

ちよっこしい話

木島病院報

「食事を楽しみながら理想の体づくり」

春号 Vol. 92

平成 30 年 5 月 発行
発行：木島病院新聞委員会

管理栄養士 小西 優子



何を食べたら痩せますか?何を食べたら即強い体になれますか?という質問をよく受けます。でも一寸待てよ?〇〇を食べたら痩せる?それって毒なのではないでしょうか?また、〇〇を食べたら即強い体になった!それってドーピング(不正行為)ではないだろうか?と管理栄養士は考えます。なぜならば、私たちは口から食品を体の中に取り込み、それが消化⇒吸収⇒代謝という経過を経て栄養となり生命を維持しています。

したがって生命の維持に反するような食品は存在しませんし、また、食べたら即効果が現れるという魔法のような食品もありません。やはり毎日の食習慣が肝心ということになります。そこで今回は、食事を楽しみながら理想の体づくりができるポイントを紹介します。

<バランスの良い食事を実行しよう>

まずは主食・主菜・副菜の3品を毎食そろえることで、誰でも簡単に「バランスの良い食事」をとることができます。適量を上手く組み合わせましょう。



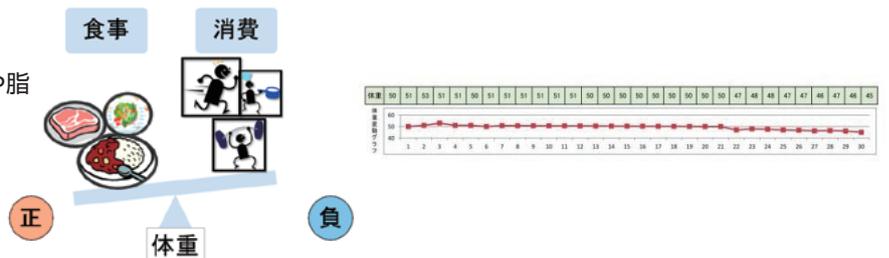
<スポーツや運動を行うなど身体活動量の多い人は>

身体活動量の多い人は一般の人よりもビタミン・ミネラルの必要量が多いため、果物・乳製品を加えたこの5品を毎食そろえましょう。



<体重測定で自己管理>

体重を知って自分の適量を知りましょう。また、体脂肪率を測ることで自分の筋肉量や脂肪の量を知ることができます。



いかがでしたか?食事を楽しみながら理想の体をつくるにはまず「バランスの良い食事」を実行すること、それに付け加えて「体重で自己管理をする」ことが大切です。皆様、早速今日から始めませんか?なお、もっと詳しく知りたいという方はいつでもお気軽に管理栄養士にご相談ください。

平昌オリンピックを終えて



木島病院所属アルペンスキーヤー 石川 晴菜

今年の2月15日に平昌オリンピック女子大回転競技に出場しました。
レースの結果は33位でした。



初めてのオリンピックは責任を重く感じる場所でしたが、それだけの想いを抱けるくらい素晴らしい場所でもありました。

小学生のころから口にしてきた『オリンピックの選手になりたい』という夢を実現できた事は、たくさん遠回りをしましたが、全てに意味があったような報われた気持ちでした。

その気持ちと同時に4年後のオリンピックでメダルを獲得するために頑張りたいという想いを強く感じました。

2018平昌オリンピック出場を目標にしてこの2年間支えて下さった木島病院の皆様や、いつも暖かい声を掛けて下さる皆様、本当にありがとうございました!!感謝の気持ちでいっぱいです。また4年間応援よろしくお願い致します!



北國銀行ハンドボール部、プレーオフ



偉業達成♪

医師 北岡 克彦



平成30年3月25日、ハンドボールの聖地、東京駒沢体育館にて日本ハンドボールリーグプレーオフ4連覇を達成しました。今シーズンはまず5月に福井で行われた全日本社会人選手権大会で危なげなく優勝(4連覇)し、8月から開幕した日本リーグでは3シーズン前からの連勝記録更新を続け、10月の愛媛国体でも優勝(5連覇)しました。と、ここまでは良かったのですが、11月の



対広島でまさかの敗戦、連勝記録も49でストップしてしまいました。さらに12月の大阪で開催された日本選手権では昨年のデジャブーかと思うような宿敵オムロンに敗戦、準優勝に沈みました。気を取り直し、正月に尾山神社で今年の必勝を祈願しての後半戦、その後のリーグでは広島に引き分けたもののレギュラーシーズンは余裕の1位でした。プレーオフ決勝も選手たちは冷静に最後までよく走ってリーグ後半に調子を上げてきた広島を退け見事4連覇を達成しました。4月19日から沖縄で開催される東アジアクラブ選手権に日本代表として出場します。昨年の同大会は中国開催なので自分には行かなかったのですが、今回は沖縄なので行きます(選手はブーイング)。



看護師国家試験合格!!

