

病院行事  
防災訓練を行いました

2010年5月12日



とても風の強い日でしたが、みんな真剣に取り組んでいました

病院駐車場で、春の防災訓練を実施しました。新入職員を対象に、村田商事さま（消防設備業者）より消火器の取り扱い方法の説明を受けました。実際に水消火器を使い、正しい消火器の使い方を身に付けました。

今後も患者さま、利用者さまの安全を守るため、訓練により防災意識を高めていきます。

院内研修会  
ココロを元気にする研修会を行いました

2010年5月19日

患者さま、職員自身のココロを元気にするために、全職員を対象とした講演会「大谷流『ココロの元気』の作り方」を開催しました。講師の大谷由里子氏は元吉本興業のマネージャーで、初めて担当したのがあの横山やすしさんです。現在は、人材活性プロデューサーとして活躍され、たくさんの人を『元気』にしています。



講演後、大谷由里子氏と記念撮影。突然の申し出にも関わらず、にこやかにポーズまでとっていただきました

話のテンポがよく、楽しみながら聴けた上、しっかり勉強になる内容でした。90分の講演があっという間で、講演後のアンケートでも「元氣になれた」「また聴きたい」と大変好評でした。

さんくろうニュース  
めだか 8月号  
MEDAKA 2010年 (No.46)

- 特集 さんくろう 健康フェアのお知らせ  
新入職員を紹介します
- トピックス 当院の医師を紹介します

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 46号 (2010年8月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「夏休み」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会  
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地  
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内 サンクロー  
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



三九朗病院  
携帯サイト



医療法人三九会 三九朗病院



三九朗病院で「健康フェア」を開催します。認知症についての講演のほか、福祉用具の体験をしたり、健康チェックをしたりするコーナーもあります。お抹茶やバザー、屋台なども企画していますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

- 日時：2010年 10月 16日(土) 13:30 ~ 17:00
- 場所：三九朗病院 ※雨天開催
- お問い合わせ：0565-32-0282

**入場無料**

講演会	三九ホール(4階)	コーナー	1階
渡邊 哲雄氏『認知症になった波平』 【時間】14:00 ~ サザエさんの波平がある日突然・・・! 認知症予防していますか?  渡辺氏プロフィール：「老いの風景」(中日新聞社)など著者多数。ソーシャルワーカー協会会長、などを経て、現在、NHK文化センターなどで講座を持つ。		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康チェック</li> <li>● 福祉用具体験展示</li> <li>● 野点(お抹茶)</li> <li>● バザー</li> <li>● ギャラリー作品展示</li> <li>● 演奏会、屋台 など</li> </ul>	

**同時開催 SHIN-SHIN とよた 3周年記念イベント**



SHIN-SHIN とよた(厚生労働省指定運動療法施設)は、おかげさまで3周年を迎えることができました。もっと多くの方にSHIN-SHIN とよたを知っていただけるよう、当日はさまざまなイベントを用意しております。ぜひご来場ください。

- SHIN-SHIN とよた体操
- スタジオ体験(エアロ・フラダンス・太極拳 他)
- 体力測定
- 体力年齢測定テスト など

当日入会予約の方  
**入会金OFF**

**新入職員を紹介します**

【聴いてみました】

- ①趣味・特技 ②自分のセールスポイント
- ③旅行してみたい場所 ④就職したらやってみたいこと



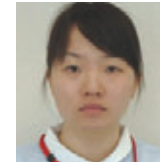
山本 郁美 やまもと いくみ  
職種：看護師  
出身：愛知県豊田市  
① 食べること  
③ アフリカ



小泉 竹代 こいずみ たけよ  
職種：看護師  
出身：三重県津市  
① パン・お菓子作り  
③ 広島(子供の希望)



