



Keiyukai NEWS



『Asahikawa flower yell project』の一環として、旭川生花組 合様より 4 月から 12 月まで、フラワーアレンジメントを届け て頂きました。

本来であれば生花を飾っていただくプロジェクトなのです が、医療機関ということをご配慮頂き、造花にてご寄贈いた だきました。

毎回頂く華やかなお花に、職員含め、とても癒されておりま した。心より感謝申し上げます。







6頁の問題の答え④

診療科目

・呼吸器内科

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

・泌尿器科

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
- ・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



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/



すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

vol. 76

free paper

ご自由にお持ちください





謹賀新年

慶友会は、人と自然のつながりを大切にしながら、「保健・医療・福祉のシームレスなサービス」を通じて、 「統合医療」と「予防医療」に特化し、"生涯にわたる安心"を地域に提案する健康創造支援グループです。



医療法人社団 慶友会 吉田病院

謹質新年



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

COVID-19 のクラスターを経て、地域の皆様の多大なるご支援のもと、昨年 2 月より病院再開の運びと なりました。この間、お世話になりました地域住民の皆様、地域の医療機関の皆様に、まずは御礼申し上 げます。

思えば、昨年は慶友会にとって 40 周年という節目の年だったのですが、それを祝うような気持ちには全 くなれず、ただただ、私たちに課せられた責任を果たしたいという思いで今日まで参りました。

病院再開の後、地域への恩返しを果たすべく、外来においては累計8.000人を超えるコロナワクチン接種 に努め、病棟ではコロナ回復後に受入先が見つからない戻り患者の受入に努めることで、地域ぐるみでの 安全・安心の確立に微力ながら寄与して参りました。コロナを始めとする新規感染症との闘いに終わりは ありませんが、引き続き、皆様とともに務めを果たしてまいりたいと思います。

また、グループの社会福祉法人には、「養生の杜カムイ」「仁慈苑」といった特別養護老人ホームがありま すが、コロナ禍にあって、お見舞いに行けないご家族から健康状態を心配する声をたくさんいただきまし た。ご期待に添うべく、それらご入居中の方々への健康管理もより充実させていきたいと考えています。

今年4月にはDPC対象病院への移行を進める予定です。「安心圏の構築」に 向けて、「医療の質」の向上を図るとともに、原点を忘れず、保健、医療、 福祉の統合サービスを目指していきます。

11



大崎 能伸

2022 年は寅年です。2022 年の4月からは、私が慶友会吉田病院に来て3年目に入り ます。2010年の寅年は、旭川医科大学の呼吸器センター教授の2年目で、医局員の 確保と研究、診療体制の確立と不安な日々を過ごしていました。大学での役職は感染 制御部長と卒後臨床研修センター副センター長で、今から思えばどちらも要職でした。 1998年の寅年での肩書きは第一内科講師でした。呼吸器診療グループのトップでは ありましたが、循環器科がメインの科の中の呼吸器科講師という不安定なポジション で、やりがいを見出すのに苦労していたことを思い出します。その前の 1986 年寅年 は阪神タイガースが優勝した翌年で、道北病院(現旭川医療センター)に勤務してい ました。

プリンシパル・ドクター 最近は、人が色々経験して学ぶ期間に比べて社会の変化が早く、特に医学にかかわる 創薬や医療技術、感染対策などの進歩は常に情報を得ていなければ、たちまち時代遅 れになってしまいます。2022年は、進歩の早い医学が、煩わしい感染症を制圧して いることでしょう。

『夢は叶う』

皆様は、どんな初夢をみましたか。江戸時代の人々にとって、初夢はその年を占う大 切なものでした。縁起のよい初夢を見た人がいると「その夢、売ってくれ」と申し出 る人もいて、初夢の商売があったそうです。

夢は「レム睡眠」で現れます。「レム睡眠」は一夜の睡眠中に数回出現し、この時に 私たちは夢を見ます。夢のストーリーは、記憶や感情などを司るさまざまな脳のシス テムが複雑に関与しながら生み出されます。

さて、明晰夢(めいせきむ)という特殊な夢があります。この夢では、「自分はいま 夢を見ている」と自覚できるため、自分自身で夢内容をコントロールできます。明晰 夢を見る能力は、訓練によって高めることもできます。

夢見の時は、脳のシステムが現実の束縛から解放されるため、記憶・学習した内容が リニューアルされ易くなります。また、新たなひらめきが生まれることもあります。 名曲「イェスタデイ」(ポール・マッカートニー)が夢の中で作られたのは、有名な 話です。

