

最近の出来事

第1回市民病院公開講座

5/13にロコモティブシンドロームをテーマにして25名の方に参加いただき、医師と管理栄養士による講演とリハビリスタッフと一緒にトレーニングを行いました。身体機能検査では自分の体力を実感されていました。(リハビリテーション部 中川千春)



ふれあい看護体験

5/9に愛媛大学附属高校の生徒さん2名が参加して、ふれあい看護体験を実施しました。一般病棟・回復期病棟での看護体験やリハビリテーション見学、手洗い評価キットを使用する手洗いチェックなど様々な体験をして頂きました。(看護部長 後藤美佳)



第54回日本リハビリテーション医学会学術集会

6/8(木)~6/10(土)岡山で開催された第54回日本リハビリテーション医学会学術集会に参加し、副院長をはじめ理学療法士2名、作業療法士1名、言語聴覚士1名がポスター発表を致しました。全国学会発表で得た貴重な経験を日々の業務に活かせるようこれからも努力していきます。又この感動的な経験を次世代に繋げていきたいと思ひます。(リハビリテーション部 立花紀子)



第60回日本糖尿病学会

名古屋で5/18(木)~20(土)に開催されました。「糖尿病学の夢の実現へ:未来の架け橋」をテーマに集会が行われ、薬剤師、理学療法士、看護師各1名がポスター発表をしました。今後多くの学会に参加し、得た物を病院に持ち帰り糖尿病教育・教室に活かして行きたいと思ひます。(看護師 福田奈緒美)



理念

私たちは、地域の皆さまに親しまれ、信頼され、満足される病院を目指します



Vol.11 2017.7

ご自由にお持ち帰りください。



■整形外科  
整形外科部長  
かわだ のりひさ  
河田 典久先生  
日本整形外科学会 専門医  
認定脊椎脊髄病医  
認定運動器リハビリテーション医

今回は整形外科での診療などを簡単に紹介します。入院患者さんでは、骨折などの外傷、下肢の人工関節、脊椎の手術後など運動器疾患で入院されている方を主に担当し、レントゲンなどでの経過観察、リハビリの依頼、治療の継続などを行っています。比較的高齢の方が多いため糖尿病、心臓疾患など内科的合併症のある方が多く、内科の先生と協力しながら診療しております。外来は、月~金曜日の午前中、月、金は午後も診察をしています。変形性関節症、腰痛を含めた脊椎の変性疾患など慢性疾患の方の診察、投薬治療などを主に行っています。効果が見込まれる、また適応がある方の場合は、ストレッチ、筋力トレーニングなど家庭でできる運動療法の指導をリハビリでお願いしています。当院で入院、リハビリをされ退院された方、ご紹介いただいた患者さんの通院リハビリも行なっております。気になる症状のある方は、まず受診してください。



10月15日(日) ジャパンマンモグラフィーサウンデーに当院も参加します!

料金) 4,000円(マンモグラフィ検査)  
日時) 10月15日(日)9:00~12:00(完全予約制)

「ジャパン・マンモグラフィーサウンデー(JMSプログラム)」とは、子育て・介護・仕事など多忙な平日を過ごす女性のために認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が全国の医療機関などに呼びかけた「10月第3日曜日に全国どこでもマンモグラフィ検査が受診できる環境作り」への取組みです。当院も参加しますので、是非ご予約ください。

ジャパン・マンモグラフィーサウンデーに関する予約のお問い合わせはこちらから **健康サポートセンター TEL.089-989-6608**

facebook 公開中! おおぞら病院乳癌外来

乳癌外来のお知らせイベントなど、Facebookでもご確認いただけます。是非チェックしてみてくださいね。

ぜひ「いいね!」をよろしくお願いします。  
おおぞら病院 乳癌外来 フェイスブック

栄養のバランスの良い簡単レシピ

さっぱりとした“麺”が食べたい!  
ひと手間かけて美味しく食べて栄養バランスアップ

①旬の野菜をたっぷりトッピングしましょう。  
②常備している調味料を使って“つゆ”や“たれ”を手作りしましょう。  
※市販のめんつゆは、煮物や和え物に比べて重宝しますよ。