松田 啓美 まつだ ひろみ  
職種：看護師  
出身：北海道札幌市  
① ヨガ、スノーボード、カメラ ③ スウェーデン



駄馬 陽子 だば ようこ  
職種：看護師  
出身：高知県須崎市  
① 寝るか DVD 鑑賞 ③ 外国だったらどこでも



安藤 生子 あんどう いくこ  
職種：看護師  
出身：愛知県東海市  
① 写真・料理(調理師免許を持っています)



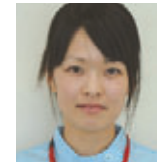
栗栖 由佳 くりす ゆか  
職種：看護師  
出身：愛知県豊田市  
① 買い物、温泉めぐり ④ 習い事をしてみたい



小林 かをり こばやし かをり  
職種：看護師  
出身：福岡県大牟田市  
① 読書・スキー ③ アンコールワット



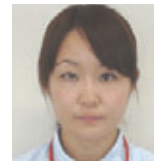
芝山 充穂 しばやま みつほ  
職種：ナースエイド  
出身：静岡県豊田市  
③ イタリア、フランスなどの海外に行きたい



小幡 千晴 おばた ちひろ  
職種：ナースエイド  
出身：和歌山県田辺市  
① お菓子作り、パン作り ③ マチュピチュ遺跡



佐藤 唯 さとう ゆい  
職種：ナースエイド  
出身：愛知県豊田市  
③ 離乳食が出る旅館へ行ってみたいです



松井 真理子 まつい まりこ  
職種：作業療法士  
出身：愛知県名古屋  
① 野球観戦、旅行 ③ ニューヨーク、東北の温泉



井上 由香利 いのうえ ゆかり  
職種：MSW  
出身：愛知県名古屋市  
① バドミントン ③ 鎌倉で紫陽花寺を巡りたいです



山畑 尚美 やまはた なおみ  
職種：医療事務  
出身：愛知県豊田市  
③ オーストラリア。きれいな海が見たいです



田原 賢 たはら けん  
職種：介護職  
出身：愛知県豊田市  
② 気のやさしいところ ③ 北海道、沖縄

## 当院の医師を紹介します

副院長として、リハビリテーション病棟の内科医師として、日々業務に勤しんでいる杉山壮医師。当院に来て今年で8年を迎えた杉山医師の現在の目標、そして忙しい合間を縫って楽しんでいる趣味のゴルフについてお話を伺いました。

# Topics



すぎやま つよし  
杉山 壮 副院長（内科医師）

愛知県出身。医学博士、日本内科学会認定内科医、日本老年医学会認定専門医、日本医師会産業認定医。お年寄りが抱える病気を オールマイティに診療いたします。

— 医師を志したきっかけを教えてくださいいただけますか。

杉山：気がついたら医師になっていました。内科を選んだのは、血を見るのが嫌だったから。(笑)もし、医師になっていなかったら、自動車整備士かコンピュータショップの店員になりたかった。

— 当院にいられて7月で8年になりますが、入職当初の印象をお

聞かせください。

杉山：活気のあるいい病院だと思いました。

— 回復期リハビリテーション病棟の担当医をされていますが、今後やっていきたいことは何ですか。

杉山：回復期リハビリテーション病棟はチーム医療なので、いろいろな職種の人たちが患者さまと向き合っています。各職種のスタッ

フが自分の力のすべてを発揮して初めて、患者さまが良くなっていきます。各スタッフの能力は非常に高く優秀だと思います。その力をチームとして一つの力にできれば、全国のどの病院にも負けない回復期リハビリテーション病棟になると思います。



病棟での会議風景

個々の患者さまについて多職種のメンバーが現状の報告をします。さまざまな意見が出され、一つ一つ熱心に検討を行います

目標は日本一のリハビリテーション病棟にすることです。

— 日ごとの診療では、どんなことを心掛けていらっしゃいますか。

杉山：自分自身の健康に気をつけることです。自分の体調が悪いときに良い診療はできません。

— ゴルフが得意だと伺っていますが、上達するコツを教えてくださいいただけますか。

杉山：とにかくゴルフをすることですね。実際にゴルフをするのはもちろんですが、頭の中でシミュレーションする、テレビでゴルフを見る…何でもいからゴルフをする。それから、『風の大地』（ゴルフを題材にした漫画。原作：坂田信弘、画：かざま鋭二、小学館発行）を読むことです。

