

# ちよつこしいい話

木島病院報

## ついにこの日がやってきた！ 北國銀行ハンドボール部、リーグ優勝♪

Vol. 80

平成27年4月30日発行  
発行：木島病院編集委員会

医師 北岡 克彦

平成27年3月1日、小松総合体育館、ついにこの日がやってきました。日本ハンドボールリーグプレーオフの決勝戦、地元、大観衆の声援を背に、宿敵オムロンに前半途中8点差をつけられてからの逆転勝ちでした。

ハンドボール競技には、年間に日本一を決める大会が4つあります。それが全日本社会人選手権、国民体育大会、全日本総合選手権、そして日本ハンドボールリーグです。北國銀行ハンドボール部は昨シーズンまでに、社会人選手権では過去4回、国体では6回、全日本総合2回、リーグ1回優勝しています。

しかしリーグの初優勝は2011年の東北地方太平洋沖地震のためにプレーオフが行われなかった年であり、プレーオフに勝つての優勝はなく、そしてここ数年はいつももう一步のところまで優勝を逃していてリーグ優勝はまさにチームの悲願でした。

今シーズンはまず7月の社会人大会に優勝し、次いで10月の長崎国体でも優勝、前年の東京国体に続いての2連覇を達成しました。3冠を目指して臨んだ12月の全日本総合では決勝戦、残り4秒でオムロンに同点に追いつかれ、延長で敗れたものの、リーグでは全勝を通し、1位で最終のプレーオフを迎えました。

では、今シーズンの好調の要因はなんだったのでしょうか？荷川取監督は勝因の一つは木島病院が提供したメディカルサポートにあると言ってくれました。女子ハンドボールは怪我との戦いです。現在のメンバー19人うち、膝の前十字靭帯の手術を受けた選手が9人、それ以外でも半月板や肩の手術など、ほとんどの選手が手術を経験しています。(監督も肩の手術を木島病院で受けています。)  
「靭帯が切れても心がきれなければ必ず復帰できる、それも怪我をする前以上に！」と手術前に選手には言いますが、復帰までの道のりは並大抵の困難ではありません。

手術は木島病院がほとんどですから職員の皆さんも何人かは顔を知っている選手がいると思います。ところが今シーズンは最後まで手術を必要とするような怪我をした選手が一人もでなかったのです。北國銀行ハンドボール部の公式戦にはすべてリハの木村君がベンチに入っていますし、私も大事な試合にはベンチに入っています。しかし、いくらベンチにいて最善の初期治療ができたとしても、「予防に勝る治療なし！」です。

今シーズンは木村君が積極的に怪我予防トレーニングを導入しました。それも木島病院に体育館ができてからの、いろいろなスポーツ選手に対してメディカルサポートを行ってきたことがベースになっています。そう、北國銀行リーグ優勝は実は体育館の完成にあったと私は考えています(笑)。



## KIJIMA Academy2014

柔道整復師 木村 慎之介

無限の可能性をもった石川県内のアスリートのお手伝いがしたい！

そんな想いでスタートしたのがこのアカデミーです。

このアカデミーは小学校高学年～中学生を対象にした、フィジカル、コンディショニング、栄養、メンタルに関する内容で行った、ジュニア向けのアカデミーです。

### なぜジュニア対象なのか？

私達は目先のその時々勝利だけでなく、一人の選手が、適切な時期に適切な指導を受ける事によって、その選手を最終的に一番大きく成長させることにつながると考えています。そのために「一貫指導」の必要性があります。チームや指導者が移り変わっていく中であっても、皆がその選手の将来、全体像を意識してそれぞれの年代を指導する、という「考え方」です。そのためにパフォーマンスアップには欠かせない要素である、フィジカル、コンディショニング、栄養、メンタルに関する内容をジュニア世代から教育していくことで将来のトップアスリート育成の手助けが可能であると考えています。

### 内容は？

- 1回：11月15日 ● コアトレーニング、セルフチェック法、それに基づくストレッチ
- 2回：12月13日 ● 測定（ファンクショナルテスト、フィジカルテスト、MRI 筋横断面積測定）
- 3回：1月17日 ● 栄養、RICE 処置、個別トレーニング指導、ロコモーションドリル
- 4回：2月7日 ● 水分補給講義、個別トレーニング指導、スピード、アジリティ、パワートレーニング
- 5回：3月21日 ● メンタルトレーニング

### 今回の課題と今後の予定

今回行った、5回の開催だけではやはり私達の伝えたいことはなかなか伝わらないのが現実でした。

今後は各種スポーツの協会にも働きかけかけ人数も少人数に絞り、継続してサポートできる体制作りが大切なのかなとも思います。

今後も私達木島病院は成績、結果だけじゃない、やる気、向上心のあるアスリートを応援します。



# 新人紹介



柔道整復師  
**橋森 翔吾**

私は 富山県の  
高岡市出身です。  
橋森という苗字  
が珍しい為か滑  
舌が悪いためか

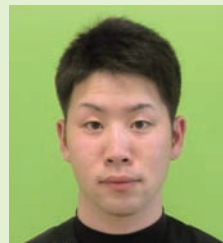
よく橋本さんと間違えられます。  
年齢はこう見えて21歳です。  
まずは、名前を覚えてもらえるよう  
頑張ります！ よろしくお祈いします。



