

すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2019.1
vol. 69
free paper

ご自由にお持ちください

ドクターリレーコラム ＼あしたのヒント／



志賀 美紘先生

担当 整形外科
日本整形外科学会 専門医

『痛みを予防しましょう』

年齢を重ねるにつれて、腰や膝関節などに痛みを伴う人が増えていきます。痛みが原因で、歩くことや座っていることでさえ苦痛となり、1日中寝て過ごす時間が増えていくこともあります。痛みが生じないように日々心がけて、予防していくことが大切です。

1. 腰痛

腰椎は姿勢によりかかる負荷量が変わります。例えば体重 70kg の人が立位姿勢の場合、腰椎の椎間板にかかる負荷を 100% とします。仰向けで寝ている姿勢では負荷量は 25% と、1/4 に減ります。座位では 140% と立位より負荷がかかります。さらに、立位や座位のまま、腰を曲げて前かがみの状態で荷物を持ち上げる動作では、立位の 2 倍以上の負荷量が腰椎にかかると言われていいます。物を持ち上げる際は、膝を伸ばして前かがみの姿勢から行くと、背中の筋肉が緩んでいるので、持ち上げようとすると過剰な負荷が腰椎にかかります。まずは出来る限り両膝を曲げて、体をまっすぐ起こした状態で持ち上げましょう。

また、仰向けから起き上がる際は、一度横を向いて腕で体を支えながら、ゆっくり起き上がると腰への負担が減ります。

2. 膝関節痛

太ももの筋力が衰えてくると、膝関節が不安定となり関節の中にある軟骨に負担がかかることで、次第に軟骨がすり減っていきます。

それを予防するために太ももの筋トレが大切です。膝関節を伸ばす働きをしている大腿四頭筋を鍛えることで、膝関節への負担を軽減できます。大腿四頭筋は太ももの前面にあります。椅子に座って、片足ずつゆっくりと膝を伸ばします。そのまま可能であれば、10 秒キープします。そしてゆっくり膝を曲げて戻します。これを片足それぞれ 20-30 回行いましょう。可能なら、1日 2-3 セット行くと、より効果的です。

診療科目

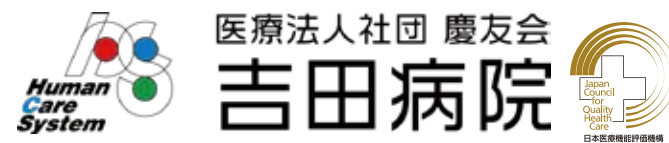
- ・一般内科
- ・消化器内科
- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・内分泌内科
- ・緩和ケア内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・泌尿器科
- ・眼科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科
- ・歯科・歯科口腔外科

併設センター

- ・糖尿病・生活習慣病センター
- ・人工腎臓センター
- ・化学療法・治療センター
- ・予防医療センター
- ・在宅医療福祉センター
- ・緩和ケアセンター
- ・肝臓病センター
- ・内視鏡センター

グループ施設

- ・老人保健施設 さくら館
- ・特別養護老人ホーム 養生の杜カムイ
- ・デイサービスセンター ほたる
- ・グループホーム K 館
- ・グループホーム アテナ
- ・特別養護老人ホーム 仁慈苑
- ・デイサービスセンター 透空



医療法人社団 慶友会
吉田病院

■診療受付時間

- 【平 日】 午前 8:00 ～ 12:00 13:00 ～ 17:00
- 【土曜日】 土曜 8:00 ～ 12:30
- 【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054 旭川市 4 条西 4 丁目 1-2

0166-25-1115

<https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/>



photo by Yukinori Otsuka



医療法人社団 慶友会 吉田病院
YOSHIDA HOSPITAL



医療法人社団慶友会
社会福祉法人慶友会 理事長 **吉田 良子**

新年明けましておめでとうございます。

さて令和元年は慶友会にとって、着実な歩みを遂げた一年となりました。年度当初より経営の健全化をより強固とすべく、中期マスタープランを策定し、皆が一丸となって様々な取り組みを推し進め、順調な成果を得ております。また6月、9月と2度にわたって開催した医学講演会ではいずれも高い評価をいただき、地域社会の健康創造に貢献する一助となつてのではないかと自負しております。そして10月にはMEJ（一般社団法人 Medical Excellence JAPAN）から Japan International Hospitals（JIH）の推奨病院として認証いただいたこと、うれしさと共にまさに身が引き締まる思いです。

2021年に慶友会グループは創業40周年を迎えますが、私たちにとって2020年はその大切な通過点になることとします。小さな課題であっても精魂込めて、一步一步丁寧な積み重ねを続け、「百年企業」を目指して精進する所存でございます。

引き続き慶友会グループをどうぞよろしくお願いいたします。

新年明けましておめでとうございます。

社会福祉法人慶友会は今までも、そしてこれからも『施設らしからぬ施設』を目指しております。それは「施設に入居しているから我慢しなきゃならない」とか「今までの生活とは切り替えて残りの人生を生きる」ではなく「その方が生きてきた人生をよりその人らしく楽しく生活できる」ようお手伝いしていきたいと考えております。

