



いずみ

Izumi

〈63号〉

医療法人 畏敬会
井野辺病院

大分市中尾字平255番地
TEL 097-586-5522
FAX 097-586-5656

2013年12月20日発行

夢旅行にかけの想い

院長 井野邊 純一



「障がいをお持ちの方が、あきらめ悔んでいることは何だろうか?もしかして旅行ではないだろうか。もしそうなら再び旅行へ行けるようにしよう」と職員に呼びかけたのは5年前。その後、職員は旅行を想定した準備を進めて一年。ついに実現にこぎつきました。最初に行った大分空港で利用者さんが感激して車いすを忘れ、思わず立ち上がりました。この出来事で、この企画は大成功だったと確信しました。

今後は、重度の障がいをお持ちの方も旅行に行けるよう職員が技術を磨いていきます。可能なら利用者さんの行きたいところへ旅行したいと思っています。もちろん海外旅行もOKです。楽しいと思いませんか?

今年も行ってきました! 「夢旅行記」

デイサービスセンター 夢工房 阪本 和殿

【はじまり】

院長の一言で始まった旅行も今年で4回目を迎え、デイサービス夢工房の恒例行事となりました。今年も、利用者様18名、職員9名で佐賀・長崎へ1泊2日の旅。期待に胸を膨らませた私たちは、修学旅行に行く学生のように、これからの二日間が楽しみで仕方ありませんでした。

【一日目】

大型バスをレンタルし、最初の目的地である呼子のイカを食べるに佐賀県へ出発。車中は、バスガイドになりきった女性職員が、歌やレクリエーションを行い、笑いあふれる旅となりました。あつという間に4



イカ料理を堪能 処に到着。お腹を空かせた私たちは、イカの刺身、イカ



嬉野温泉で宴会

は、まるで一皮むけたようなつるつるスベスベの肌。全員美男美女に大変身し、宴会会場へ。旅行の醍醐味である宴会では、お酒を酌み交わしながら、カラオケ大会、余興、ビンゴ大会など行いました。余興では、ある利用者の方からの「ひよつとこ踊り」がサプライズで飛び出し、楽しい時間を過ごしました。

【二日目】

旅行の最大の目玉である長崎県にある九十九島水族館海きららを訪れ、地元で生息する海の生き物を見て回りまわりました。圧巻のイルカショーでは、華麗なイルカのジャンプに歓声をあげて楽し



九十九島での昼食の様子

みました。また、ウミガメの水槽では、可愛いさに心癒され、なかなかそばを離れられませんでした。

【旅行を終えて】

バス移動の長い今回の旅行でしたが、皆様疲れを知らず、もう一泊したいとの声があるほどで、大盛況で幕を閉じました。皆様方から、「楽しかった」、「また行きたい」、「自信になった」などの感想を頂き、今回の旅行も皆様にとつて生きがいにつながったのではと感じています。また、皆様方からのお褒めの言葉が、同行した職員の「やる気」につながったことは言うまでもありません。

これからも、皆様方に元気を与えられるよう職員一同力を合わせて頑張っていきたいと思えます。



九十九島の「水族館海きらら」にて記念撮影

井野辺病院の理念

人々がいきいきと暮らせるように、リハビリテーションを通して地域社会に貢献する。

常に高い目標をもち、人生の質の向上に努める。

「井野辺病院の運営方針」

- <リハビリテーション・ケア体制>
急性期から在宅医療まで、充実したリハビリテーション・ケア体制を提供する。
- <医療体制>
安全で質の高い医療を、インフォームド・コンセントに基づいて提供する。
- <職員の育成>
患者・家族から必要とされる職員になるための教育に努める。
- <健全経営>
職員の満足度向上に努める。

ロコモティブシンドローム

井上 敏 (整形外科医師)

皆さん、ロコモティブシンドローム(略してロコモ)をご存知でしょうか？

最近では、テレビや新聞などで紹介されることもあり、ご存知の方も増えてきていると思います。

ロコモとは、骨、関節、筋肉や動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要

介護や寝たきりになってしまふこと、または、その危険性が高い状態のことです。



これはメタボリックシンドロームのように、糖尿病、肥満、高血圧、高コレステロールなどの生活習慣病が、将来、脳卒中や心筋梗塞などを起こす危険性がある状態の関係と似ていて、ロコモは体を動かす機能が衰えることで将来寝たきりになる危険性がある状態をいいます。