柔道整復師  
**長谷川仁美**

初めまして。  
柔道整復師の  
長谷川です。  
15年間、競泳を  
していました。

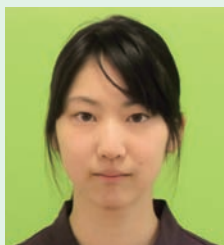
体力に自信があり、とても負けず嫌い  
です！あと、出身が福井県なので訛り  
が少し強いです。笑顔で頑張ります！  
これからよろしくお祈いします!!



柔道整復師  
**飯野 優矢**

金沢市出身で、  
好きな食べ物は  
鳥の唐揚げです。  
体を動かすこと  
は好きですが、

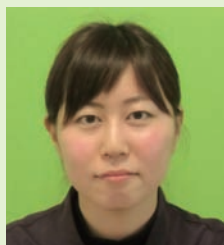
口を動かして談笑する事も大好きです。  
好きな芸能人は宮崎あおいです。  
これからもよろしくお祈いします。



作業療法士  
**高木 祐惟**

石川県の能登の  
出身です。  
人からはよくマイ  
ペースと言われるのでたぶん

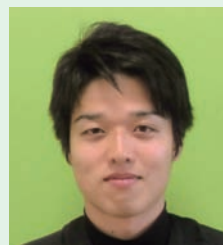
そうだと思います。  
患者さんが安心して頼れる作業療法士  
になれるよう頑張ります。  
よろしくお祈いします。



作業療法士  
**石戸谷梨恵**

初めまして。  
福井県からきま  
した石戸谷梨恵  
です。  
めずらしい苗字

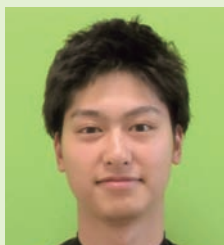
ですが「どや」などどんな呼び方をし  
ていただいてもいいです！  
笑顔で頑張っていきたいと思ひます。  
よろしくお祈いします。



理学療法士  
**荒木 恒志**

三度の飯より寝  
る事が大好き荒  
木です。  
生まれた時から  
寝かされ続け、

早23年荒木です。そのせいで趣味が寝  
る事になってしまった荒木です。  
しかし、今はご飯大好き荒木です。  
皆様よろしくお祈いします。



理学療法士  
**小山 晃生**

新潟県上越市出身  
の小山晃生です。  
石川に来て5年  
ほど経ちますが、  
まだまだ知らない

言葉などあるのでたくさん教えて下  
さい。あと、身長が大きく速くから  
でも見つけやすいと思うので気軽に声  
をかけてください！ 宜しくお祈いします。



管理栄養士  
**山崎 杏奈**

初めまして。  
管理栄養士の山  
崎です。  
おいしいものを  
食べるのが好き

です。部署が離れて顔を合やす機会が  
少ないと思ひますが、気軽に声をかけ  
てもらえたら嬉しいです。  
宜しくお祈いします。



看護師  
**宮崎みどり**

愛知県～静岡県  
～石川県に移り  
住んで6年にな  
ります。  
カミナリ・雪に

も少しは慣れてきましたが、まだ苦手  
です。  
整形外科は興味のある科なので、1つ1つ  
覚えていきたいです。



看護師  
**沼田 沙織**

4Fに配属となり  
ました。病棟は  
初めてですが、  
笑顔と初心を忘  
れずにこれから

頑張っていきたいと思ひます。  
旅行が趣味で、今年は愛犬と一緒  
どこかに旅行に行きたいと思ひていま  
す。



看護師  
**片山 美穂**

就職してから、  
これまで県外に  
出ていましたが、  
やはり地元が住  
み良く、石川県

に戻ってきました。食べる事が好き  
です。近年は時折山登りをしています。  
楽しく、頑張っていきたいと思ひて  
います。よろしくお祈い致します。



看護学生  
**大岩 優子**

うそだ？とよく  
言われますが、  
結構人見知りし  
ます。だけど話  
をする事が好き

なので、みなさん声をかけて下さい！  
笑顔、思いやりの心を大切に「日々精進」  
をモットーに頑張ります!!  
よろしくお祈いします。

## 入社式

### 決意新た

看護師 河奥 美津江

入社式が4月1日に行われ、今年は12名の新人が「元気になるための病院」スタッフとしての第一歩を踏み出しました。竹内院長は、「医療は、人と人とのつながりにより、いい医療や看護が出来る。」と話されました。

医療はチームワークが大切です。時には、相談出来る友人であったり、向上心を持って前に進む仲間だったり、12名の今日の出会いを大切に、これから頑張っ  
てほしいなと思いました。