— 好きな食べ物は何か。

杉山：カレーライス。

— プライベートでのマイブームは何ですか。

杉山：もちろんゴルフです。

### 安心安全委員会のメンバーの声

杉山先生が委員長を務め、昨年から、転倒・転落の対策について特に重点的に取り組んでいます。委員会で決めたことが現場でできているか、先生は何気なく観察していますので、スタッフはいつでも真剣です。

### 回復期リハビリテーションスタッフの声

回復期リハビリテーション病棟の立ち上げから一緒に頑張ってきました。患者さまのこともスタッフのこともよく見てくださっています。先生は、責任感が強く、スタッフからの信頼も厚いため、相談しやすい環境ができています。

# 回復期リハビリテーション病棟

回復期リハビリテーション 病棟 スタッフ



リハビリテーションルーム

回復期リハビリテーション病棟では、多くの専門職が関わり、患者さまが訓練で得た能力を生活の場で活かせるよう支援をしています。

入院患者さまは、『病気により日常の動作や姿勢維持

が困難となった方』『病気により言葉・思考・学習・記憶・注意などの機能に障害が起こった方』などが対象です。

患者さまとのお話の中で『歩けるようになりたい』『オムツでなくトイレを使いたい』という思いをよく伺います。また、ご家族の方々からは『介護ができるかしら』などの悩みを伺います。入院生活ではそれらを解決するために、1日の生活全てをリハビリと考え、着替えや食事、トイレ動作などを

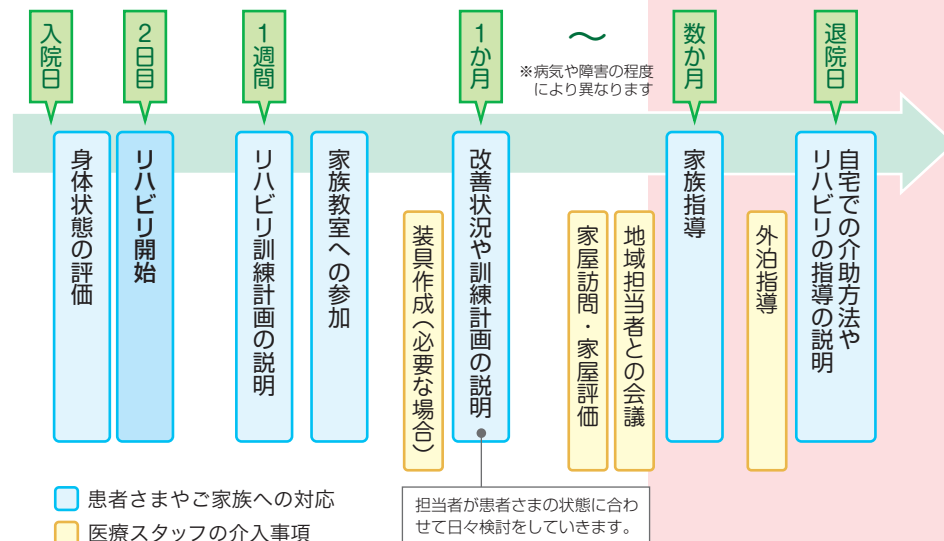
通じて、日々の現状や生活上の注意点、介助のポイントを見出し、患者さま・ご家族の方々にお伝えしています。