まず、簡単なロコモの評価法として、「ロコチェック」を紹介いたします。もし、1つでも当てはまればロコモのおそれがあります。ただし、当てはまるとすぐロコモだというわけではなく、ひとつの目安です。(さらに詳しいチェック方法として「ロコモ25」というものもあります。)

ロコモチェック

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

次に、ロコモを予防する、転倒しにくい体をつくる為に奨められている「ロコモーショントレーニング」を2つ紹介します。トレーニングを行う際は、必ず次の注意点を守りましょう。



「トレーニングでの注意点」

- ① 転倒しないように必ずつかまる物がある場所で行いましょう。
- ② 呼吸を止めない。
- ③ 正しい姿勢で。
- ④ 無理をしない。

I スクワット

(下肢の筋力訓練)

- ① 足を肩幅程度に開いて、踵から足先は30度ほど開きます。
- ② 体重が足の裏の中央にかかるように立ちます。
- ③ お尻を後方に突き出しながら、膝を足先よりも前に出さないようにゆっくりと曲げます。
- ④ 膝の屈曲角度が90度程度、ゆっくり曲げ、ゆっくり戻します。



実演する井上医師

「スクワットの正しい姿勢」

- 一、つかまる物がある場所で。
- 一、ひざがつま先よりも前に出ない。
- 一、お尻を後ろに突き出すように。

II 開眼片脚立ち

(バランスを保つ訓練)

床に脚がつかない程度に片脚を上げる。

「目安」

- ・ 左右それぞれ1分間を1日3回程行う。
- ・ 1分が長ければ、無理せず短くてもかまいません。

以上、ロコモについて簡単に説明しました。ロコモを知ることで、皆様が健康に長生きする(平均寿命ではなく健康寿命をのばす)ことができれば幸いです。

MRI装置が新しくなりました。



小濱 徹 (診療放射線技師)

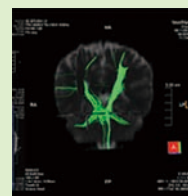
当院新築時から約13年稼働していたMRI装置の老朽化に伴い、2013年6月、新しい装置へと更新いたしました。機種はTOSHIBA製 1.5T Vantage Titanという装置です。

最大の特徴は、患者さんが入るトンネルの大きさです。直径が71cmと、従来よりも10cm以上広くなりました。これにより圧迫感が低減され、より快適に検査を受けていただくことが可能になりました。

また、LED照明がトンネル内を照らし、「暗くて狭い」というイメージが大幅に改善されています。検査中の音も、TOSHIBA製装置は前装置と同様に小さく抑えられ、耳栓も必要ありません。稼働を始めて約半年ですが、閉所恐怖症などでこれまでMRI検査が苦手だった方も、「この装置なら大丈夫」という声も多く聞かれます。



新しいMRI装置



DTI画像

また性能面では、従来ではできなかったスキヤン方法(パラレルイメージング※1や体動補正シーケンズ※2といった新しい手法)も可能となり、画像診断の担う幅がより広がりました。解像力上昇や検査時間短縮も実現でき、より多くの患者さんにより良い医療サービスを提供できるようになりました。他にも、臨床応用が期待される撮像法も搭載されています。

検査は原則予約優先制ですが、空き具合によっては当日の飛び込み検査可能な場合もあります。気になる症状がある方は、遠慮なく診察時にご相談ください。

※1 パラレルイメージング
撮像時間を短縮する手法

※2 体動補正シーケンズ
(小児や認知症の方等)体が多少動いても、画像への影響を低減する手法

《放射線に関するお問合せ》

067-5880-5000
放射線課まで

「困ったらいつでも相談下さい」

不安と心配ごとの尽きない患者さんご家族の皆様へ

地域医療連携室室長
佐藤 豊秀

誰しも「病気になる」ことは避けたいところですが、「入院する」となると尚更です。「ただ、避けたくとも避けられなかった病気や怪我があり、国内では毎日約4千万人の人が入院しているそうです（厚生労働省2012年度統計）。

「入院生活」を送る患者さんやご家族は、多かれ少なかれ不安や心配を募らせていることと思います。入院費のこと、残してきた家族のこと、仕事復帰、介護のこと、そして何よりも病気の治療のことなど心配事は尽きません。病気や