私は、今回はみんなの顔が見れる位置に座っていましたが、自己紹介をする一人一人の瞳がキラキラ輝いていたのが印象的でした。

この入社式で、私も新年度頑張るぞ〜という気持ちになります。新人と共に、決意新たに入社式を終えました。



## 世界会議2015

歯科衛生士 市村 知佳・石田 香

3月14日は北陸新幹線が開通しましたね。そんな記念すべき日に新幹線に乗って、3月14日～15日に東京国際フォーラムで行われた歯科学会に参加してきました。日本は超高齢社会ですが「社会の高齢化」という世界共通の話題について、先進国であるアメリカやフランス、発展途上国であるタイやタンザニアなどのたくさんの国の歯科医療の実態を知ることができました。

そして、歯科医療従事者の一人として、どのように取り込んでいけばよいのかという事を学ぶことができました。

最近では、全身と口が大きく関わっているといわれ、口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎の発症のリスクが低くなります。また歯を失うことで全身のバランス機能を崩し転倒のリスクが高くなることもあります。手や足のリハビリが必要なように口のリハビリも大切です。

歯科では、歯科治療や口腔ケアを行うことでおいしく食事ができ、元気な生活が送れるように、病院、地域、在宅で連携を取りながら、患者さんの「食べること」を支えていけるように努力していきたいと思っています。



## 部 署 リ レ ー

## 放射線部

放射線技師 宮部 恵里

みなさんこんにちは。放射線部は診療放射線技師 5 人で、放射線を用いた検査（X 線写真撮影、CT、骨密度）や、磁気や電波を用いた MRI 検査等を行っています。放射線と聞くと不安を抱く方もいらっしゃるかもしれませんが、画像診断において必要不可欠な存在です。一つの画像が診断

を大きく左右することもあるので、質の高い画像を得られるように日々努めています。患者さんと接する時間は他の部署と比べて短いですが、事前の説明を分かりやすく、不安が少なくなるように心がけています。検査の事で分からないこと、不安なことがあればお気軽にお声掛けください。

病院の理念である『元気になるための病院』を目指し、これからも皆様に安心して検査を受けられるように努めていきます。



## 介護センターだより

きじま在宅介護センター 長村 千香



きじま在宅介護センターでは、リハビリの一環として作業療法を取り入れています。作業療法と聞くと難しく聞こえるかもしれませんが、認知症を予防する為に、手芸を行ったり、オセロや計算プリントなど楽しくできるものばかりです。

編み物でマフラーを作ったり、リハビリの先生と一緒にオセロを行ったり、利用者さん同士で将棋を行ったりと個々に合わせて色々な作業療法に取り組んでいただいております。



完成した作品を他の利用者さんに見て頂くのも楽しみのひとつ。「わぁ〜かわいいね」「頑張ったね〜」と利用者さん同士でも会話が弾み、自然と会話も生まれます。オセロや将棋などの対戦になると、いつのまにか、まわりの利用者さんも観戦客にはやがわり。「どっちが勝ったの?」と話しかけられ、照れ笑いしながら「今日は駄目だったよ〜」なんて会話も聞こえます。

認知症予防には楽しい時間も必要だと私達も考えております。これからもスタッフ一同利用者さんが楽しくリハビリできるように、サポートしていきたいと思います。

# 職員リレー紹介

▶▶▶ 看護師 東田 裕美さん

先日看護学校を卒業し晴れて国試にも合格することができました。

この3年間、学校と病院と子育てで忙しく大変なこともありましたが、皆様のご協力のおかげで何とか乗り越えることが出来ました。これまでは外来での勤務でしたが4月から病棟での勤務になります。また今まで以上に明るく元気に、



そして気持ちを新たに頑張っていきたいと思います。気持ちに余裕が出来たので、これからはスポーツや趣味など、色んなことにチャレンジしていきたいと思います。みなさん何かお勧めがあれば、声をかけてください。これからも宜しく願います。



次回は、看護補助の坂井智香子さんです。

## 北陸新幹線開業記念 おもてなし加賀料理メニュー

平成27年3月14日(土)北陸新幹線開業の日、当院では県外の患者様にも石川の郷土料理を味わっていただく「加賀料理づくし」のメニューを提供しました。

一つは加賀料理を代表する郷土料理の「治部煮(じぶに)」です。治部煮は結婚式などの祝いの膳には欠かせない料理です。もう一つは「えびす(ペロペロ)」です。溶かした寒天に卵を入れて固めたもので、祭りや正月などのハレの日に作り、親戚縁者や知人に配り一緒に祝うための食べ物です。そして汁物はワタリガニの美味しいお出しで作った「カニ汁」に主食は「太巻き寿司」。そして、解説付きのお品書きを添えて昼食に提供しました。

「これぞまさしく加賀料理やねー」という患者さんからの声も聞かれて嬉しい楽しい1日となりました。



## 編集後記

寒い時期も終わり、だんだんと暖かくなってきましたね。季節の変わり目なので、体調を崩さないように気を付けて下さいね。それでは次回のちょっとした話をお楽しみに。  
(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)237-9282

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/>