。
⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。
⑥ 皿に移し冷ます。
⑦ 春巻きの皮の中央よりやや下に具を置き、くるっと巻いて両端をたたみ、さらに１回転くるっと巻き、最後は水溶き片栗粉で止める。
⑧ フライパンの底が半分見える（炒めものより少し多め）程度の油を入れ、春巻きの両面を焼く。

※中は火が通っているので焼き色がつけばOK！

筍の簡単あく抜き方法

① よく洗った皮付きの筍と生米（筍500gに対して米大さじ3）と筍がひたひたにかぶるくらいの水を圧力鍋に入れ加熱する。
② 圧力がかかり始めてから中火で10分ほど加熱し、火を止める。
③ その後自然減圧するのを待ち、冷ます。

ようこそ 藤岡体育大学へ

第３回目 筋力トレーニング学部

皆様こんにちは。桜の咲く季節となり、お花見に行かれた方も多いと思います。グループ活動など盛んな方は、掛け持ちで食べ過ぎ飲み過ぎなどで体調など壊さぬようお気をつけ下さいませ。

さて、今回は筋力トレーニングについてご紹介します。

筋力トレーニング、略して筋トレと言いますが、レジスタンストレーニングの一種であり、外部の抵抗力に対して筋肉の収縮を起こし、筋力アップ、筋肥大、筋持久力を鍛えるトレーニングです。健康づくりやダイエット目的でウォーキングを行ってる方は大勢いますが、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、筋力アップに有効ではありません。逆に、「歩く」、「走る」という運動だけを行っていると筋肉が痩せていく可能性があるのです。有酸素運動を行うのであれば、筋力トレーニングやストレッチなども同時に行っていただききたいと思います。魚に例えるなら海を泳ぐ魚は、海の流れに沿って泳ぐため、赤い筋肉（遅筋）を使いますが、一方、川を泳ぐ魚は、白い筋肉（速筋）を使うために、川の流れに逆らって泳ぐことができます。したがって、筋力トレーニングにより白い筋肉を鍛える必要があるのです。

藤岡式筋力トレーニング

私は、筋肉の部位を６分割に分けてトレーニングを行っています。大きな筋肉を３つ小さな筋肉を３つに分け、大と小を組み合わせ、３分割で行います。大きな筋肉、胸、脚、背中の筋肉に小さな筋肉である肩、上腕二頭筋、上腕三頭筋をくっ付けて、例えば、胸＋上腕二頭筋、脚＋肩、背中＋上腕三頭筋を組み合わせる方法で、週に３回か４回行います。この方法で行うと筋肉を十分休ませることができ、疲れず飽きずに続けられると思います。

★ 部位別筋トレ方法 ★

❶ 胸の筋トレ

ベンチプレス

その他、ダンベルプレス、インクラインプレス、バタフライマシンなど

❷ 背中の筋トレ

プルオーバー

その他、ベントオーバーローイング、プーリーローなど

❸ 上腕二頭筋の筋トレ

バーベルアームカール

その他、ダンベルアームカール、インクラインアームカールなど

❹ 脚の筋トレ

スクワット

その他、レッグプレス、レッグカール、カーフレイズなど

❺ 上腕三頭筋のトレーニング

フレンチプレス

その他、プレスダウン、キックバックなど

まだまだ紹介したいトレーニングは数多くありますが、基本的な五つを紹介させていただきました。ご参考になれればと思います。

ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症などの改善予防には、筋力トレーニングが最も有効です。皆様の体力、年齢に合わせて重量や回数で行うことが可能です。ぜひ、生活の中に取り入れていただきたいと思います。

監修：フィットネストレーナープログラマー・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　藤岡　政司（3病棟）

第18回愛媛県作業療法学会に参加しました。

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～」

西原　成哉

平成30年２月18日、第18回愛媛県作業療法学会「生活再考！地域最高！」に参加させて頂きました。様々な一般演題や特別講演を受講し、自分自身の知識の幅を広げることの出来た、有意義な研修になりました。

作業療法士が貢献できる課題は数多く存在します。そのニーズに応えるため、“私たち作業療法士はどのように行動していくか”、“作業療法とは何か”を見つめ直す、良い機会となりました。作業療法士として、自信を持って作業療法を提供し、患者さんの「～がしたい。」を実現できるように、今後も自己研鑽に励みたいと思います。

山根　徹雄

僕は今回第18回愛媛県作業療法学会に参加させていただきました。今年から就職した新入職員ですが、このような貴重な機会を設けていただき感謝しています。今回初めてこのような学会へ参加させていただき、多くの体験をすることが出来ました。二つの特別講演と、各病院のセラピストが参加されていた一般演題を聞きました。今回の学会のテーマは「生活再考！地域最高！」のもとに開催されましたが、どの一般演題も地域に目を向けた取り組みを中心に発表されており、現在の病院内からさらに視野を広げていく必要があると感じました。特別講演では、平成30年に改定される診療報酬で、今後僕たち作業療法士がどのように地域に対して貢献できるか、協力できるか、などの報告がありました。実際に医療、福祉が協力できる環境を作っている会社の方のお話を聞いたり、実際に地域に根ざした現場で感じたことのお話を聞いたり、刺激的な時間を過ごすことが出来ました。僕は経験年数が少なく、未熟なことが多いですが今回の学会に参加し、今後の自己研鑽のモチベーションにつながりました。これからは今回学ぶことができたことを生かしながら日々の業務に取り組んでいきたいです。

診察室前の一コマ

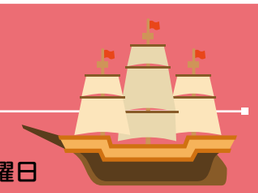
春の日差しが心地よい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか？ 新入職員を迎え、フレッシュな風を吹かせられるよう、頑張っていきたいと思います。

外来一同

地元のお店紹介 第7回 シリーズ

長崎屋

◆西条市下島山甲1358-1
◆Tel：0897-55-1215　◆定休日：月曜日



今回は産業道路沿いの玉津フジ店横にあるレストラン長崎屋を紹介します。

西条では老舗の西洋料理店です。日替わりランチメニューがおすすめで、大変ボリュームがあり美味しいです!! 他にもメニューを組み合わせられることが私のイチオシです。特選ステーキ、ハンバーグ、刺身、特上ウナギ、エビフライ、鉄板ナポリタンなど色々な選択肢から組み合わせを考えられます。自分なりのベストな組み合わせを見つけるために、通い詰めたくなるお店ですね。

愛媛マラソン 完走しました！

医療介護事務　**森永　梨佐**

２月４日に10年ぶり、３度目の愛媛マラソンに参加してきました。

練習内容は趣味のバスケ。

不安要素たっぷりの中での参加でしたが、４時間16分で無事に完走できてホッとしています。レース後の後遺症であちこち痛みが出て大変でした。

また参加する機会があれば、次はしっかり練習して記録更新できるように頑張りたいです。

老健 まなべ便り

厳しい寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じ始める頃となりました。桜が開花する様になると桜の名所は多くの人達が集い、賑わいを見せる様になります。当施設は毎年お花見を開催しており、入所者様やご家族様にご好評を頂いております。本年度は４月６日に石根ふれあい公園にて開催予定です。

また、桜ユニットの中庭には桜の木を植えています。写真は桜ユニットの中庭の桜です。現在は（３月）まだ蕾ですが、年々成長しており昨年は愛らしい桜の花が咲きました。藤ユニットには藤が、椿ユニットには椿がそれぞれ植樹されています。お立ち寄りの際は是非ご覧になってください。