

～ デイサービスセンター ノアノアのおしらせ ～

夏祭りを開催しました

2010年8月5日

8月5日にデイサービス ノアノアで夏祭りを開催しました。焼きそばや水風船の屋台、お楽しみ抽選会などご家族も一緒に楽しみました。また、やぐら太鼓（高岡道場）の皆さんに演奏していただき、みんなで盆踊りをしました。地元のボランティアグループのヤングオールドサポートや小野グループの皆さんには、ボランティアとして手伝っていただきました。



屋台も大人気！何を買っているのかな？



太鼓に合わせてみんなで盆踊り

防災訓練を行いました

2010年8月18日

5月に引き続き、8月18日に防災訓練を行いました。炎天下、逢妻消防署の指導のもと、避難訓練や消火器訓練をしました。



消防士さんの的確な指示をあおぎます



間近でみる消防車。迫力がありました

めだか さんくろうニュース 11月号  
MEDAKA 2010年 (No.47)

特集 三九会は、生活習慣病対策に取り組んでいます

トピックス 新任医師を紹介します



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 47号 (2010年11月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵：「読書」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 サンクロウ  
診療予約専用 ☎ 0565-35-3960



医療法人三九会 三九朗病院

# 三九会は、生活習慣病 対策に取り組んでいます

三九会\*では、2010年度から糖尿病、高血圧症や高脂血症といった各種生活習慣病の治療・サポートの充実を図るため、三九朗病院、健診センター、メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよたを中心とした生活習慣病対策プロジェクトを立ち上げました。このプロジェクトでは、各部署の役割の充実と、相互に連携するシステムを検討しています。

## ●生活習慣病サポート体制



## 健診センターの生活習慣病対策



目的：病気の早期発見と指導

健診結果で異常を指摘されても、ほとんど症状がないため、せっかく早期に見つかったとしても受診せずに悪化してしまうケースもあります。そこで、受診の必要な方に対する適切な受診誘導や、治療に至らない方へ栄養・運動などの指導を行っています。

## 外来の生活習慣病対策



目的：生活習慣病の治療・管理

外来診察では専門外来を設け、糖尿病の治療・管理は専門医が主治医となりフォローします。また、管理栄養士と運動指導士との強力な連携で治療・管理にあたっています。

## 食と運動による生活習慣病対策



目的：栄養指導や運動指導で生活習慣を改善すること

正しい食生活ができるように、管理栄養士による患者さま一人ひとりに合った食事指導を行います。

また、生活習慣病を持っている方の運動は、健常者に比べて危険因子が多いと言われています。そこで、健康運動指導士などが、危険因子の目安となる心拍数などを考慮し、患者さまの症状に適した運動方法を指導しています。

今後も生活習慣病の治療・サポートをさらに充実させ、三九会の理念である「ここに来てよかったと思ってもらえる施設でありたい」を実現していく一翼になるよう、努力していきます。

\* 三九会は、三九朗病院、健診センター、メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよた、居宅支援業所、デイサービスセンター ノアノア、通所リハビリテーションから成ります。

院長 加藤 真二 かとう しんじ

## 当院の医師を紹介します

内科の非常勤医師として、内視鏡検査・治療を担当してきた三木健司医師。2010年10月から常勤医師として、内科外来・健診・内視鏡検査を担当することになりました。当院での今後の抱負などについて、お話を伺いました。

— 10月から内科の常勤医師となったわけですが、先生の専門分野について教えていただけますか。

**三木：**一般内科・消化器内科を担当します。特に内視鏡検査・治療を専門としています。

— 当院の印象はいかがですか。

**三木：**非常勤医として勤務を始めて1年後くらいに病院の南側が建て替えられたのですが、ギャラ



モニターだけでなく、患者さんの状態も確認しながら検査を進めていきます。

リーに絵を飾ったり、内装に凝ったりして、すごくおしゃれだと思えます。私自身、以前から、病院に絵を飾ったり、緑を配置したりするのは、患者さまにとって良い環境づくりになるので、大事だと思っていました。