そして、入院中だけでなく退院後も安心して過ごすための最善の対策を一緒に考え、検討していきますので、お気軽にご相談ください。



家族教室（第2・4土曜開催）  
『家族教室のしおり』を配付し、回復期リハビリテーションの特徴、病棟での過ごし方、入院から退院までの大まかな流れを説明します

## ◎ 入院から退院までの流れ



それぞれの麻痺や状態に合わせた訓練や、ご自宅の浴室やトイレに近い状況で訓練ができるよう、左と右どちらの設備も整えています。



## 作業療法士

入浴やトイレなど  
身近な生活シーンを  
想定して訓練します

リハビリテーション部 作業療法士 杉山 まなみ

作業療法（OT）は、患者さまが病院から退院された後、自宅での生活を自らの力で有意義に過ごすことができるよう入浴、更衣、トイレや家事動作などの日常生活や、趣味や余暇活動など身近な生活シーンを想定した訓練を行います。どうしても、介助が必要になる患者さまに対しては、ご家族に介助方法を伝え、指導も行います。

もちろん、<sup>まひ</sup>麻痺で動かなくなった腕の訓練も行いますが、残された機能を最大限に生かしていくことも大事です。

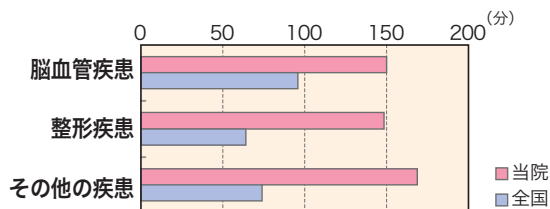
また、病気により、「記憶が低下した」、「注意力がなくなった」、「左側を見落とすようになった」などの症状がでる高次脳機能障害に対する訓練や、職場復帰に向けた訓練を、理学療法や言語療法などと協力して行います。

患者さまはみな年齢、社会背景やご自宅の環境が異なります。また、気分の落ち込みなどにより訓練が進まないこともあります。私たちは、患者さま一人一人に合わせた作業療法を提供できるように日々努力しています。

リハビリテーション部の  
作業療法（OT）スタッフ

## ●作業療法士：22名

4月からスタッフが増え、患者さまをサポートする体制を強化しました。



\*全国データ：全国回復期リハビリテーション病棟連絡協議会発行  
回復期リハビリテーション病棟の現状と課題に関する  
調査報告書（2010年版）

図. 1日あたりの平均リハビリ時間数（平成21年度）



## No.3

## 管理栄養士と一緒に食生活を改善

管理栄養士 岡野 さおり

生活習慣病は、肥満や高血圧、高血糖などから始まり、自覚症状がないまま進行してしまうことから、「サイレントキラー」とも言われています。その予防や治療には、食生活の改善が特に重要です。

三九朗病院では、6月から生活習慣病外来における栄養指導がスタートしました。医師や他職種と連携を取り、一人一人に必要な栄養相談を実施しています。

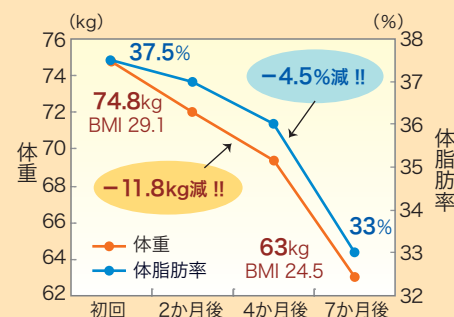
外来受診中の患者さまには、薬だけ

に頼らない病気の改善を促す栄養指導を、そしてSHIN-SHINとよたの利用者さまには、より健康的な生活が送れるようサポートとしての栄養相談を行っています。

改善に向けた的確な指導で日常生活に取り入れやすく、徐々に体重の管理ができ体調が改善しやすい、と多くの方から声を頂いています。

今後も皆さまが正しい食生活の改善につながるような、分かりやすいアドバイスで支援します。

## ●50代女性 Aさんの改善例



😊 Aさんは、食生活の変化で減量の効果を実感し、楽しみながら改善できました。それがその後のモチベーションのアップにつながり、さらなる食生活の改善を目指して頑張っています。