入居されている方が「魚釣りに行きたい」とお話しされればスタッフと一緒に釣りに行きます。「お孫さんの結婚式に出席したい」と希望があれば一緒に結婚式場へ行きます。今までの人生を変えることなくその人らしい生活をしていきましょう。



社会福祉法人慶友会 総合施設長 **小野 直子**

新年明けましておめでとうございます。

令和2年の幕開けです。一年の計は元旦にあり。皆さんはどんな目標を立てたでしょうか。振り返ってみると、心機一転する機会は何と多いでしょうか。

去年は正月、4月の年度始め、5月1日からの令和元年と気持ちを新たにする機会には実に多かったですね。しかし多いけれどもその達成感、満足感はどうでしょうか。私は身の丈に合った目標を掲げ着実に成果をあげるタイプです！（生来いいかげん、アバウトですが）

今年はオリンピック、パラリンピックが開催され、スポーツを通じて日本を世界に発信することでしょう。慶友会は健康創造の前提となる「安心圏」の構築を目指す中期マスタープランを確実に履行し、令和3年度DPC導入に向けた歩みを継続していきます。

職員一人一人がそれぞれの持っているベクトルを少しでも大きくし、同じ方向に向かって去年の流行語大賞ではないですが、ONE TEAMで今年もどうぞよろしくお願い致します。



医療法人社団慶友会
吉田病院 院長 **馬場 勝義**

2010年に入社して以来、10年間で慶友会グループは大きく変わった。理事長をはじめ、病院長、事務長（現統括事務部長）、看護部長は一新した。執行部だけではなく、管理職、一般の職員も様変わりした。並行して業界・業種を問わず人材を広く求め、獲得してきた。芽が出るのに時間は要したが、未来を担う有望な職員が着実に育ってきている。

2020年は愚直に歩を進める年になる。慶友会に関わった全ての生活者が健康で生き活きと暮らせる社会、すなわち安心圏の構築に真摯に向き合う。同時に新しい時代で大きく飛躍するために、医療・経営の両面からしっかりと基礎固めをしていく。

1981年に産声をあげた慶友会は40年の歳月をかけ、グループ全体で900人が働く企業へと成長した。この集団が一つにまとまり、理念に掲げる健康創造を追求していけばどんな荒波にも負けないしなやかで強い組織になる。世界有数の“ビジョナリーカンパニー”を目指してこれからも職員と共に創り上げていきたい。



医療法人社団慶友会 理事 **吉田 琢哉**



リハビリ紹介

第4回 嚥下障害

続けることが肝心です。“嚥下障害”のご紹介



『嚥下(えんげ)障害』とは・・・

食べ物を上手に呑み込めない状態のことです。嚥下障害があると、食事に苦勞がつきまとい食べる楽しみが減少してしまいます。それだけではなく、そのまま放っておくと命を脅かす病気を招いてしまいます。

～症状～

- ① 食事中にむせる⇒特にむせやすいのは、味噌汁やお茶などの水分、または水分と固形物の入り混じった食べ物です。むせるのを避けようと水分を多く含むものをあまり取らなくなると脱水につながります。飲食物だけでなく、自身の唾液でも咳き込む場合があります。
- ② 食事のあと声がかれる⇒食べ物を飲み込んだあとに声がかすれたり、口腔内に食べ物が残留すると痰が絡みやすくなり、がらがらした声になったりします。

簡単リハビリ体操

【首と口周りの体操】

・肩の力を抜いて首を前後左右に倒したり、回したりして筋肉をほぐします。



・ほほを膨らませたり引っ込めたりを繰り返し、舌も大きく前後に動かします。



【発音訓練】

「パ・タ・カ・ラ」の4音を大きな声で繰り返し発音して、嚥下に関わる器官を動かす訓練です。

「パ」「タ」でそれぞれ口唇と舌の筋力を鍛え、

「カ」で食道につながる喉の奥を動かします。

「ラ」で食べ物をのどに送るスムーズな舌の動きを鍛えます。

パタカラは
唇と舌の
重要な
準備運動



POINT >> 自宅で食事をする前に行いましょう。食べる前にリハビリをすることで口周りの動きがスムーズになり、嚥下しやすくなります。

「嚥下障害」についてご紹介させていただきましたが”飲み込みにくい”と一言で言っても様々なタイプや程度の障害があります。当院に入院されている患者様にも嚥下障害のため、食事を満足に食べられない方が多くいらっしゃいます。私たちリハビリスタッフは、その方に合わせたリハビリを個別に指導しております。

嚥下障害でお困りの方は、早めの受診をお勧め致します。



リハビリテーション課
片桐 尚樹 さん

栄養士リレー 笑顔の食事をつくろう！！

お正月で疲れた胃腸をいやす

”カレーリゾット”

完成品の栄養成分

	カレーリゾット
エネルギー(kcal)	528
タンパク質(g)	10.5
脂質(g)	24.3
炭水化物(g)	64.3
食物繊維(g)	2.2
食塩相当量(g)	2.3



材料 (2 人分)

