

# ちよっこしい話

木島病院報



## 平成 28 年申年新年のご挨拶



Vol. 83

平成 28 年 1 月 4 日発行  
発行：木島病院編集委員会

院長 竹内 尚人



あけましておめでとうございます。

昭和31年生まれの私にとって6回目の申年を迎えました。つまりついに還暦になりました。還暦というと年寄りの入口のような印象があったのですが、自分になってみると決して自分は年寄りになっていないという気持ちと、世間では年とみられても仕方がないのかという気持ちとの間で複雑です。でも現在の統計では65歳からが高齢者として扱われているので、自分にとって都合のいいようにまだまだあと5年は働く若いグループにいるのだと思っています。

さて日本の医療・福祉を含めた社会保障制度では高齢者が最も多くなる2025年に向けて変革を行ってきましたが、今年は診療報酬改定の年でいよいよ正念場を迎えてきます。特に自民党政権下では社会保障費の削減に力を入れてきています。社会保障費削減のために厳しい診療報酬改訂が予想されています。たとえばこれまで月13単位まで認められてきた慢性期・維持期のリハビリが医療保険ではできなくなり、介護保険でしかできなくなるのではと予想されています。多くのリハビリ難民となる方が出てくるのではと危惧されています。また入院診療では7対1の看護基準をとるための看護重症度・必要度の項目の見直しとともに満たす患者さんの割合を高くすることが予想されています。看護基準が下がると急性期の医療を安全に行うことが大変になり、過重労働から医療ミスが起こるのではと懸念されます。

そんな中で「元気になるための病院」として研鑽し続けるのは当然ですが、病院のスタッフの持つ能力をより生かすためにスポーツ医学の分野に貢献していきたいと考えています。具体的にはきじまスポーツアカデミーによる小・中学スポーツ選手とその家族の啓蒙、珠洲ドリームキッズのような長期のメディカルチェックとバックアップ、北國銀行ハンドボール部をはじめとするスポーツチームに対するメディカルサポートなどです。また厳しい診療報酬改定に対しても患者さんに迷惑のかからぬよう最大限の努力・工夫をして安全・安心な医療を職員一同で実現していきたいと思っています。具体的な対応策については診療報酬改定の情報を得て、対処していきます。

木島病院は今年56年目で、まだ還暦にも達していません。まだまだ組織として若々しく活動的でありたいと願っています。今年もどうぞよろしくお願ひします。

# ちよっこしい話

## 金沢マラソンと私

### 馴染みのあるコース

看護師 河奥 美津江

金沢マラソン…とても素晴らしい大会でした。ゴールまでずっと続いた沿道の大声援は今でも脳裏に焼き付いています。

予報通り、当日の天気は雨模様。スタート前、雨は激しさを増し、選手の体を濡らしていきます。私は、雨の多い北陸らしい演出だなあと空を見上げました。雨を見越して選手全員に配られたポンチョは有り難かったです。

その雨も号砲と共に、ぴたりとやんだのだから、とても感動しました。

金沢マラソンのコースは、私にとってとても、馴染みのある場所ばかりでした。

まず、20kmあたりで山の上の木島整形外科病院(旧)の前を通過。ここは、私が看護師になる為に働きながら看護学校に通っていた場所。当時を思い出し懐かしさがこみあげ、うるっとしながら前を通り過ぎました。

28kmあたりは、今働いている木島病院の近くを走ります。そこには、「木島にぎやかし隊」が待っている。何日もかけて作った応援グッズで選手にエールを送っています。私は、笑顔でその場所にたどりつきたい。脚はだいぶ重くなってきたころでしたが、みんなに会うのが楽しみで前へ前へと進みました。

その場所には患者さんもいらして、みんな本当に大きな声で応援して下さいました。

多くの方は、金沢のシンボルである鼓門や香林坊・片町などを走れるのが醍醐味だと思いますが、私のような思いにふけて走る方もいると思うので、もっと地元の人を走らせてほしいなと思いました。

ゴールした後の「走り切った感」「達成感」は、本当に気持ち良かったです。この日の為に練習してきた事。でも、結果は目標タイムに届かなかった事への悔しさ。そして人の温かさ。たくさんの感情が混じってしばらく動けませんでした。