怪我は完全に治ってしまいうのが一番ですが、退院した後も引き続き治療が必要な方も少なくありません。中には重度の後遺症のため入院前と同じ生活を送ることが出来ない方もいらっしゃると思います。それに追い打ちをかけるように医療費や介護費用の負担も上がっていきます。家庭によっては死活問題となりかねません。



私達がなんでも相談にのります

後遺症のため入院前と同じ生活を送ることが出来ない方もいらっしゃると思います。それに追い打ちをかけるように医療費や介護費用の負担も上がっていきます。家庭によっては死活問題となりかねません。

井野辺病院って

どんな人がおるん!?

〜地域医療連携室〜 工藤 陽子



医療ソーシャルワーカー（相談員）として1年経ちました。主に、外来や入院中の患者さんの入退院や医療福祉に関する相談を担当しています。まだ慣れない事も多いので、忙しそうだと思いますよ。お困りのことがありましたら勿論、なくてもいつでもお声をかけて下さいね。

実は、2歳の息子と職人の夫の3人家族です。出身は埼玉で、結婚を機に大分へ。休日は、お買い物やDIYを楽しんでいます。まだ大分の事あまり知らないのですが、いろいろ教えてください☆

生活習慣病教室を開催しています。



(左) 栄養士 甲斐 と (右) 医師 家原

生活習慣病予防教室のご案内をさせていただきます。この教室では、生活習慣より起こりうる様々な疾患の予防策を家原医師と医療スタッフがお話しています。健康等で血糖値を指摘された方、生活習慣が気になる方、是非ご参加を！



教室の様子

教室の詳しい内容は、病棟エレベーター脇掲示板や外来掲示板に掲載してあります。ご興味のある方は、お気軽に病棟エレベーター脇掲示板や外来掲示板をご覧ください。

- ◆ 開催日時 毎週火曜日 午後1時30分
- ◆ 開催場所 4階会議室
- ◆ 参加自由、参加費無料

教室の詳しい内容は、病棟エレベーター脇掲示板や外来掲示板に掲載してあります。ご興味のある方は、お気軽に病棟エレベーター脇掲示板や外来掲示板をご覧ください。

防災訓練を開催!

11月22日(金) 栄養課厨房での出火を想定し、本番さながらの防災訓練を行いました。消防隊の方から、まずまずの評価を頂きました。火事をはじめとした災害はいついかなる時でも起こり得ます。これに驕らず人命救助を最優先に患者さんの安全確保に努めて参ります。



消防車も駆けつけました!



消火訓練を実施!

第三十一回 大分県病院学会開催

11月17日(日) 別府市ビーコンプラザにて第31回大分県病院学会が開催されました。今回のテーマは「二隅に輝く病院をめざして」でした。院長 井野邊もシンポジストとして登壇し、昨今の井野辺病院の取組について発表しました。



講演中の院長 井野邊 純一

第8回井野辺ふれあい祭り

9月15日(日) 第8回井野辺ふれあい祭りを開催しました。今年も盛りだくさんのアトラクションや出店を用意、延400人の方にご来場頂きました。今回は、今流行りのご当地アイドル SPATIO(スパティオ!) やニータンも応援に駆け付け、盛り上げて下さいました。





今回は、特別編です。
 「減塩弁当コンクール」に応募したレシピ6品を、ご紹介し塩分に気をつけて、カリウムたっぷり生野菜や生フルーツで血圧上昇を抑えましょう!!
 血圧が気になる方必見です!!

★**辛楽塩弁当**★
こうらくえん
 楽しく減塩 幸せ生活始めましょう!!

こんなに食べても塩分たったの3g♪



♪**俵おにぎり** 4個♪

★塩水で握って減塩♪
材料 ● 一人分
 精白米 70g (炊き上がり40g)
 塩 0.2g
 黒ごま 0.5g

作り方 ●
 塩水を作り、俵型おにぎりを4個握って、黒ごまのせて出来上がり。

♪**魚の卸し煮**♪

★大根の甘味辛味で、醤油は通常の半分でOK。さらに香味野菜とカボスで味にアクセント。薄味でも美味しいです♪

材料 ● 一人分 (今回はかれいを使いました)
 骨無かれい 60g
 サラダ油 1g
 大根卸し 60g
 生姜 1g
 葱 2g
 茄子 30g
 ピーマン 10g
 ごま油 0.5g
 カボス 12.5g
 A (濃い口醤油 7g
 酒 3g
 本みりん 2g
 砂糖 1g)