## ●以前の Aさんの食習慣

1. 昼食は菓子パン2個。
2. 揚げ物・炒め物が週に5回。
3. 間食にまんじゅうを毎日2個。

## 栄養相談・運動指導

## &lt;食習慣&gt;

1. 昼食はおにぎり2個+野菜サラダ+卵サラダ
2. 揚げ物、炒め物は週に2回まで+夕食に必ずサラダをプラス。
3. 間食のまんじゅうをやめた。

食習慣に加えて…

## &lt;運動習慣&gt;

1. 有酸素運動1時間
2. 筋肉トレーニング8種類20回×2週2回



# ほうれん草の中華風酢和え

夏、真っ最中。じとじと暑い日が続きますね。皆さん夏バテしていませんか？今回は当院の自慢のレシピの第二弾として、夏ばて解消レシピをご紹介します。ポイントは『お酢の抗菌作用』です。調味料として、抗菌作用として、お酢の力をうまく取り入れ、この夏を乗り切りましょう。簡単に作れる料理です。ぜひ参考にしてみてください。

## 作り方

① 沸騰したお湯に食塩を入れ、ほうれん草を1分間ゆでる。すぐに冷水中で冷まして水気を絞る。もやしは沸騰したお湯ですっきりゆでる。すぐに冷水中で冷まして水気を切る。



② 材料Aを千切りにする。



③ 材料Bをよく混ぜる。



④ ①～③をボールに入れて混ぜる。味を整え完成!!



## 材料 (2人分)

- ・ほうれん草…………… 40g (1/5束)
- ・食塩…………… 少々
- ・もやし…………… 50g (1/4袋)

### <材料A>

- ・ハム…………… 20g (約2枚)
- ・薄焼き卵…………… 10g (半個)

### <材料B>

- ・お酢…………… 10g (小さじ2)
- ・しょうゆ…………… 6g (小さじ1)
- ・さとう…………… 2g (小さじ2/3)
- ・ごま油…………… 2g (小さじ1/3)
- ・ごま…………… 少々

## 掲示板

お酢は、疲労回復や脂肪が体内にたまりにくくする働きがあります。チャーハンの仕上げにお酢を鍋肌から回し入れ、強火ですっきり炒めると味にコクがでるのでおすすめです。野菜炒めの場合は、調味料の最初にお酢を入れて炒めると、野菜のシャキシャキ感を保つことができます。

1人あたり

エネルギー **38 kcal** / 塩分 **0.8 g**

# 膝痛・腰痛 予防体操!

～今日からできるホームエクササイズ～

体幹から下肢にかけては加齢とともに衰えを感じやすい上、筋力の減少が膝痛・腰痛の原因となります。今回は、自宅や仕事の合間にできるエクササイズをご紹介します。筋力をつけて、膝・腰にかかる負担を軽減しましょう。

## 膝痛予防 下半身の筋力トレーニング

### ① 太もも前



イスに座り姿勢を正す  
↓  
ゆっくりと膝を伸ばしていく

Point  
つま先を上に向けて行いましょう

### ② 太もも・お尻



イスに手をかけ、肩幅に足を広げる  
↓  
ゆっくりと膝を曲げていく

Point  
つま先が膝より前に出ないように行いましょう

## 腰痛予防 腰まわりの筋力トレーニング

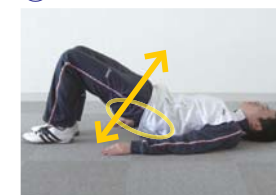
### ③ お腹



仰向けになり両膝を立てる  
↓  
息を吐きながらゆっくり上体を起こす

Point  
おへそをのぞき込むように行いましょう

### ④ 腰背部



仰向けになり両膝を立て両手を広げる  
↓  
ゆっくりお尻を上げる

Point  
腰をそらし過ぎないように行いましょう

①～④を15～20回 1～2セットを目安に行いましょう

## 注意事項

- (1) 力を入れるときに息を吐きましょう
- (2) 反動をつけずにゆっくり行いましょう
- (3) 痛みがある場合は控えましょう