**和 ぶっかけうどん(1人分)**

①おくら(2本)を茹で、5mmくらいの斜め切りにし、キャベツ(30g)を茹で水気を切り千切りにする。みょうが(半個)は縦の千切り、きゅうり(1/4本)は薄い輪切りにする。  
②鍋につゆ(だし汁半カップ・しょうゆ大さじ1・みりん小さじ1)を混ぜ入れ煮立てる。  
③熱湯でうどんをゆで、水気を切ってから器に盛る。  
④の野菜をうどんの上のせてからつゆをかけ、胡麻をふる。

**中 冷麺(2人分)**

①中華そば(2玉)は茹で、茹で上がった後冷水で粗熱をとる。  
②キャベツ(2枚)は一口大にちぎり、きゅうり(半本)とコーン(4枚)は千切り、ゆで卵(1個)を輪切り、トマト(半個)はくし切りにする。  
③市販のめんつゆ(200cc)、砂糖(大さじ1)、酢(50cc)、ごま油(小さじ1)をしっかりと混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。  
④皿に①を入れ③を盛り付け②をかける。

ストレッチ & エクササイズ 簡単な Part.2

殿筋・梨状筋を鍛えましょう!  
殿筋・梨状筋はお尻にある筋肉です。殿筋が固くなると股関節痛や腰痛、坐骨神経痛などの痛みが生じる事があります。  
※注意喚起が強い場合や熱感や腫れがある場合は専門家に相談して下さい。

**ストレッチ 10~15秒キープ**

仰向けになり片脚を曲げ、両手で膝を抱え、胸の方に引き寄せ、10~15秒保ちます。

**エクササイズ 15~20回**

仰向けになり両脚を立て、お尻を持ち上げます。背中が真っ直ぐになるように心がけましょう。

# フォーカス！ 物忘れ外来

■物忘れ外来  
神経内科部長  
かとう たけあき  
加藤 丈陽先生  
日本内科学会認定医/老年病専門医  
神経内科専門医/医学博士/認知症専門医



年をとると必ず誰でも、ものを忘れやすくなります。物忘れの原因としては、アルツハイマー病やレビー小体型認知症などの「変性疾患」、動脈硬化に伴う「脳血管性認知症」が大半を占めています。当院では頭部CTで脳萎縮を評価したり、頸動脈エコーで動脈硬化の評価などを行っています。年をとることを止めることはできませんが、現状を把握し早く対処すれば物忘れの進行を遅らせることができるかもしれません。

お気軽に  
ご相談ください

## 簡単にできるチェックリスト

- 物忘れがひどい**
- 同じことを何度も言う、また聞いてくる
  - しまい忘れや置忘れが多く、いつも探し物をしている
  - 言われたことを聞いていないと言い張る
- 意欲が無い**
- 外出や他人との付き合いを嫌がる
  - 1日中テレビばかり見ている
  - 今まで楽しみにしていた趣味に関心を示さない
  - 口数が少なく、ぼーっとしていることが多い
- 時間や場所がわからない**
- 約束、予定の時間を間違える
  - 慣れた場所で迷子になる、また迷う
- 怒りっぽい、人柄が変わった**
- 些細なことですぐに怒り出すようになった
  - 自分の失敗を他人の責任にする
  - 他人を疑うことが多くなってきた
- 日常生活であれと感ずることが多くなった**
- 同じものを何度も買って来る
  - 料理の味が濃くなって来た
  - 新しく購入したレンジなどの使い方が覚えられない
  - 季節に合った衣服の選択に戸惑う、手助けを求める
  - 持ち物や約束事を何度も確認する

# 回復期 リハビリテーション病棟

## 病棟での取り組み 「健口体操」

回復期リハビリテーション病棟では口から食事をするを大切に考え、食事の前にお口の筋トレ「健口体操」を行っています。実際に病棟で行っている健口体操のメニューをご紹介します。