「金沢をまるごと走る」から、「選手やスタッフ、応援のみんなが、まるごとひとつになれた」そんな素敵な大会だったと思います。



### 初めてのフルマラソン

柔道整備師 備前 雅斗

11月15日に「金沢マラソン」が初開催され、当院からも7名のスタッフが参加しました。

あいにくの雨模様でしたが、県内外や国外から1万2千人もの参加者がいて、たいへん盛り上がる大会となりました。



マラソンコースは、しいのき迎賓館前からスタートし、兼六園や金沢駅など市内中心部の観光名所を巡った後、中心部を離れ田園地帯の風景を楽しみながら、県陸上競技場を目指すコースです。コースの途中では金沢カレーやきんつばなど、金沢の特色ある食品が参加者に提供されました。また、当院でも「にぎやかし隊」を結成して、沿道でお菓子や飲み物を配り、参加者に元気を届けました。沿道からのたくさんの声援のお陰で、今大会の完走率97%、当院スタッフも全員無事に完走する事が出来ました。応援していただきありがとうございました。

「金沢の歴史に刻まれていくであろう都市型マラソン」42.195kmに挑戦してみたい方は、参加して見てはどうでしょうか。しっかりと練習はした方が良いですよ、足が攣るので…。



## ミリオンスターズ頑張れ!!!

ケアマネージャー 北野 美雪



木島病院では、地元スポーツチームの応援を積極的に行なっています。

写真は、9月4日(金)、金沢市民球場へ石川ミリオンスターズの応援に行った時の様子です。途中、雨に見舞われ大騒動でしたが、晴れ間にみんなでお弁当を食べ、応援団と共に、楽しく応援することができました。残念ながらこの日の試合は負けてしまいましたが、子供たちは大喜びで、企画は大成功でした。

今期、石川ミリオンスターズの成績は、地区3位とよくありませんでしたが、ドラフトでは、長谷川潤投手が、読売ジャイアンツから育成指名を受けることができました。木島病院にも挨拶に来られ、初めての読売ジャイアンツと書いたサインをいただきました。これからの応援の励みになります。ミリオンスターズ頑張れ!



## SUZU DREAM KIDS メディカルチェック 2015

柔道整復師 木村 慎之介



石川県珠洲からウエイトリフティングでオリンピックを目指して取り組んでいる、小学生から中学生の子供たちのメディカルチェックを昨年に引き続き行いました。

SUZU DREAM KIDSは元ウエイトリフティング全日本女子監督でもある浅田さんの指導のもと活動しています。今年はこの子供達から全国大会の優勝者や、中学生記録を更新した選手も出ており、競技だけではなく人間形成の部分での指導もされ、本当に明るくて気持ちのいい子供ばかりの集団です。

今年は超音波検査にて脛骨粗面、腰椎分離症の確認。MRIにて筋横断面積の測定。徒手筋力測定器で股関節周囲筋の測定。等速性膝伸展屈曲筋力測定。上肢、下肢各関節の可動域測定。垂直跳び、握力測定。動作評価としてFMSという評価方法を用いて個別に筋の硬さや弱さを評価、そして栄養指導を行いました。

幼少期から競技を始めることにたいしてのメリット、デメリットはあると思います。そのデメリットである障害、外傷に対してどう予防策をとるか、その部分を私達がサポートできればと思っています。

今年は2名の選手が超音波検査で腰椎分離症の初期の所見が発見されました。

今後ケガに苦しむことなく、全力により近いコンディションで競技を続けられるように、そして夢を追求

よう、この結果をもとにデータを整理して、障害予防、パフォーマンスアップの為に必要なことをピックアップし、今後も継続して指導していきたいと思っています。



## ロコモーショントレーニング

健康運動指導士 遠藤 美穂

スポーツリハビリきじまでは毎月2回ほど、ロコモーショントレーニングを行っています。

ロコモーショントレーニングとは「いつまでも元気なカラダでいよう」を目標に行うトレーニングです。月ごとにテーマを決めて行っており、前はスクワットやウォーキングなどを行ないました。45分ほどの教室ですが、みなさん楽しく参加されています。



基礎基本を大切にし、最新の情報を取り入れ、子どもから高齢者の方、スポーツ選手まで取り組める内容になっています。

スポリ八会員以外の方も参加(有料)できますので、ご興味のある方はぜひ参加してみてください。



- 今後の予定
- ストレッチ
  - 素早い動き
  - サーキットトレーニング
  - ウォーキング など

## 部活リレー

### ヨガ部

看護補助者 上田 慶梅

こんにちは! ヨガ部の紹介をさせていただきます! ヨガ部は平成26年9月にヨガ教室としてスタートし、今年4月からは部活として活動しています。講師は全米ヨガアライアンス認定資格をお持ちの大橋さんです。「抗酸化陶板浴いずみ」のホットヨガ教室でも活躍されており、いつも優しく丁寧に指導してくれます。ヨガは体が