夢は、現実世界を変える不思議な力を持っています。今年は、よい夢を積極的に見て、 あなたの現実世界を変えてみませんか。夢は叶うのですから。

ところです。



学術顧問 千葉 茂



病院長 馬場 勝義

明けましておめでとうございます。新年を迎え、今年はどんな抱負を立てたでしょうか。 2020年11月6日に新型コロナウイルス感染症のクラスター発生。全職員の昼夜を問 わない懸命な感染症対策、DMAT 等の専門家の指導を仰ぎ、地域の皆様の応援もあっ て終息。昨年2月1日より保健所の許可もおり、入院・外来が本格的に再開。この未 曾有の惨禍を大きな教訓として慶友会は、新たに出発致しました。

少子高齢化、人口減と言われて久しいですが、旭川も例外ではありません。

その中で地域に選ばれる病院、貢献できる医療を提供するにはどうあるべきかを常に 考え、慶友会は前に向かっております。

その一つとして、今年4月から一般病棟はDPCの導入を予定しております。 これによる「医療の質の向上」と「経営の安定化」が図られればと、大いに期待する

今年は寅年です。理事長宅を訪問しますと、大きな虎のぬいぐるみに遭遇します。 前理事長吉田威先生が大好きであった虎。皆さんはトラにどんなイメージをお持ち でしょうか。寅年にあやかり、今年1年どうぞ宜しくお願いいたします。

特集 **痛みを予防** しましよう

年齢を重ねるにつれて、腰やひざ関節などに痛みを伴う人が増えていきます。

また痛みが原因で、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掛けて、予防していくことが 大切です。

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 70 kgの人が立った姿勢のときの、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は 25%と 1/4 に減りますが、座った姿勢では 140%と立った姿勢よりも負荷が大きくかかります。

さらに、立ったり座ったりしたまま腰を曲げて前かがみになった状態で荷物を持ち上げる動作では、立った姿勢の 2 倍以上の負荷が腰椎にかかると言われています。

正しい姿勢で荷物を持ち上げましょう





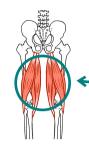
荷物を持ち上げる際にひざを伸ばして前かがみの姿勢で行うと、背中の筋肉が緩んでいるので、過剰な負荷が腰椎にかかってしまいます。

まずは、出来る限り両ひざを曲げて、体をまっすぐ起こした 状態で荷物を持ち上げましょう。

ひざ関節痛

太ももの筋力が衰えてくるとひざ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。

ひざ関節を伸ばす動きをしている大腿四頭筋を鍛えることで、ひざ関節への負担を軽減できます。



だいたいよんとうきん 大腿四頭筋とは…

太ももの前側にある筋肉です。

鍛えることで基礎代謝が上がり、痩せやすく なったり、冷え性改善等の効果も期待できます。

太ももの筋肉を鍛えましょう



イスに座って片足ずつ ゆっくりとひざを伸ば

します。 <mark>可能であればそのまま</mark>

10 秒キープしましょう。



02

ゆっくりとひざを曲げ て、もとの姿勢に戻し ます。



この運動を、片足ずつそれぞれ 20 ~ 30 回行いましょう。

1日2~3セット行うようにすると、より効果的です。



担当:整形外科 日本整形外科学会 専門医

志賀 美紘 先生



志賀先生の…

ちょこっとメモ

朝起きた時に、身体が起こしづらいと感じる時はありませんか?

そんなときは、一度横を向いて腕で身体を支えながらゆっくりと起き上がってみましょう。

3



旭川に来た感想は?

て雪を見ました。まだ転んではいないので、転ばないように気 ていて、しばらくは散歩に行けませんでした (笑) アンさん:旭川に来る前は東京で働いていたのですが、そこ **ホアンさん**:旭川に来る前は鹿児島で働いていたので、初め 怖かったです。家の近くの川にもクマが出たという看板が立っ マに会ってしまったら殺されてしまうからな。」と言われて、 の職場の人に「北海道はクマが出るから気を付けるんだぞ。ク

Q 吉田病院で働いてみて、どうですか?

ですが、みなさんが優しく教えてくれるので楽しく仕事が出来 アンさん:病院で働くのは初めてなので、最初は難しかった なって楽しいです。 くて聞き取れませんでしたが、最近では会話が出来るように ています。おじいちゃんおばあちゃんとも、はじめは声が小さ

でした。でも、みなさんが優しく教えてくれるので、仕事が楽 **ホアンさん:僕も病院で働くのは初めてなので、最初は大変** イオンに行ったり、散歩したりしています。 しいです。休みの日も、僕たちは一緒に住んでいるので2人で

旭山動物園には行きましたか?クマがいますよ。

い

ボクと一緒の絵 Challenge を探してね! 11, 問 題 見本の絵と同じ絵を、下の中から1つ探してみましょう。 見本 答えは、背表紙に記載しています。