- ① **深呼吸**………ゆっくりと鼻から息を吸い、ゆっくりと口から息を吐きます。
- ② **首の運動**………首を前後、左右にゆっくりと回します。
- ③ **肩上げの運動**………肩を上げて一気に力を抜きます。
- ④ **口の開口**………大きく口を開け、ゆっくり口を閉じます。「あ」「ん」・「い」「う」
- ⑤ **舌の運動**………舌をできるだけ前に突き出し、左右に動かします。
- ⑥ **頬の運動**………口に空気を貯め、頬を膨らませます。次に頬にくぼみができる程吸い込みます。
- ⑦ **咳の練習**………意識的に強い咳をします。
- ⑧ **ゆっくりと大きな声で発声**します。「パン・ダ・の・た・から・もの」
- ⑨ **深呼吸**

ひとつの項目を  
2,3回ずつ繰り返し  
順番に①～⑨までを  
行います。

健口体操を行い口の周りの筋肉を動かすことで舌が滑らかになる、食べ物が飲み込みやすくなり誤嚥性肺炎の予防にもなります。また、言葉をはっきりと発声させる効果も期待できます。食事の前に行うことで筋肉がリラックスし、食事がしやすくなります。

(看護部 吉金里恵)

## 資格取得者紹介

最良の治療・リハビリを提案できるよう、より良い治療を目指して。

愛媛糖尿病協会  
**愛媛糖尿病療養指導士**  
今回、資格を取得することができ、患者さんに質の高い療養指導を提供すると共に今後も糖尿病について自己研鑽をし、地域の皆様に貢献します。

一般社団法人 日本糖尿病療養指導士認定機構  
**日本糖尿病療養指導士**  
今回、日本糖尿病療養指導士の資格を取得することができました。当院では糖尿病専門医を中心とした外来や糖尿病教室を行っています。今後は、勉強したことを活かして多職種で協力して頑張ります。

日本理学療法士協会  
**認定理学療法士(運動器)**  
入職してからの目標の一つであった認定理学療法士を取得することが出来ました。これに甘んじず、引き続き自己研鑽に励みたいと思います。



左から松田・福田・渡部・稲荷  
[理学療法士] 松下 文則  
[看護師] 福田奈緒美・渡部 那奈美  
稲荷 裕美・横田 久恵



左から福田・河野・小室・青木  
[看護師] 福田奈緒美  
[理学療法士] 河野 桃子・小室 博  
[薬剤師] 青木 浩二



左から難波江・高木  
[理学療法士] 難波江 隆・高木 優一

## 新入職員紹介

新しい職員を  
紹介します。

4階病棟  
看護師  
さきやま ゆき  
**崎山 由紀**  
血液型 B型  
趣味  
ドライブ

まだまだ分からないことも多いですが一生懸命頑張ります。宜しくお願いします。

4階病棟  
ケアワーカー  
まつもと ゆかり  
**松本 ゆかり**  
血液型 A型  
趣味  
ジグソーパズル

一生懸命頑張ります。宜しくお願い致します。

3階病棟  
看護師  
うおもと あさみ  
**魚本 麻実**  
血液型 O型  
趣味  
旅行・音楽鑑賞

分からないことばかりで、ご迷惑かけるとは思いますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

3階病棟  
ケアワーカー  
かたおか ちえこ  
**片岡 千恵子**  
血液型 O型  
趣味  
愛犬とドライブ  
旅行

明るく元気に頑張ります。

外来  
ケアワーカー  
いしまる ちづる  
**石丸 千鶴**  
血液型 A型  
趣味  
ガーデニング

信頼されるケアワーカーを目標に一杯頑張りますので、宜しくお願いします。

リハビリテーション部  
事務  
さじ はるみ  
**佐治 春美**  
血液型 B型  
趣味  
読書・料理・手芸

早く仕事に慣れるように頑張りたいと思います。マイペースな私ですが宜しくお願い致します。

地域連携室  
医療ソーシャルワーカー  
よねじま なおこ  
**米島 奈緒子**  
血液型 O型  
趣味  
バレーボール  
ドライブ

明るく、元気に一生懸命頑張りますので、宜しくお願い致します。