

職員リレー紹介



こんにちは、健康運動指導士の遠藤美穂です。今年度4月から新入職員としてスポーツリハビリでお世話になっています。

出身は新潟県の燕市と言うところで、洋食器などが有名です。好きな事は食べる事、寝る事、音楽を聴く事、スポーツをする事などたくさんあります。スポーツは中・高・大学時代の10年間ずっとバドミントンをしてきました。なので、バドミントン以外のスポーツはあまりできません(笑)。大学の先輩とのつながりで、石川県の社会人チームにも参加させてもらっています。金沢に来てからもバドミントンを通してたくさんの方々と交流することが出来、とても嬉しいです。

運動・健康に携わる仕事がしたい!と、思い切って金沢に来ましたが、最初は不安でいっぱいでした。ですが、スポリハの会員の皆様、職員の方々に本当によくしていただき楽しく過ごせています。知識も経験も足りない未熟者ですが、少しでも皆様の健康増進のお手伝いができるように頑張っていきたいと思っています。

編集後記

猛暑続きの夏も終わり、今はすっかり秋を感じますね。
秋といえば…“食欲の秋”。秋刀魚・柿・梨・サツマイモ。
秋の味覚で栄養を摂って、心も身体もあたためていきたいですね。
次回75号もお楽しみ下さい。

新聞委員一同

木島病院

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 石川県金沢市松寺町子41番地1

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

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

ちよっこしい話

木島病院報

Vol. 74

平成25年10月28日発行
発行：木島病院新聞委員会

早期発見が一番のがん対策

木島病院 内科 竹内 洋子

食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋、皆さんはどんな秋をすごしていらっしゃいますか。

楽しい秋だからこそ健康の事も考えたいですね。

今回は「がん」のお話をします。「がん」、コワイ響きですがとても身近な疾患です。日本人全体では一生のうち実に二人に一人が「がん」を患うのです。

「がん」の種類。悪性度の非常に低いものからあつという間に進行する悪性度の高いものまで種類は多岐に渡ります。「がん」はそれぞれ違う病気です。

「がん」の治療法。手術、放射線、抗がん剤が中心です。「がん」の種類により適した治療法が異なります。とは言え、「早期発見」が治療成功のために最も大切であることは皆さんもご存知の通りです。

「がん」の検査。血液検査(腫瘍マーカー等)、画像検査(CTスキャン、PETCT、MRI、アイントープ等)、内視鏡検査等を組み合わせて行っていました。最新の画期的な検査方法をご紹介します。

「マイクロアレイ血液検査」

金沢大学消化器内科金子教授が研究を進めている、消化器のがんを世界初、遺伝子レベルで判定できる最新の技術を使った検査です。体内にがんが発生するとそれを異物とみなした血液中のリンパ球が反応します。その反応を捉えるのです。

検査方法

1. 医療機関で採血…5CCを専用採血管に採血します。
2. 検査機関で検査…遺伝物質(RNA)の抽出⇒RNAを解析⇒RNAのパターンによるがんの判定を行います。

検査の特徴

高い感度…消化器のがんに対し90%の感度を示し、特にすい臓がんは他の検査では早期発見困難なので有意義です。

同時に複数のがんの検査ができる…胃、すい臓、胆道、肝臓、大腸が一度に検査できます。

安心の検査方法…特殊な薬剤の投与もないので受ける人の負担が軽い検査です。

問題点は費用が高額なこと。保険適応がないので検査を受けた方の実費負担となります。木島病院では6万5千円で検査を受けることができます。内科で医師から説明を受け御理解頂いてから検査日を予約して頂くシステムとなっております。1~2年に一度と考えれば高くないのかもしれませんが。ご興味がおありの方はインフォメーションにお問い合わせください。

けが予防

台風が夏の猛暑を連れ去り、涼しさを感じられる季節になりました。2020年東京オリンピック開催も決まり、なんだか身体を動かしたくなっているのではありませんか？

本格的に運動に取り組む前に、まずは身体を整えることから始めましょう。整った身体には「柔軟性」「筋力」「バランス」が必要です。良い姿勢を維持し、負担の少ない適切な動きを得ることは、外見的に美しく見えるだけでなく、筋力の維持・呼吸をはじめとした内的機能にも良い影響を与えます。

今回は道具無し！畳一畳のスペースで、いつでも行える(ピラティスエクササイズを取り入れた)運動をご紹介します。



背中・肩・頸のコリをほぐす、上半身の緊張緩和、腹筋・内転筋の強化

スターティング・ポジション



- 骨盤の仙骨が床に安定
- 脚は腰幅より広め、膝を立てる
※「ハ」の字になる
- 両手は頭の後ろ
- 息を吸う



- 息を吐きながら
- 膝を右へ、顔は左へ倒していく
※左の肩～脇腹周辺が気持ちよく伸ばされる
- 息を吸う



- 息を吐きながら
- 膝を左へ、顔は右へ倒していく
※右の肩～脇腹周辺が気持ちよく伸ばされる
- タオルを絞っているイメージで

“ピラティスエクササイズ”はもともと病気になった人やけがをした人のリハビリとしてドイツ生まれの運動で、110年も前から世界で行われてきた歴史のある運動です。運動の経験や年齢や体力に関係なく誰でも行えるのが魅力です。また、他の運動と並行して行うことで、その運動の効果をより高めることができると言われています。さらに、多くの方がこれらの運動を週2～3回のペースで継続することで、身体の変化を感じています。

皆さんも今日から実践し、“しなやかで強い”身体作りを目指しませんか？

短期アカデミースタート!