— 当院で今後、どのようなことを目指したいですか。

**三木：**4年半前から三九朗病院で大腸内視鏡検査を担当してきました。年々、検査数を増やし、2009年度は年間200件を超える検査を行いました。今後は、常勤医となるので検査件数をさらに増やしていきたいです。胃内視鏡検査も非常勤医と2人体制で検査日を増

## Topics

みき けんじ 医師  
**三木 健司**

岐阜県岐阜市出身。愛知医科大学卒。  
内視鏡検査・治療を専門としています。患者さまの痛みが少ない、短時間での検査を心がけています。お気軽にご相談ください。



やして行っていきます。

大腸がんは早期に発見し、治療すれば完全に治すことができます。胃がんも早期に発見することで治りやすいがんです。どちらのがんも症状が出る前に、早期発見することが重要ですから、40歳を過ぎたら、定期的ながん検診を受けることをお勧めします。

今後は、外来の患者さまだけでなく、健診で来られた方も、より検査を受けやすい環境をつくりたいと思います。また、検査の結果説明にも時間をかけ、患者さまが検査後も安心して帰宅できるようにしたいと思っています。

— ご出身はどちらですか。

**三木：**岐阜県です。金華山に歩いて行けたので、子どものころはよく遊びに行っていました。現在は、

妻と小学校の息子、娘の4人家族で、名古屋市に住んでいます。

— 趣味や特技は何ですか。

**三木：**ミニカーのコレクションです。自宅のコレクションケースには、ミニカーをずらっと並べて飾っているんです。車の運転も好きですね。それから、ディズニーリゾートに行くのも好きで、職場や友人の間でも“ディズニー通”と言われています。

— 患者さまにひとことメッセージをお願いします。

**三木：**内視鏡検査はおまかせください。分からないことは何でも聞いてください。

三木先生のマイブームはラーメン屋めぐり！



# 看護部（外来看護師）

外来では、多くの看護師がさまざまな場所で、患者さまへ安心で安全な医療サービスを提供しています。内科系では、患者さまからの受診相談を始め、来院された患者さまがスムーズに診察や検査を受けていただけるよう介助しています。そのほか、生活習慣病外来、禁煙外来の患者さまへは、生活指導やフットケアを行っています。また、外科系では、外来手術の介助なども行っています。

## 内視鏡検査 ～説明から検査まで担当看護師が付き添います～

大腸検査では、患者さまが安心して検査を受けていただけるよう、前処置から検査終了まで、担当看護師が患者さまに付き添ってサポートしています。検査前には、検査の流れを分かりやすく説明し、検査を楽に受けられるようアドバイスなども行っています。検査中も、常にそばについて、話やすく落ち着いた環境をつくり、安心して検査を受けていただけるようにしています。

担当医師も経験豊富で、痛みが少なく、短時間での検査を心がけています。

医師には聞けないようなことでも、ご相談があれば担当看護師に声を掛けてください。

分からないことは、ぜひご相談ください。スタッフが分かりやすくお答えします。



内視鏡検査

## フットケア ～一緒に足のケアを考えます～

糖尿病により高血糖が続くと、神経に障害が起き、足の感覚がなくなるほか、感染症にもかかりやすくなります。フットケアをすることで足の異常に気づき、足を守ることができます。

看護師によるフットケアや爪の正しいお手入れ方法をお伝えし、日常生活面における問題点を一緒に考え解決できるように、相談窓口も開設しています。患者さまからは「相談してよかった」などの声もいただいています。ご希望の方は、お気軽に外来看護師に声を掛けてください。