生米・・・150g
 オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・大さじ 2
 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・40g (1/4 個)
 きのこ (しめじ、えのき、エリンギ)・・・各 20 g
 コンソメ・・・・・・・・・・・・・600ml (3 カップ)
 有塩バター・・・・・・・・・・・・・20 g
 とろけるチーズ・・・・・・・・・・・・・20 g
 カレー粉・・・・・・・・・・・・・2 g (小さじ 1)
 乾燥バジル・・・・・・・・・・・・・少々



カレーリゾットの料理動画が見れます。



作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、きのこを入れて中火で炒める。コンソメは顆粒のものを湯に溶かしておき温めておく。
3. 生米を加えて米全体に油が回るように木べらで炒める。
4. 米全体が白くなるまで炒めたら、熱々のコンソメをお玉 1 杯半分入れる。
5. 表面に穴が開いてきたらその都度コンソメを足していき弱火で 20 分炊く。
6. 米に芯が少し残る程度まで炊き上げたら火を止め、バター、チーズ、カレー粉を入れ手早く木べらで混ぜる。
7. 皿に盛り付け乾燥バジルをかけて完成。

コメント

「年末年始、ついつい食べ過ぎてしまった…」という方も多いのではないのでしょうか。食べ過ぎは胃の働きを弱くさせ胃もたれや胃痛の原因になります。胃を休めるために消化が良く食欲を刺激するスパイスを掛け合わせたカレーリゾットで胃腸を回復させましょう。

食事を通した栄養管理や栄養指導で入院・外来患者様をサポートする。

医療法人社団慶友会 吉田病院
医療技術部 栄養課 管理栄養士

左近 良枝 さん
(ニックネーム よっちゃん)



【次回はい！】

さくら館の管理栄養士さんを予定しています。

6 階病棟看護師 相場 香穂里さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

おうちでのんびり過ごしていることが多いです。ねこのコロくんを飼っているのですが、ずっと抱っこしたり撫ぜたりして癒されています。コロくんは抱っこが嫌いなんですけどね（笑）

Q2. 仕事のやりがいは？

もともと仕事をするのが好きなので、看護師の仕事もすごく楽しいです。毎日忙しいですが、できるだけ患者さんやご家族とたくさんお話をし、関わりを持てるようにしています。そうやって時々一緒に悩んだりしたこと、いい方向へと進んでいった時は、心から良かったなと感じます。



健康サポート室 管理栄養士 北 桃子さん

Q1. 休みの日は何をしていますか？

冬はスノーボード、夏はマラソンなどをしています。今年の夏は2回マラソン大会に参加できて、楽しい思い出ができました。あとは、映画館で映画を観るのも好きなのでよく行っています。最近よかった映画は「アナと雪の女王2」ですね。ぜひ観に行ってみてください！

Q2. 最近あった嬉しいこと？

韓国のロックバンド「CNBLUE」のファンミーティングに当たったことです！横浜でクリスマスの日にあるんですが、2年ぶりに会えるのでとても楽しみです。

Q3. 仕事のやりがいは？

健康相談や保健指導をすることで患者さんの健康状態が良くなっていき、予防医療へと繋がったときに良かったなと思います。患者さんにはそれぞれのライフスタイルがあるので、その中でできることを一緒に探しながらアドバイスをするように心がけています。「職員健康増進プロジェクト」も発足したので、地域のイベントに参加したりして楽しみながら職員の健康づくりをサポートできればと思います。他部署との交流の場にもなればより良いですね。

上記の職員は、『輝いている職員』にて選ばれた職員となっております。

illustration by Yoshika Nakamura

インタビュー けいゆうかいでは はたらくひと



健康創造プロジェクト始動！！

90 日間体重測定チャレンジ参加！



達成に向けて決意表明をした職員

旭川市保健所が主体となって行っている、「90 日間体重測定チャレンジ」に職員 44 名が参加しています。この企画では体重の減少率や1日の歩数を記録し、企業間で競い合います。

当院では参加者が44名と多数いたため、さらに3グループに分かれて院内でも競い合うことに致しました。ジムに通い汗を流すことで、結果を実感している職員もいたり、職員間で運動に関する会話も増えてきております。

当院ではグループの理念に基づき職員の「メタボ率0%」、「喫煙率0%」を目指していきます。



TOPIC 部署のご紹介

医療技術部ってこんなところ！！

医療技術部は薬剤課・放射線課・臨床検査課・リハビリテーション課・栄養課・医療相談課・臨床工学課の7部署が所属し、国家資格を有する専門スタッフで構成されています。

聞き慣れない部署もあるとは思いますが、昨今、テレビドラマ等でクローズアップされる機会も増えてきました。

仕事内容は異なりますが、各部門の現状に対する問題点や課題を考慮し、理解することで、より働きやすい職場環境作りを目指しております。

そして何より、医療における役割は同じなので、それぞれの職種が専門の知識・技術を最大限に発揮し、時には部門間で連携して業務を拡充し、医師や看護師と共にチーム医療に貢献し患者様に安全で信頼出来る医療を提供出来るよう日々、努力しております。



医療技術部 副部長 田中 景子