政府の成長分野等人材育成事業の一環で R-body project 様によるファンクショナルトレーニングを核とした内容で年8回の短期アカデミーがスタートしました。

R-body 様はオリンピック等に帯同されるスタッフも多く、トップアスリートも数多く通う東京を中心に展開されている施設です。

今回は体育館完成に伴い、木島病院全体のレベルアップを図る為 R-body 様に依頼し実現しました。内容はファンクショナルトレーニング理論についてです。

ファンクショナルトレーニング理論とは目新しい、変わったトレーニングを行う理論ではなく、人間の本来持っている機能を考え、リハビリに應用するという考えでテクニックの一つではなく原理原則のことをいいます。

現在この取組みに伴い、若手の育成カリキュラムも作成しており、最終的な目標は、リハビリスタッフ全員が、共通言語を持ち、同じ方向性を持ち、一貫性のあるリハビリを患者様に提供することです。体育館が完成して、まだまだ不慣れな部分もありますが、今後更なる知識、技術の向上を図り最高のリハビリを提供できるように取り組んでいきます。

栄養部からのお知らせ

平成25年10月より食堂に来られる患者様と通所リハビリセンターの利用者様へのサービスとして越前漆器を使用した、汁物の提供を始めました。



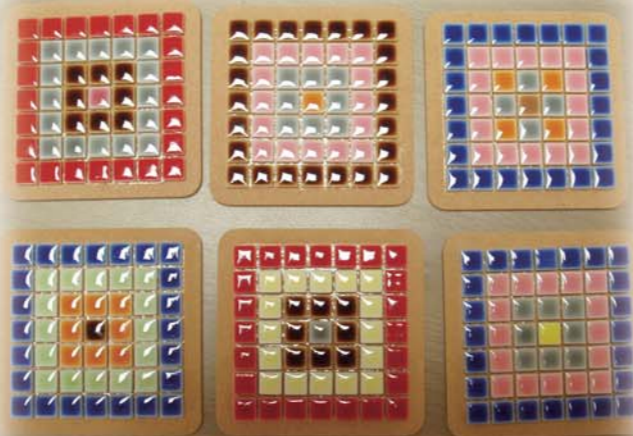
食器洗浄機で洗えて、熱にも強く熱風消毒にかけても色艶が失われることはありません。だから、安心して使用することが出来ます。

漆器を毎日楽しく、気軽に使ってほしいという職人たちの願いが込められています。ぜひ、食堂に来て触れてみて、漆器の良さを感じていただけたらと思います。

センターだより

通所リハビリテーションでは、リハビリの一環として色んなレクリエーションを行っております。最近行なったレクリエーションは、タイルを使用したコースター作りや鍋しき作りです。好きなタイルの色を選び、1個ずつ貼っていく作業が中心となります。タイルの色や配置で作品の表情も変わる為、利用者さん達も「何色にしようかな?」「1個ずつ違う色にしてみようかな?」と楽しそうに参加していらっしゃいました。

指先を使うことは、脳を活性化し、認知症予防にも効果があるとのこと。体を動かすリハビリも大切ですが、頭を使うリハビリも大切です。体と頭を一緒に使って、元気に過ごして頂く事が健康の秘訣ではないかと私達は思います。



今後も楽しみながらリハビリもできる一石二鳥のレクリエーションを目指して、これからも職員一同がんばっていきたいと思っております。

きじま在宅介護支援センター

石川ミリオンスタース 応援ツアー開催



9月13日(金)石川ミリオンスタースの応援に、市民球場に行ってきました。(といってもすごくそこ!)

この日はなんと、後援会をさせていただいているご縁で、木田優夫投手のご指名を受け、当院理事長竹内尚人の始球式から始まりました。投球は、ストライクゾーンにしっかりと決まり、観客を湧かせました。夕日が落ちる木島病院をバックに、みなでお弁当を食べながらの観戦は格別で、とても盛り上がり、職員のみならず、地域のファンの方々との交流もはかれ、たいへん楽しい時間を過ごすことができました。

残念ながら、試合は、富山サンダーバーズに負けてしまいましたが、今度は是非、勝って欲しいです。

接骨院紹介

ワンオール接骨院 院長：俵 大輔

〒920-0805 金沢市小金町7番18号 2F
TEL.076-251-7058

こんにちは。ワンオール接骨院・院長の俵大輔です。今年の5月迄、木島病院で13年間研修させていただきました。木島病院の研修時代では竹内院長はじめ多くのスタッフに御指導いただき感謝しております。

当院は、今年6月にスタッフ4名で、金沢市小金町にて開業しました。院の特徴としては、レッドコードというリハビリ・トレーニング器具を使用し、運動療法を積極的に取り入れた治療を行っています。

スタッフ一同、患者さんの痛みを真摯に受け止め、少しでも早く良くなるようにという思いで日々頑張っています。

3Fには、スタジオを併設しており、ボクササイズやヨガ・太極拳などの教室も行っていますのでみなさまお気軽にお立ち寄り下さい!

時間	曜日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30		○	○	○	○	○	8:30
午後 14:30~19:30		○	○	○	○	○	13:30

※休診日/土曜午後・日曜・祝日休

