

ちよっこしい話

木島病院報

第5回 医療法人社団 光仁会 木島病院院内学術発表会

夏号 Vol. 93

平成30年8月発行
発行：木島病院新聞委員会



大会実行委員 柔道整復師
吉田 隆之

院内学術発表会が平成30年9月1日14:30からホテル金沢で開催予定となっております。

本大会は毎年開催され、病院外での開催は今年で5回目を迎えました。

患者様により良い医療、看護、介護を提供できるよ

う「元気になるための病院を目指して」をテーマに各部署計13演題、また特別講演として当院歯科医師の齋木康正先生による「医療現場で共有したい、嚥下障害のメカニズム」を予定しております。

以前はリハビリスタッフのみの学術発表会でありましたが、近年より、他職種も加わり盛大な学術発表会となっております。

演題発表は3セッションに分かれて行い、第1セッションは看護サイドからです。手術をされる患者様への不安の軽減、危険予知の実践、静脈血栓の予防、入浴動作の変化についての研究と、各演題ともに病院での患者さんに関わる研究が主体となっております。私達リハビリスタッフとしても興味深い内容となっており、当日を楽しみにしております。

第2セッションでは、きじま在宅介護センター、栄養部、事務による発表です。在宅支援について、デイケアでの

取り組み、栄養サポートチームの立ち上げ、社会保険請求における査定、という内容で演題を見ると各専門分野の研究となっております。

そして第3セッションでは我々リハビリスタッフによる発表です。野球の投球に関する研究、体幹・胸椎伸展トレーニング、学童期サッカー選手の脚の固有感覚、スクワット動作での腰痛に対するFMS・SFMA評価ツールの有用性、職員における長谷川式知能評価スケールの認識についてと、日ごろから携わりリハビリについての研究となっております。これに関しては、後輩がどれくらい深く、有用性のある研究をしたのかを見守りつつも厳しく評価をしようと思っております。

この会をステップに外部の研修会への参加、発表を積極的に行い、職員一人一人の技術向上だけでなく、木島病院全体のレベルアップを図れたらと期待しております。

ぜひ、当院職員の日々の研究成果を聞きにご来場ください。





北國銀行ハンドボール部、プレーオフ



偉業達成♪



北國銀行ハンドボール部トレーナー 柔道整復師 木村 慎之介
5月に福井県で行われた高松宮記念杯第8回全日本社会人ハンドボール選手権にて北國銀行ハンドボール部が5年連続6度目の優勝を果たしました。

今大会からはユニフォームも新調し新たな気持ちで望んだ北國銀行が最終日にソニーセミコンダクタマニュファクチャリング(鹿児島)を29-22で破り、決勝リーグを、危なげなく3戦全勝で終えての優勝でした。

ここ数年逃している、シーズン4冠に向けて良いスタートを切ったと思います。

なお今大会を最後に角南選手はデンマークのプロチーム「ニューコビン・ファルスター(NFH)」への移籍が決まっています。

角南選手は当院でも膝の手術を行い、復帰して現在も第一線で活躍しています。

ハンドボールの本場ヨーロッパでの活躍を今後も期待しています！



百万石踊り流しに参加して

看護師 沼田 澄江

百万石踊り流しは、6月2日(土)18時から、南町～片町交差点と香林坊～広坂交差点手前で行われ、企業や団体、飛び入り参加者たち約1万3千人が「百万石音頭」「ふれあい音頭いいね金沢」「金沢ホーヤネ」の3曲を踊りました。

私達チーム「きじま・プリケア」は今年で3回目の出場で、33名が

参加しました。「キュートな笑顔で踊りも仕事も頑

張ります」をモットーに、沿道からのたくさんの応援も力となって、チームがひとつになり最後まで笑顔で踊りきることができました！

惜しくも(?)入賞は逃しましたが次に繋がるよい感触を得ることができました。来年こそ入賞を・・・

踊り流しの参加、協力、応援等ありがとうございました！！



石川晴菜選手近況報告!