また、待合室では生活習慣病の豆知識として、疾病のポイントや注意事項

足のケアは大切です！  
一人一人に必要なアドバイスを  
行います。



スタッフの手作りポスターです。待合室に掲示してありますのでご覧ください。

を分かりやすく  
掲示しています  
ので、ぜひご  
覧ください。



### フットケア相談のご案内

【開催日】毎週火曜日・金曜日の午後  
糖尿病の患者さまの健康状態を改善し、それを維持するお手伝いをしています。

## 言語聴覚士

「話す力」「食べる力」を  
訓練で向上させます

リハビリテーション部 言語聴覚士 越田 智子



言語療法 (ST) では、言葉によるコミュニケーションに問題がある方、食べる・飲むことに問題がある方に対し、能力が向上するよう訓練・指導を行っています。

テレビのニュースを聞く、新聞を読む、電話をかける、家族や友人と会話する…など、言葉の生活に障害が出ることは、ご本人だけでなく周りの人も困ります。言語療法では、言葉が不自由な状態をより深く理解し、会話をしたり聞いたりする機能を少しでもよくするために、検査や訓練を行います。また、社会復帰できるよう、障害に対して手助

けとなる代替りの手段を考え、家族や職場の方にもアドバイスします。

摂食 (食べること)・嚥下 (飲み込むこと) の能力の低下は、栄養を摂る、味を楽しむといった日常生活の活力を失うこととなります。言語療法では、食事の観察や検査による評価をしながら、残った能力や工夫した食事で、できるだけ食べることができるよう訓練します。

リハビリは、医師・歯科医師・看護師・看護補助・理学療法士・作業療法士・ケースワーカー・管理栄養士・臨床心理士などと連携しながら行っています。

リハビリテーション部の  
言語聴覚 (ST) スタッフ

## ● 言語聴覚士：8名

7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。



写真、嚥下造影検査

外見からは観察することのできない嚥下にかかわる器官の動きをレントゲンで撮影しながら評価します。



## No.4

血糖値が高い方へ  
継続的な運動で血糖値を下げよう!

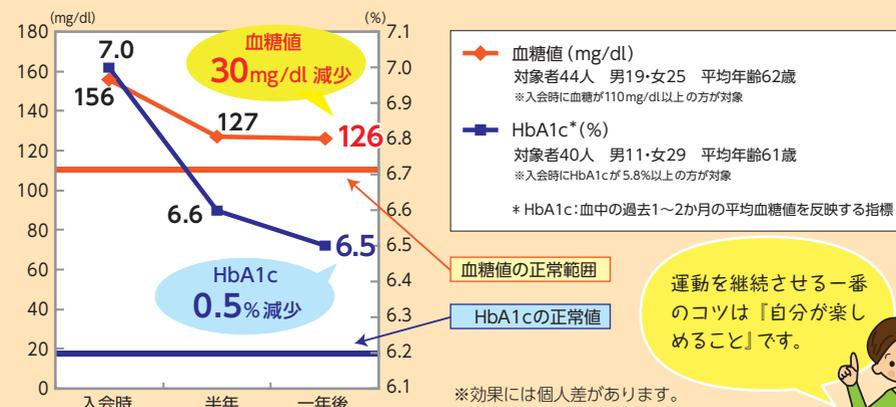
SHIN-SHIN とよた

運動を行うと、筋肉でエネルギーが消費されるため、血液中のブドウ糖が筋肉にとりこまれるようになり、血糖値が下がります。

さらにインスリン受容体の数が増えたり、受容体の働きが活性化することにより、細胞内のインスリンの作用が高まるため血糖値が下がります。

## ● 運動で血糖値はどれくらい下がる？

有酸素運動 + 筋力トレーニング を SHIN-SHIN とよたで行った場合



運動を継続させる一番のコツは「自分が楽しめること」です。

## 😊 SHIN-SHIN とよた 生活習慣病 運動療法コース

- ① 運動マスターコース … 歩くことから始めてみませんか？
- ② 2か月間集中コース … まず2か月！ しっかり効果を出してみませんか？
- ③ SHIN-SHIN 会員コース … 運動を生活の一部にして健康的な生活を送りましょう！

