



SPRING/2020
vol.43

特定医療法人社団 宏仁会
寺岡整形外科病院 広報誌



グリーンハウス宏喜苑が完成しました



施設長 有澤 正

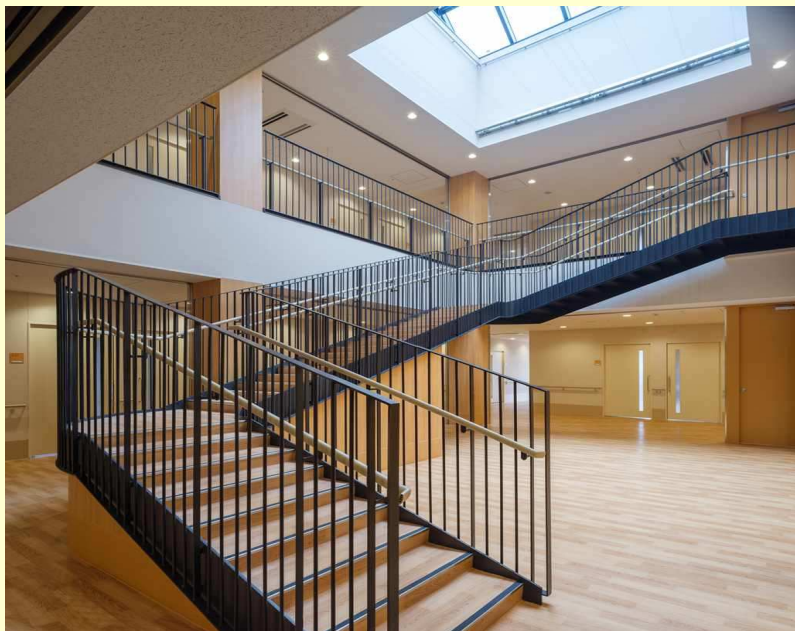
この度、介護老人保健施設グリーンハウス宏喜苑の施設長に就任致しました有澤でございます。自己紹介を兼ねて、ご挨拶をさせていただきたいと思っております。

私はS60年に岡山大学医学部を卒業し、同年岡山大学脳神経外科に入局致しました。以来34年間、大学での3年間の勤務及び研究以外は、いわゆる地方の中核病院の第一線で勤務して参りました。具体的には、呉共済病院・岡山労災病院・尾道市民病院・高知県立安芸病院・岡山国立病院、直近ではH11年からH31年3月まで20年間福山市民病院でお世話になりました。その間の診療内容としては、当然ですが、主に脳卒中・頭部外傷・脳腫瘍や髄膜炎～脳膿瘍などの感染症など救急急性期医療に関わってきましたが、しびれや痛みや麻痺あるいは歩行障害などを来す脊椎疾患やパーキンソン病等の変性疾患、あるいは意識障害を来すような内科的疾患などにもどうしても頼りにされるので携わってきました。また頭部外傷だけではなく多発外傷にも必然的にかかわることも多く、上記の様な疾患の重症患者様をICUで管理することも日常的でした。

今までは急性期の病院で勤務し、急性期の治療後十分回復していない患者様について亜急性期の病院や慢性期の施設に大変お世話になってきましたが、これからは反対の立場で急性期病院を支えていくことになるとともに、慢性期の患者様の治療ケアを行っていくことになります。慣れないことや至らないところがあり、色々ご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、施設長として急性期医療の経験を活かして、感染管理や服薬管理などの全身管理や安全管理をしっかり行い、施設職員と共に入所患者さんが安心して療養できるよう努めて参りたいと考えております。宜しく願いいたします。



デイサービス新規開設

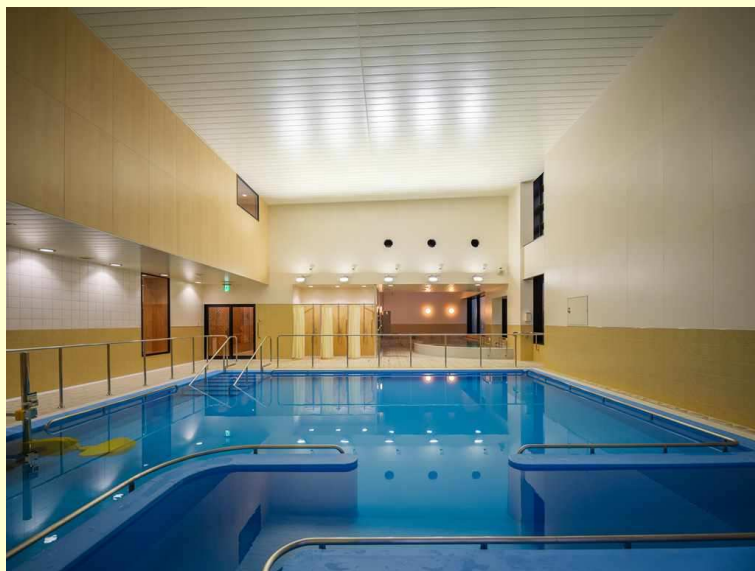


天窗から自然な光が降り注ぎます

広々としたメインホール



ジャグジーでリラックスタイムを



1年中使える温水プール



屋上庭園からは
福山市街を一望できます
夜はライトアップ致します



私たちがお待ちしております！！

◆ お問い合わせ ◆

老人保健施設（入所）／短期入所療養介護：西谷 戸田
通所リハビリテーション：藤井
通所介護（デイサービス）：伊藤 浦川
訪問リハビリテーション：坂本

電話番号：084-920-8111

新入職員からのメッセージ

今年も寺岡整形外科病院に14人の新人職員を迎えることが出来ました。



一刻も早く業務を習得し、患者さまにまた治療してもらいたいと思ってもらえるような理学療法士を目指します。

石井 俊樹 (PT)
趣味・特技
サッカー観戦、カメラ



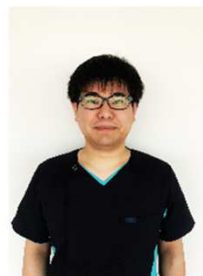
多くの患者さんとコミュニケーションをとり、検査においても信頼される臨床検査技師になりたいです。