こんにちは、石川晴菜です。現在は良い状態でシーズンを迎える為、陸上トレーニングを集中的に行っています。現在取り組んでいるトレーニングは、週600分の心拍160キープの有酸素トレーニング、瞬発力を高めるための反応系トレーニング、無酸素トレーニング、その他スキー操作に必要な細かい動きなどの強化を行っています。

10月のワールドカップ開幕戦に照準を合わせ、8月から雪上トレーニングを行うためにスイスへ遠征します。標高3500mでのトレーニングは非常に身体に負担がかかる為、この時期の陸上トレーニングで心も身体も鍛える事が必要不可欠です。シーズンインすると常にレースを転戦しているような生活ですので、体力・筋力の向上が難しい事から、今の時期の陸上トレーニングを私はとても大切にしています。もちろん、シーズンを通して体力、筋力をキープし続ける事が必要です。私は普段、午前中は木島病院で勤務をしていますが、午後は競技力向上の為に時間を頂いています。1日の流れは、

朝練習→仕事→栄養士さんによる栄養の勉強・昼食→

午後練習→英会話→ケア というような過ごし方です。

世界で勝負する為に、1日をフルにスキーの為に使わせて頂けるこの環境に感謝しています。いつでも協力して下さいありがとうございます。

2018年、日本で過ごすのもあとわずか、後悔する事がないように過ごしていこうと思います!!皆さま今後ともどうか応援よろしくお願いします。頑張ります!!



プロフィール

- 出身地: 石川県金沢市
- 生年月日: 平成6年7月20日
- 出身校: 金沢市立紫綿台中学校
北海道・北照高等学校
- 血液型 A型 ●かに座
- 身長 163cm ●体重 ?kg
- 好きな食べ物: スイカ
- 好きな動物: セキセイインコ・猫
- 理想の男性: 男らしい人
・尊敬できる人
- 趣味: ショッピング、一人で銭湯

年間スケジュール

- 5~7月 陸上トレーニング
- 8月 雪上トレーニング
- 9月 陸上トレーニング
- 10月 雪上トレーニング、
ワールドカップ転戦スタート
- 11月 ワールドカップ
- 12月 ワールドカップ、全日本選手権
- 1月 ワールドカップ
- 2月 ワールドカップ、世界選手権大会、国体
- 3月 ワールドカップ、
ファーイーストカップ(アジアの大会)
- 4月 雪上トレーニング合宿、シーズン終了と
同時に陸上トレーニング開始





ホタルイカ獲りに行きました!

柔道整復師 滝口 慎太郎



北岡先生から、富山の海でホタルイカが大量に打ち上げられて海岸全体が青く光り、世にも幻想的な景色を見ることが出来るという話を聞き、釣り部のメンバーで行ってきたのが3年ほど前の話。その時はホタルイカがほとんどおらず、もちろん幻想的な光景を見れるはずもなく、獲れた数も6匹という寂しい結果に終わりました。

懲りずに翌年にも赴き、歩いて探し続けて朝方に数百匹もの大量のホタルイカを発見!!…しましたが、ほぼ全て死んでいました。もう少し早くその海岸にたどり着い

ていたら、あの光景を見る事ができたかと思うと大変悔やまれました。

そして今年、富山の漁港で午前3時頃から沸くように獲れ、初めての大漁となりました。現地はもう祭りの様に異様な熱気で、ホタルイカを獲るという事が大変楽しく感じられました。今後は青く光る海岸を見る事を目標として、またホタルイカ獲りを頑張ろうと思います!良い情報があったら提供お願いします!



春の避難訓練

理学療法士 飴谷 憲一

平成30年5月20日に春の避難訓練が行われました。当院では避難訓練を年2回実施しており、今回は4階給湯室からの出火という設定で実施しました。当日は多くの患者さん、スタッフに協力頂きありがとうございました。

例年、避難訓練が近付くと防火扉や消火設備等の手順や使い方の確認を行います。実際に火災に遭遇した場合は混乱してしまいます。その為普段から消火設備の場所や火災に遭遇してしまった場合の対応を考えておく事が大切です。

また消防署の方からは、避難誘導はスムーズに行えていたという評価でしたが、火災の起こった部屋の扉を閉めていなかったという指摘がありました。火災の起きた部屋を閉め切る事がスプリンクラーの効果を高めたり、火災が広がる事を防ぐ事になるという事でしたので、今後も頂いたアドバイス等を共有し、木島病院の防災に努めて行きたいと思います。



地域交流会が開催されました！



理学療法士 石川 真依子

今回は岡村先生による腰痛の種類や各々の特徴のお話、リハビリスタッフの腰痛クイズ、私はピラティスを基に正しい姿勢の作り方とその方法をお伝えしました。一口に腰痛と言っても、症状も違えば治療方法も様々、注意点も異なります。ただし、共通して言えることは体の中にはコルセットの働きをする筋肉があり、これが様々な原因でうまく使えなくなると腰痛に移行するという事です。ですから腰痛予防や改善には“正しい姿勢”と“しなやかで強いコルセット筋”の獲得が必要になります。