作り方 ●
 ①かれいを水洗いし水気を取り、フライパンに油を敷き、両面に焦げ目が付くよう素焼きする。
 ②鍋にAと半量の大根卸しを入れ、沸騰させ、①を入れ煮る。
 ③さらに残りの大根卸しを入れ煮る。
 ④ピーマンを縦1/8に切り、ごま油でソテーする。
 ⑤茄子は5cm幅の輪切りにして縦半分に切り、交差状に隠し包丁を入れ、素焼きする。
 ⑥生姜を千切り (針生姜)、葱を小口切りにする。
 カボスを1/8の串切りにする。
 ⑦各々を盛り付ければできあがり。



魚の卸し煮

♪**野菜のチキンロール**♪

★卵の代わりに少量のマヨネーズをつなぎに使用して量の調節と風味UP♪ さらに繊維たっぷり野菜で減塩効果♪

材料 ● 一人分
 鶏挽き肉 30g
 しそ 0.5g
 赤ピーマン 1.5g
 塩昆布 0.3g
 サラダ油 0.5g
 オクラ 10g
 キャベツ 30g
 トマト1/8切れ 22.5g
 バセリ 1g

材料 ● 一人分
 B 塩 0.1g
 水 0.5g
 酒 0.5g
 白こしょう 0.1g
 マヨネーズ 5g

作り方 ●
 ①しそ、赤ピーマン、塩昆布をみじん切りにする。
 ②①と鶏挽き肉を合わせ、Bと空気を抜くように叩き混ぜる。
 ③②をラップで5cm幅の筒状に包み、蒸し器で20〜30分蒸し、ラップを外す。
 ④フライパンを強火にかけ、③の全体に焦げ目をつけ、幅1.5cmに切る。
 ⑤キャベツは千切り、オクラは茹でて半分に切り、トマトとバセリを添えて出来上がり♪



野菜のチキンロール

♪**切り昆布の煮物**♪

★昆布の旨みを十分に利用して、少ない調味料で美味しく♪

材料 ● 一人分
 大豆水煮 5g
 刻み昆布 2g
 人参 5g
 しめじ 10g
 砂糖 2g
 濃い口醤油 3g

作り方 ●
 ①刻み昆布を約15分水中に浸し戻し、水気を切る。
 ②人参は千切にし、しめじは房を取る。
 ③醤油と砂糖を合わせ、昆布と一緒に鍋に入れ、中火で煮る。
 ④昆布の滑りがなくなったら、人参としめじを入れ、水分がなくなるまで煮絡めたら出来上がり。



切り昆布の煮物

♪**ハモときゅうりの梅肉のせ**♪

★調味料はみりんだけ!梅の酸味が美味しくできます。さらに、手作り梅を梅肉にすると、量を調節できますよ♪

材料 ● 一人分
 県産ハモ 20g
 きゅうり 40g
 乾燥わかめ 0.1g
 梅干 2g
 本みりん 1ml

作り方 ●
 ①ハモを骨切り茹でる。
 ②きゅうりを3cmに切り、じゃばらに飾り切りする。
 ③わかめは水に戻す。
 ④梅干は種を取り除き、梅肉をつぶす。
 ⑤④にみりんを加え、ハモときゅうりを盛り付け、梅肉をかけて出来上がり♪



ハモときゅうりの梅肉のせ

♪**オレンジゼリー**♪

★ほんのひと手間、食べやすく彩り良く♪

材料 ● 一人分
 オレンジ 100g
 砂糖 5g
 イナガー 1.2g

作り方 ●
 ①オレンジを縦半分に切り、中身を取り出し、しっかりと絞る。
 ②しぼり汁を火にかけ、砂糖とイナガーを入れ、ひと煮立ち。
 ③オレンジの皮を器にし、②を注ぎ入れ、冷やせば完成♪



オレンジゼリー

美味しく 減塩ごはん♪

院長と栄養課スタッフ

編集後記

お手軽フレッシュのひとつは、整理も心も部屋もスッキリです♪
 2014年は、脂肪を「断捨離」できたいな♪
 地域医療連携室 いずみ担当