看護師 大岩 優子

私はこの3月、無事に看護学校を卒業する事ができ、国家試験にも合格する事ができました！5年間という長い月日をかけて学業・仕事・家庭を両立させながらの生活に何度もくじけそうになりました。しかし、応援し



てくれた家族、友人、何より家族の様に暖かく見守りサポートをして下さった職場の方々のおかげで乗り越えられたと思っています。本当に感謝しています。これまでは外来の勤務でしたが4月から病棟で勤務をさせて頂くことになりました。気持ちを新たに、一生懸命頑張っていきたいと思えます。まだまだ未熟な私で、皆様にはご迷惑をおかけする事もあると思えますが、ご指導のほど宜しくお願いします。そして、向上心と笑顔を忘れず皆様とかかわっていききたいと思えます。



てくれた家族、友人、何より家族の様に暖かく見守りサポートをして下さった職場の方々のおかげで乗り越えられたと思っています。本当に感謝しています。これまでは外来の勤務でしたが4月から病棟で勤務をさせて頂くことになりました。気持ちを新たに、一生懸命頑張っていきたいと思えます。まだまだ未熟な私で、皆様にはご迷惑をおかけする事もあると思えますが、ご指導のほど宜しくお願いします。そして、向上心と笑顔を忘れず皆様とかかわっていききたいと思えます。

石川県日曜軟式野球が開幕しました!!

柔道整復師 石坂 哲哉



今年も野球の季節がやってきました。私たち野球部は、木島病院と金大整形との合同で BC 木島というチームを作り、石川県日曜軟式野球協会に加入してから5年目のシーズンを迎えます。約60チームが8つのリーグに分かれて、各リーグの上位チームが選手権大会に進み、石川県の頂点を決めます。BC 木島は、金沢サンデーリーグに所属し15チームの総当たりで試合を行います。日曜日の朝に野球好きな大人が集まって、ゆるーり楽しく

野球するというのに少し憧れがあって、学生の時とは違う楽しさを実感しています。ただ、やっぱり打てなかったり試合に負けたりすると悔しさもあります。いつもギリギリの人数で試合してますが、メンバーが揃えば強豪チームにも勝てる程の実力があると…きっとあると信じてます。今年は一桁の順位に行けるよう頑張ります。皆さん、応援よろしくお願いします。



KIJIMA Academy

柔道整復師 島田 充啓



当院では2014年から石川県内の小中学生のジュニアアスリートを対象に KIJIMA Academy を開催しています。

無限の可能性も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このアカデミーも今年で5回目となりました。

今年もフィジカル、メンタル、コンディショニング、栄養に関する内容で行いました。またメディカルチェックを基に子供たち1人1人にあったトレーニング指導も行いました。

どれもパフォーマンスアップには欠かせない要素でありジュニア世代から指導していくことが将来のトップアスリート育成の為に重要であると考えています。

私はこの取り組みに初めて参加しましたが子供たちのもっと上を目指したいという強いやる気と向上心に驚かされました。

これからもこのアカデミーを通じて競技力向上を目指し、将来オリンピックや国際大会に出場できるような選手を育成できる手助けができればと思っています。



介護センターだより

「コケ玉作り」

理学療法士 樋口 武史

きじま在宅介護センターの通所リハビリテーションでは、作業療法のレクリエーションとして、『コケ玉作り』を行いました。

コケ玉とは、植物を鉢に植えるかわりに根を用土で球状に包んで、そのまわりにコケ植物を貼り付けて糸で固定したものです。土を水で濡らしてこね、お団子を作るようにしてしっかりと丸めて中に植物を植え込みます。なかなか難しい作業もありましたが、職員がお手伝いしながら、皆さん一生懸命作られていました。「気持ちがいいね」「頑張ってるで大きくしよう」と

笑顔も見られていました。土や植物と触れ合うことはとてもいいですね。皆さんも作ってみてはいかがでしょうか？



職員リレー紹介

柔道整復師 **いわぶち 岩淵 だい ち 大地 さん**



1年前のちょうど桜が満開の日に、待望の長女が生まれ、あっという間に1年が経ちました。

初めての子供なので分からないことだらけですが、夫婦で助け合いながら幸せの日々を感じています。気がつけばいろんな事ができるようになっていますが、まだ『パパ』が言えません。あんなに『ママ』は早かったのに。なので、仕事から帰っては毎日のように『パパ』のリスニング訓練を行っています。まだ早い話ではありますが、当院職



員の子供や、友達の子供などでも習い事を始めたのを良く聞きます。僕が子供の頃よりもさまざまな習い事が増え、僕自身は野球をしていましたが、習字すれば良かったな。とか楽器がひけるとかっこいいな。とか今になって思うことは色々あります。数年後に数ある習い事の内、長女が何をしたいがるようになるのか今からが楽しみに思います。

接骨院紹介 SUN 整骨院 院長 東谷 昭吾

2年前木島病院を退職させて頂き、退職後は整骨院で勤務しこの春から独立開業する運びとなりました。『SUN 整骨院』名前の由来なのですが太陽の日差しを浴びると元気になるように、当院に来てもらって元気になって帰って欲しいといった思いでつけさせて頂きました。これも木島病院の『元気になるための病院』をコンセプトに日々患者様のリハビリしていく中で培ったものです。今では患者様が元気になる姿を見るのが自分の仕事の遣り甲斐にもなっています。



当院は明るく元気の良い整骨院です。福井の方や近くにいられた際はぜひ当院に遊びに来てください。

施術日

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	8:30 13:00
15:00~20:00	○	○	○	○	○	休

住 所 / 〒918-8055 福井県福井市若杉2丁目231
ラフィーネ若杉 1-B

電話番号 / 0776-92-0244

U R L / <http://sun-chiryu.com>



編集後記

風薫るさわやかな季節になり、外出の機会も多くなりますね。皆様のご協力を頂き第92号「ちょっこしい話」を発行する事が出来ました。今後も温かく見守っていただけると嬉しく思います。季節の変わり目、お体を大切に過ごしてください。
(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 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/>