

ちよつこしいい話

木島病院報

Vol. 51

平成19年10月22日発行
発行：木島病院編集委員会

消防技術競技大会

平成19年9月4日大豆田グランドにて、消防技術競技大会が行われました。この日朝は曇り空でしたが、競技が行われる頃には太陽も見え晴天となりました。

私達木島病院は一人消化栓と、一人消火器の部にそれぞれ個人で出場しました。結果は、柔整師の平松先生が消火器の部で準優勝、看護師の上山さんが敢闘賞を取ることができました。私はというと、残念ながら3位以内に入賞することが出来ませんでした。今回この大会に出場した事はとてもいい経験になったと思いました。

みなさんはいざという時に消火器を正しく使えますか？みなさんも一度家などにある消火器を手に取り、使用方法などに目を通してみてはいかがでしょうか？そうした日々の準備・訓練がいざという時役に立つと改めて実感しました。そして来年こそは優勝目指して頑張ろうと思います。

介護福祉士 大多 由里子



ちょっといい話

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの予防・治療とは、簡単に言うと「内臓肥満を解消しましょう」ということになります。糖尿病、高血圧、高脂血症は肥満、特に内臓肥満と密接に関係しています。女性はもともと皮下脂肪が多く、メタボリックシンドロームの診断の必須項目である腹囲測定も男性より女性の方が大きくなっています。(へその周囲で男性85cm、女性90cm以上) 前回まで2回にわたってメタボリックシンドロームについて診断基準と運動の要点をそれぞれ内科医の唐澤先生、健康運動指導士の大崎さんに説明してもらいました。

メタボリックシンドロームはそれだけで死ぬ病気ではありませんが、心筋梗塞・脳卒中などの動脈硬化性疾患を発症する危険性が非常に高くなり、それにより命取りとなります。内臓肥満を解消するには食事と運動しかありません。残念ながらたくさん食べて、運動せずに痩せる薬はありません。多くの人が食事制限の大切さや運動の必要性を知らずなぜできないのでしょうか。つついおやつに手が出してしまう・付き合いで酒を飲む機会が多い・忙しくて運動する時間がない・運動する施設場所がないなど色々な理由があると思います。この、人それぞれの色々な理由により内臓肥満が解消されないことから生活習慣病と呼ばれています。書くいう私もその一人です。現在腹囲89.0cm(外来主任桜川看護師の測定)で立派にオーバーです。忙しくてスポリハに行けない・お酒が大好きでなかなかアルコール量を減らせないなど、生活習慣病です。ここで一念発起して、内臓肥満解消に挑戦してみたいと思います。最低週1回のスポーツリハビリきじまでのトレーニングとアルコール・食事制限に挑戦してみます。結果は次号からの片隅でお知らせします。



院長 竹内 尚人



松寺保育園交流会



先日、松寺保育園の園児達との交流会がありました。園児たちはニコニコの笑顔で元気に手を振りセンターの中へ入ってくると“ちょっこし”緊張気味の利用者さんの顔も瞬時にほころびました。やさしく見守るなか早速、園児達の出し物が始まるとリズムに乗ってバチを振っての踊り、続いて利用者さんと手と手を触れ合いながらの手遊びとじゃんけんゲーム。盛りだくさんの出し物の後はセンター恒例の涙そうそう体操を園児達と一緒に行いました。最後は園児達からの手作りプレゼントを頂き、利用者さんからは紙パックで作った竹とんぼをプレゼントしました。心温まるプレゼント交換によりまたひとつ大きな思い出を胸にする事が出来ました。本当に良かったです。松寺保育園の皆様、ありがとうございました。

通所リハビリ 鈴木 瞳

「ブルブルマシーン」 導入しました!