ダイエットしたい方、体力をつけたい方・健康を保ちたい方などの入会もできます。詳細はお問い合わせください。

▶ メディカルフィットネス SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272

# ちぐさむ 千草蒸し

冬も本番間近！食欲の秋で食べ過ぎてしまい体重が気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は当院の自慢のレシピ第三弾として、油を一切使わず低エネルギーで栄養満点の卵料理をご紹介します。「千草蒸し」とは、まるで千種類もの具が入っているかのようにたくさんの具が入っている卵焼きのことです。いろいろな食材を一度に食べることができ、栄養満点です。ぜひ参考にしてみてください。

## 材料（2人分）

- ① ・卵 …… 100g（Lサイズ2個）
- ・だし汁 …… 100ml
- ② ・干しいたけ …… 2g（小1個）
- ・にんじん …… 20g（1/10本）
- ・みつば …… 少々（彩りとして使う程度）
- ・鶏ひき肉 …… 20g
- ・お酒 …… 適量
- ③ ・ブロッコリー …… 60g（小2/3個）
- ・ノンオイルドレッシング …… 6g（小さじ1/2）
- ブロッコリーを一口大に切り、塩を入れて沸騰させたお湯でさっとゆでて、ノンオイルドレッシングであえる。
- ④ ・薄口しょうゆ 3ml（小さじ1/2）
- ・砂糖 …… 4g（小さじ約1/2）
- ・食塩 …… 少々

## 作り方

- ① 同量の溶き卵とだし汁をボールに入れ、Aの調味料を加え、ざるでこす。
- ② 戻した干しいたけ、にんじんを千切りにし、みつばを1cmの長さに切り、①に入れる。
- ③ 鶏ひき肉は蒸した時に固まらないよう適量のお酒の中でほぐし、①に入れ混ぜる。平な器に流し入れ、蒸し器で中火で5分、弱火で20分蒸す。
- ④ 彩りにブロッコリーを添えて完成。



（1人あたり）  
エネルギー  
**152 kcal**  
塩分  
**0.6g**



## 知ってた？

卵は他の食品に比べ、たんぱく質が最も多く含まれ、しかも良質です。たんぱく質は、外部から人間のからだに侵入してくるウイルスや細菌を撃退する免疫機能の働きを助けてくれます。これから寒くなり、免疫力も低下しやすくなります。日頃から卵料理をはじめ、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。

# 肩こりスッキリ エクササイズ

～日常生活の中に運動を取り入れてみましょう～

車の運転やデスクワークなどで同じ姿勢をとり続けると、筋肉に疲労物質がたまり、筋肉が硬くこわばって張ってきます。適度に身体を動かして筋肉の緊張をほぐし、筋肉の疲れやハリを解消しましょう。

## ～仕事や家事の合間にできるかんたんエクササイズ～

### ♠ 胸のストレッチ



腕を後ろにまっすぐ伸ばし、後ろで手を組む。肩甲骨を寄せてそのままキープ。

### ♠ 肩のストレッチ

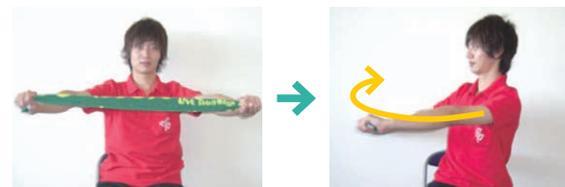


腕を前方に伸ばし、前手で手を組む。目線はおへそに向けてそのままキープ。

10秒～20秒を目安に行いましょう

### ♠ タオルを使ったかんたんエクササイズ

①

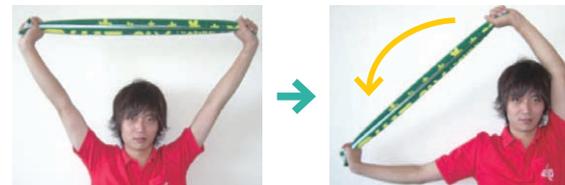


タオルの両端を持って腕を前方に。左右交互に上体を捻る。

#### Point

タオルを水平に保ち、息を止めないように行いましょう

②



タオルの両端を持って両手を上げ左右交互に倒す。

#### Point

上体をまっすぐにして、手と一緒に身体が傾かないように行いましょう

①、②をゆっくり10往復ずつ行いましょう