

# ちよっこしい話

木島病院報

## 新年のごあいさつ

木島病院 院長 竹内 尚人

Vol. 67

平成 24 年 1 月 4 日発行  
発行：木島病院新聞委員会

新年明けましておめでとうございます。

昨年の東日本大震災のことを思うとおめでとうという言葉もはばかれるかと思うくらいですが、これから復興を目指す日本の未来に向かって敢えておめでとうと言わせて下さい。

昨年は全館の節電（ご協力ありがとうございました）に加え、エコ対策としてグリーンカーテンに取り組んだり、空調設備・電気設備の更新を行いました。そして今年は電子カルテの更新を進めています。最近外来の待ち時間やリハビリの待ち時間が長いというご意見を沢山いただき、職員全員で待ち時間短縮のための工夫を凝らしていますが、今回の電子カルテの更新により端末も増え、カルテの記載・参照もより早くなり少しは待ち時間の短縮につながるかと期待しています。さらに根本的にはリハビリの拡充、医師の増員が必要と考えています。そのために増築の計画をたて、従来のリハビリの拡大充実だけでなく、スポーツ医学を生かしたアスレチックリハや健康寿命を延ばすためのロコモ対策としてのロコトレに対応できるような施設を考えています。さらに増築部分では災害時の避難所として機能できるよう備えたいとも考えています。また 4 月からは素敵な整形外科医に赴任していただく予定になっています。どんな先生か期待して下さい。

そんな計画があっても差しあたって待ち時間特に土曜日の待ち時間の長いことでご迷惑をおかけしている状況が続いています。本当に申し訳ありません。

忙しいからと雑になることなく病院の理念実現のために全力で立ち向かいますので、待ち時間のことはどうかご容赦ください。

今年も病院職員一同よろしく願いいたします。

## 病院の理念

「元気になるための病院」として仁の心を持って、専門性を生かした安全安心な医療を患者さんに提供し、地域の皆様に信頼され親しまれる病院を目指します。

## じよくそう 褥瘡ってなあに？.....

褥瘡という言葉を知っていますか？

褥瘡とはいわゆる“床ずれ”と呼ばれるもので、身体と同じ部分に長期間の圧迫がかかり、その部分の血行が悪くなって、皮膚や組織が壊死することです。

同じ姿勢で長く寝ていたり座っていることによりできますが、特に寝たきりの人や、神経麻痺などの障害を持つ人が、自分で身体を動かすことができず、長い時間同じ姿勢で寝ていることによりできることがほとんどです。

また栄養状態や関節の変形、皮膚の湿潤などのさまざまな要因が絡み合って、悪化することがあり、いったんできてしまうと治りにくいばかりでなく、大変な苦痛を伴うことが多いため、褥瘡ができないように予防することがとても大切です。

### 褥瘡の予防としては

- ① 2時間ごとに身体のむきをかえる(体位変換)
- ② エアマットを使用して、除圧する
- ③ 皮膚を清潔にしておく
- ④ 栄養状態を改善する



などがあげられ、それぞれの患者さんにあわせてこれらを組み合わせ、褥瘡ができないようにします。

褥瘡はさまざまな深さ、広がりがあります。浅いものは皮膚が赤くなったり、薄く皮膚がむけたようになる(びらん)ことですが、深くなれば皮下脂肪や骨にまで達します。

広がりも手のひらくらいの大きいものもあれば、表面は小さくても中に大きな空洞ができていく(ポケット形成)ものなどさまざまです。同じものはひとつもなく、その症状にあわせた治療をすることが必要です。

褥瘡の予防や治療は医師だけでなく看護師や栄養士など多方面からのアプローチが必要です。予防と早期の発見が大切ですので、気になることがあれば、早めにかかりつけの医師や看護師、ケアマネージャーさんに相談しましょう。



木島病院 褥瘡対策委員会より

## 『作業療法士』ご存知ですか!?

作業療法ではどんなことをしているのか？と疑問に思った方も多くかもしれません。

例えば、病気や骨折、けがなどで普段何気なく行っていた箸を使うこと、トイレや入浴などが思うように出来ない…。そんな時、作業療法士は、その方の実際の生活状況や自宅の環境、本人さん・家族の方とも相談し、その方の今後の生活をどういったものにしていくかを一緒に考えていきます。そして、実際の生活場面での練習であったり、筋力訓練、バランス訓練であったり、手工芸などのアクティビティであったりと、いろいろなことを使って関わっていきます。