最近、話題の通称「ブルブルマシーン」(商品名・スタンディングエアロ)を導入しました。「10分間乗るだけ。究極のフィットネスマシーン」(カタログより)ということで会員さんは興味津々。「お腹や足がぶるぶるする!」「静かで高速振動が気持ちいい!」と好評です。

スポーツリハビリ きじま



ちよっこしい話

＜ 先進医療 超音波骨折療法 ＞

ちよっこし50号で骨折をより早く治癒させるための医療技術として紹介した『先進医療 超音波骨折療法』について続報があります。

当院で超音波骨折療法の別メーカーの医療機器を購入したことによって、平成19年9月1日より先進医療にかかる費用が15万円から5万円になりました。より早い骨融合をご希望される方は、診察時にお気軽にお申し出下さい。



地域交流会からのお知らせ

平成19年7月28日(土)午後2時より、今年度第2回地域交流会を開催しました。当日は暑い日でしたが、36名の方が参加して下さいました。

内容は、竹内副院長による「熱中症について」の講演と、健康チェックとして種々の体力テストや脳年齢テストを行いました。興味もあつての為に脳年齢テストのコーナーでは順番待ちの場面も見られました。又、通所リハビリの作品展示会と、職員・ボランティアの皆様による「お茶会」を行い、多くの方に癒しの時間を堪能していただきました。

今後もより多くの地域の方が参加して下さる様な内容を企画しておりますので、是非お気軽に足を運んでください。

地域交流委員会 中西 稔



ミニコンサートのご案内

10月27日の地域交流会にてパーファイブ(JAZZ)のミニコンサートがあります。簡単にバンドの紹介をいたします。通常5人編成のバンドで、石川県で活動している、おじさん中心のバンドです、サクソ、ピアノ、ギター、ベース、ドラムのジャズやボサノバなどの曲ができるアマチュアのバンドです。

今回のミニコンサートは、みなさんの知っている曲をジャズにしたり、皆さんと一緒に歌うなど楽しいステージにしたいと思います。皆様の参加をお待ちしています。



パーファイブ 林 照夫



慰安旅行

能登沖地震から早半年が経ち、復興協力の思いで平成19年9月29日～30日に能登の高州園へ行ってきました。

朝市、キリコ会館、千枚田といった名所を観光し、夜は豪華景品をかけたクイズ大会でかなり盛り上がりました。

地元の人達の頑張っている姿に感動をうけ、日々の疲れを癒すことができ、とてもいい慰安旅行でした。

柔道整復師 吉田 隆之



職員リレー紹介

整形外科医師 おかむら 岡村 あつし 篤先生

今年は梅雨明けが遅く、8月になりようやく明けました。明けた途端連日35度以上となる猛暑日が続き、日本のあちこちで観測史上最高気温となっていました。そんな暑い暑い夏、我が家に女の子が誕生しました。先日お宮参りも済ませ、すくすくと成長していくのを見ていると父親としての責任も強く感じるようになりました。

彼岸も過ぎたというのに残暑が厳しい日が続いています。これから先地球の環境はどうなってしまうのかと不安になってしまいます。将来、子供たちのためにも地球温暖化を改善していくためにできることをしなければと思います。妻の代わりに買い物をするのもちょくちょくあるので、そろそろマイ・エコバッグを買おうかと思っています。



今回は、柔道整復師の中谷 なかや 亮博 あきひろ さんです。

結婚しました♡

9月22日、皆様からたくさんの祝福をいただき無事結婚することができました。これからは、二人手を取り合って頑張っていこうと思います。未熟者な私たちですがこれからもよろしくお願ひします。

前嶋 俊治・麻衣子(旧姓 山中)



編集後記

暑かった夏がようやく終わり、大分涼しくなりました。もう衣替えも終わり、秋めいてまいりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

秋と言えば、「食欲の秋」ですが、栗、秋刀魚、柿、たくさんの秋の味覚が収穫の時期を向かえました。どれもこれも美味しくて、ついつい食べ過ぎてしまいますが、食べすぎには、くれぐれも注意しましょう。10月に入り冬に向けて寒さも日々増していくので、風邪にはお気を付け下さい。次回「ちょっこし 52号」をお楽しみに。

広報委員一同

木島病院

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター

TEL(076)237-7111

FAX(076)237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1 病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>