新 萌乃佳 (臨床検査技師)
趣味・特技
カラオケ、舞台鑑賞



患者さまと同じ目線に立ち、寄り添った看護の提供を行い、より良い環境の病院づくりに貢献したいです。

岩崎朱里 (看護師)
趣味・特技
カープ観戦、鳴子よさこい



一人ひとりの患者さまの個性を理解し、適した看護を患者さまの思いに寄り添いながら実践していきます。

高岡直人 (看護師)
趣味・特技
釣り、ビリヤード、山登り、カラオケ



日々の努力を積み重ね、患者さまに寄り添える援助が提供できる看護師を目指します。

緒方友香 (看護師)
趣味・特技
カラオケ、漫画を読む/イラスト



仕事の流れを一日でも早く覚え、臨床技術を身に付け、患者さまとのコミュニケーションを大切にして信頼されるPTになりたいです。

高橋 拓未 (PT)
趣味・特技
映画を見ること、ハンドボール



自分の生まれ育った福山で、リハビリを通して医療人そして社会人として地域に貢献していきたいです。

亀川 道成 (OT)
趣味・特技
温泉巡り





子どもたち一人ひとりと関わり、保護者の方から信頼される保育士になれるよう頑張ります。

田中亜実（保育士）
趣味・特技
ドラマを見ること



患者様の気持ちに寄り添い、患者様一人ひとりに合ったリハビリを提供できる理学療法士を目指してまいります。

松谷 大揮（PT）
趣味・特技
ツーリング、ゴルフ



早く戦力になれるよう、また確実に業務を進めていき、対応力を向上させていけるよう頑張ります。よろしくお願い致します。

野田和則（ケアマネージャー）
趣味・特技
音楽・絵画鑑賞、乗り物／合気道



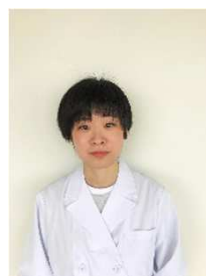
任せて頂いた業務に丁寧に取り組んでいきたいと思っております。

松谷 日向子（医療事務）
趣味・特技
読書



患者さまのことを第一に考え、身体面はもちろん精神的な部分もしっかりサポートできる理学療法士を目指してまいります。

前原 鮎太（PT）
趣味・特技
カメラ、サッカー



一人ひとりの患者さまに合った食事提供と栄養管理の徹底に努め、患者さまに寄り添える管理栄養士を目指します。またチーム医療を大切にしていきたいです。

門田知子（管理栄養士）
趣味・特技
音楽鑑賞、旅行



患者様の気持ちを1番に考え、理解し、その人に適した対応をします。

松田 理沙（看護学生）
趣味・特技
映画、ゲーム、音楽を聴く／歌を歌う



リハビリ通信

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」



頑張りすぎず
無理せず
自分のペースで
行いましょう!

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことを言います。ロコトレ（ロコモーショントレーニング）でいつまでも元気な足腰を維持しましょう。

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

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。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行い
ます。



指をついただけでも
できる人は、机に指先を
つけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



30度ずつ開く つま先は
30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くらい
ずつ開きます



膝が出ない
ように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、ま
た膝が足の人差指の方向に向くよう
に注意して、お尻を後に引くように身
体をしずめます。



机に手を突か
ず出来る場合
は手を机にか
ざして行い
ます。

スクワットが出来ないときは、
イスに腰掛け、机に手をつけて
立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸するペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします
- 膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします
- 太股の前や後の筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います



材料(2人分)

- 小松菜……………120g(約1/2束)
- 水……………小さじ2
- A) 水……………100ml
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 顆粒和風だし…ひとつまみ
- 塩……………ふたつまみ
- かつお節……………適量



●作り方

- 下準備：小松菜の根元は切り落としておきます。
- 1.小松菜は長さ4cmに切り、茎と葉の部分に分けます。
 - 2.耐熱ボウルに1の茎、水を入れて混ぜ合わせます。1の葉を重ね、ラップをかけて電子レンジで600W、2分加熱します。
 - 3.流水で冷やし、水気を絞ります。
 - 4.別の耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかけて電子レンジで600W、30秒加熱します。
 - 5.3を加え、ラップをぴったりとかけ、冷蔵庫で30分冷やします。
 - 6.器に盛り付け、かつお節をかけて出来上がりです。

今回はカルシウムをたっぷり含む、小松菜を紹介します。

同じ緑黄色野菜であるほうれん草の3倍ものカルシウムを含む小松菜。カルシウムには骨や歯を丈夫にすることはもちろん、ストレスによるイライラ感を緩和する効果があります。また、抗酸化作用の高いβ-カロテンやビタミンCの含有量も多いので、美しい肌を保つだけでなく、がんの予防にも効果が期待されます。そのほか、貧血を防ぐ鉄や利尿作用のあるカリウム、細胞の新陳代謝を促す亜鉛などのミネラルも豊富に含まれています。ほうれん草と比べてあくが少ないので、下茹でしないで使えます。汁ごと食べる料理なら、水溶性のビタミンCもしっかりとることができます。またβ-カロテンを効率的にとるためには、油を使った料理がおすすめです。

小松菜には亜硝酸塩という成分が含まれており、ハム、ソーセージ、オイルサーディン、たらこなど、アミンという成分を含む食品を組み合わせると、発がん性物質を生成する恐れがあるので注意が必要です。