硬いとできないと思われがちですが、自分ができる範囲で行うので、実際は誰でもできます。ほとんどの参加者がヨガ初心者でしたが、今ではキレイなポーズがとれるようになっていきます。腰痛、肩こり、冷え症、ダイエット等にも効果があり、精神を安定させることができるいい運動で、ゆったりした雰囲気の中で心身共にリフレッシュできます。

各回定員8名までとなっていますが、毎月第2、4木曜の午後6時15分から1時間程度行っていますので、興味のある職員の方はぜひ参加してみてくださいね。



## 部 署 リ レ ー

根来 和美

いらっしゃいませ!  
売店 カローセルです。

院内の売店、カローセルの紹介をさせていただきます。

当店では日用品・雑誌・食品・衣類の販売を行っており、喫茶コーナーもあります。

喫茶では入院や外来受診で来院される患者さまに、安らぎの場所としてホッと一息いれていただけるよう淹れたてのコーヒーでお迎えます。当店では人気メニューに昔ながらのラーメン、寒い季節には あんかけうどん が好評です。

スタッフ一同 日だまりのような温かい空間と笑顔で おもてなしをさせていただきます。

〈営業時間のお知らせ〉

平日 9:30~17:30 土曜 8:30~13:00

土曜のみ1時間早く開店致します。宜しくお願致します。

スタッフ一同皆さんのお越しをお待ちしています。



## 介護センター便り

### ガラスアート作り

作業療法士 藤井 紀子

毎年恒例となりつつある干支のガラスアート作りを行いました。ガラスアートはスタンドグラスの雰囲気を手軽に短時間で楽しむことができます。見た目の美しさも人気があり、女性利用者様だけでなく、男性利用者様の参加も増え



てきています。利用者様からは、家に飾りたい、家族にプレゼントしたいといった声が多く聞かれ、視力が低下し見えにくい方や手先の細かい作業は苦手といった方も、一生懸命に取り組んでいました。和気あいあいとした雰囲気の中、今年も無事に完成することができました。今年も皆様にとって素敵な一年となりますように。



## 職員リレー紹介

よしだ かよ  
看護師 吉田 加代 さん

こんにちは、看護師の吉田加代です。私は、高校を卒業してから木島病院に就職し、働きながら看護学校に通い、免許取得後も続けて働いています。

私には4歳になる息子がいます。外で遊ぶのが大好きで、公園に行くとあちこち走り回るのでついていくのが大変です。

去年は、実家の田植えと稲刈りの様子を間近で見ることができてとても喜んでいました。寒くなると私はなるべく暖かい家の中に居たいのですが、息子の為に雪が降れば外で一緒に遊びたいと思います。

なかなか自分の時間が作れないですが、時間に余裕ができればウォーキングやジョギングなどで体を動かしていければと思っています。

これからインフルエンザ、ノロウィルスと流行る時期になりますが、体調管理に気をつけていきたいと思います。

今回は、林 照夫さんです。



## 第29回地域交流会

理学療法士 古川 実樹

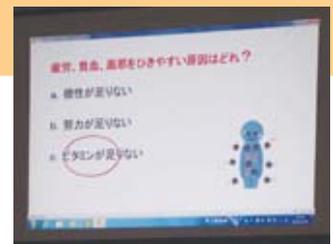
12月5日に地域交流会が当院アスレティック棟運動室で開催されました。当日はあいにくの天気でしたが多くの方が来場されました。

今回は、当院管理栄養士の小西さんによるビタミンの講演と、デイケア職員の林さんが所属するジャズバンドパーファイブによる演奏会がありました。

講演会では、生活に必要なビタミンをクイズ形式で楽しく説明されていました。

演奏会では、懐かしいメロディーに加え、デイケアで毎日行われている「涙そうそう体操」を職員と共にバンドの生演奏で行いました。

これからだんだんと寒くなる季節ですが、風邪などを引かない様気を付けて下さい。今回は節目の30回目なので、皆さんぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



## 編集後記

明けましておめでとうございます。新年を迎えみなさんいかがお過ごしでしょうか。寒いときに食べたくなるのが鍋料理。芯から体を温めてくれますし、一緒に食べる人たちの心も温めてくれますね。種類も豊富で楽しめますが、私は今年、変わり種鍋に挑戦したいなと思っています。まだまだ冷え込む日は続きますが、風邪をひかないよう体調管理に気を付けてくださいね。2016年もみなさん元気に頑張りましょう。

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/>