また、必要に応じて、自宅に何い手すりや段差の解消などの住宅改修や福祉用具のアドバイスも行っています。

その結果、身体は衰えて出来ないことがあっても出来ることを見つけ・増やし、その方の日々の生活がより良いものに、生活の質が向上出来るようお手伝いしています。

何かお困りのことがありましたら、気軽に声をかけて下さい。



## ～外来からのお知らせ～

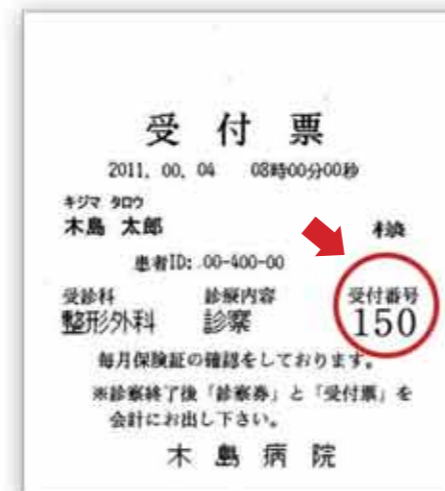
整形外科・スポーツ外来では、現在診察中の受付番号を診察室の前に表示しています。

患者さんは、受付機から発行される受付表の番号でご確認ください。

番号は10番台ずつ更新します。初診の方や診察内容により順番が変更となることがありますのでご了承ください。

ご不明な点がございましたら、どんなことでも外来スタッフにお声かけ下さいね。

外来看護師



# ちょっといい話

## センターだより

在宅介護センターでは月に2回、紙芝居を上演しています。

今回はピアノやカホーン（打楽器）などの生演奏と共に、利用者さんたちと童謡を歌いながらの紙芝居でした。「夕焼けこやけ」や「ふるさと」など、子供の頃に聞いた懐かしい曲が流れると皆さん口ずさまれ、大合唱になりました。

第2話の戦争の話では、戦後をたくましく生きる姉弟の話に、昔の自分を重ね、しみじみと涙を流す方もいらっしゃいました。今回の紙芝居も大盛況のうちに終わりました。初めての試みで、沢山の新しい発見がありました。今後も皆さんに楽しんでいただけるような紙芝居を続けて行きたいと思っています。

一度ぜひ遊びに来てくださいね。

通所リハビリ センター職員



## 地域交流会のお知らせ

11月5日(土曜日)第20回地域交流会(テーマ：見て、聞いて、元気な脳へ)をきじま在宅介護センターにて開催しました。

内容は、竹内副院長による「認知症について」の講演で多くを学び、桂作業療法士による体を動かしての「脳トレーニング」では笑いながら・汗をかきながら学ぶことができました。

又、音楽会(歌謡舞踊・ハーモニカ演奏)や通所リハビリ利用者さんによる作品展覧会などで歌って、聞いて、見て楽しい秋のひとときを過ごすことができました。

今回は3月3日(土曜日)に音楽会を中心とした交流会を予定しておりますので、どうぞお楽しみに。

地域交流委員会より

## 節電

東北地方太平洋沖地震から約10ヶ月がたちました。まだまだ復興には時間がかかり、たくさんのご支援・ご協力が必要と思われます。

木島病院では節電を行い、節約できた分を義援金として寄付してきました。

平成23年4月から11月の節電で…

電気使用量は昨年同月に比べ平均21.6%の削減。

Total 693,964円の義援金となりました。

今年度も節電・義援金を続けていきますので、皆様のご協力をお願いします。m(\_ \_)m

知って得する

## 集中力と記憶力を高めるおいしい話

「集中力のつく食べ物って何かなあ〜」「記憶力の衰えが心配だなあ〜」「勉強ができるようになりたいなあ〜」などと思ったことはありませんか？そんな皆様へ身近な食品で「集中力と記憶力を高める」食事を紹介します。

集中力を高める

ブドウ糖 ⇒ 炭水化物(米・パン・麺類・芋類など)  
ビタミンB群 ⇒ 卵・大豆製品・肉・魚・緑黄色野菜  
トリプトファン ⇒ 卵・牛乳・バナナ・大豆製品など

記憶力を高める

D H A ⇒ 青魚(ぶり・さんま・いわしなど)  
レシチン ⇒ 卵・大豆製品など

精神を安定させる

カルシウム ⇒ 牛乳・乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・小魚・海藻類・胡麻

では、具体的なメニューの一例をご紹介しますと…



卵かけご飯



チーズトースト



あべかわ餅



納豆巻き



かぶら寿司



えびす(べろべろ)