ピラティスは元々リハビリから発生したもので、100年以上の歴史があります。寝たまま行うものが大半ですが、今回は取り組みやすいように座った（立った）状態で皆さんに体験して頂きました。正しい姿勢は呼吸を整え、筋肉や内臓の働きを活性化します。多忙な日常とは思いますが、ちょっと手を止めて、自分と向き合い、自己治癒力を高める時間を作りませんか？



介護センターだより

「野菜作り」

作業療法士 安藤 恭輔



皆さんこんにちは、通所リハビリで作業療法士をしています安藤と申します。通所リハビリでは5月から利用者さんと共に野菜（ピーマン、トマト、枝豆）を育てています。利用者さんの中には以前野菜を育てていた方や現在も現役で畑仕事を行っている方が何人もいます。私はあまり野菜を育てたことがなく要領が分かりません。始める前は不安でしたが野菜によって水をやる頻度や肥料をやるタイミングなど利用者さんにアドバイスしてもらい立派に育ってきました。

野菜を世話して成長を助ける中で、「自分の手で育てている」という自尊心や充実感が生まれ、さらに「大きくなあれ」「もうすぐ咲くかな？」という期待感や、「咲いた!」「実がなった!」という達成感・満足感が得られるなど園芸には様々な心にプラスの効果があります。

利用者さんファーストを心がけ、利用者さんの身体機能面だけでなく心にプラスになる事も積極的に行っていきたいと思います。

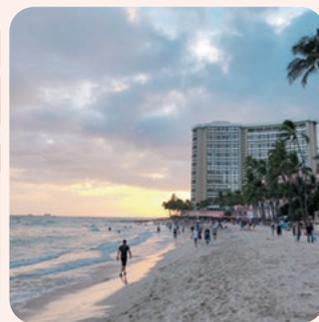
職員リレー紹介

管理栄養士 **山崎** やまざき **杏奈** あんな さん



皆さんこんにちは。木島病院4年目になります管理栄養士の山崎です。6月にお休みを頂き、看護部の泉さんと一緒にハワイへ旅行に行かせて頂きました。私は人生初の海外旅行。ドキドキしながらハワイへ向かいましたが、泉さんのおかげでとても充実したハワイ旅行を楽しむことができました。常夏のハワイを想像していましたが、初日から曇り空。時々雨も降り出しどうしよう

かと思いましたが、徐々に天気も回復して、「天国の海」とも言われるサンドバーは絶景でした。ハワイのおいしい料理も沢山食べました。アヒポキ、ガーリックシュリンプ、エッグベネディクト、マラサダ、アサイーボウル・・・どれも本当に美味しかったです。ハワイにある丸亀に毎日長蛇の列がついていたのは驚きでした。ハワイの方は明るく親切な方も多く、とても素敵なところでした。機会があれば、またぜひ訪れたい場所です。



接骨院紹介

嶋谷接骨院

柔道整復師

嶋谷 崇司

みなさんこんにちは！今年4月から地元 片山津の嶋谷接骨院で働いている柔道整復師の嶋谷崇司です。

当院では物療、運動療法、トレーニングなどを通して日常生活からスポーツ動作までカラダの動き(movement)をそれぞれの患者様のニーズに合わせて改善させていく事と、まず今の自分のカラダがどのような状態かを知り、なにが必要かを提案し患者様とコミュニケーションをとりながら日々、治療・運動指導しております。

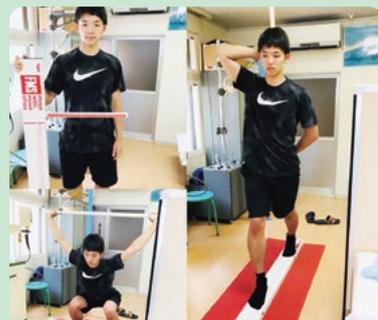
木島病院時代でのリハビリ臨床経験は今の自分の基礎となっており、良き仲間達と仕事出来たことに感謝しております。

まだまだ至らぬ点、ご満足いただけない点もありますが、日々努力し、みなさんのライフスタイルに少しでも役に立てる様に、これからの1年、またその先5年、10年と継続して行けるように精進して行きます。皆様どうぞよろしくお願ひ致します。

住 所 / 〒922-0414

石川県加賀市片山津町オ22-3

電話番号 / 0761-74-0919



編集後記

梅雨もあけ、夏の到来ですね。花火やお祭り、ビアガーデン、海水浴など楽しいイベントがたくさんあります。暑さに負けず、夏を乗り切りましょう！では、次回のちょっこしい話もお楽しみに！

(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 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/>