ぶり大根



ひじき煮



ぬか漬け



小松菜胡麻和え

などの他にバナナミルクもおすすめです。また、寝ている間に消費したブドウ糖を補給する意味でも「朝ごはん」は大事です。朝ごはんを食べると、脳がフル活動して元気がでますよ〜 p(´▽`)q ｱｲﾄﾞ〜♪

さて、食べ物と料理はセットということで、作業療法士の先生にこんなことを聞いてみました。

Q1. 料理をすると頭がよくなりますか？

2004年に大阪ガスが東北大学の川島教授のもと行った実験で、簡単な調理習慣が脳機能の向上に寄与することが実証されました。ですので、料理を行うと「頭がよくなる」と言うよりは「頭がよくなりやすくなる可能性が高い」と言った方が適切なのかも知れません。あくまでも頭をよくするには勉強することが大切だと思います。

Q2. 子供に料理をさせたら何か良いことがありますか？

スポーツ運動学の中にゴールデンエイジという言葉があります。小学校低学年の間はいろんなスポーツや遊びをして身体を動かすことが大切で、それを行うことで小学校高学年の頃にあらゆることを短時間で獲得できるゴールデンエイジが訪れると言われています。ですので、調理もこのゴールデンエイジを訪れさせるには大切なものの一つかも知れません。

また2006年に大阪ガスが東北大学の川島教授のもと行った実験で、調理が子供の脳機能を向上させることも実証されています。親子で調理をすると大人の脳も鍛えることも同時に実証されているので、お母さんは是非とも一緒に調理を行われることをおすすめいたします。ただし、火傷やケガには十分に注意して下さい。

Q3. 料理は脳を元気にしますか？

今まで申し上げた通り、調理は子供から大人、お年寄りまで脳機能を向上させることが実証されていますので、調理をして美味しいものを食べて、いつまでも脳を活性化させ、元気な人生を送りましょう。

先生、ありがとうございました。いかがでしたか？皆様も参考になさってはいかがでしょうか？

# 職員リレー紹介



こんにちは。  
毎日、会員さんといろいろな話をしながら楽しく過ごさせてもらっています。

会員さんは 60、70 歳代の方が多いですが、元気な方ばかりでいつもみなさんからパワーをもらっています。

会員さんの頑張っている姿を見て、私も頑張るものを持つと思い、2年前からダイエットをかねて朝のランニングを始めました。おかげさまで十数キロの減量に成功し、ランニングも日課となっています。このダイエットの経験を生かして、やせたいと思っている方たちに少しでもアドバイスできたらいいなと思います。しかし、食べることが大好きでなかなかの大食いなので、体重を維持することに今は悪戦苦闘中です…。

まだまだ未熟者でたくさんの方たちに支えられ助けていただいているので、少しでもみなさんのサポートができる人間になれるよう日々頑張っていきたいと思っています。

## 接骨院紹介

### マブチ接骨院 馬淵 寛司

〒920-0348 金沢市松村4丁目359番地  
TEL.076-282-9747 FAX.076-282-9747

皆さんこんにちは！この度、10月11日に金沢市松村にて開院させて頂きました「マブチ接骨院」の馬淵寛司です。

私は、平成15年4月から平成23年9月まで木島病院で勤務しておりました。在職中は竹内院長をはじめ、諸先生方、職員の皆様、そしてたくさんの患者様に多くの事を学ばせて頂き本当にありがとうございました。

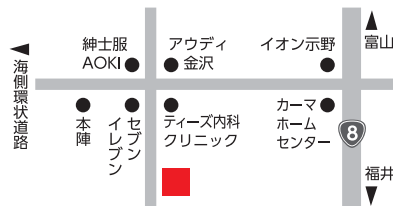
木島病院で得た貴重な経験を生かし、地域の皆様に貢献できるよう頑張っていきたいと思っております。

今後ともよろしくお願いたします。



時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 7:00～13:00		○	○	○	○	○	○
午後 3:00～20:00		○	○		○	○	○

休診日 / 水曜日の午後、日曜・祝日



## 編集後記

明けましておめでとうございます。平成24年がスタートしましたね。まだまだ寒い日が続きますが、今年一年、心も身体もぽっかぽかになるような事が皆様におとずれますように…☆  
では次回の「ちょっこしい話 68号」もお楽しみに！

新聞委員一同

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 石川県金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>