



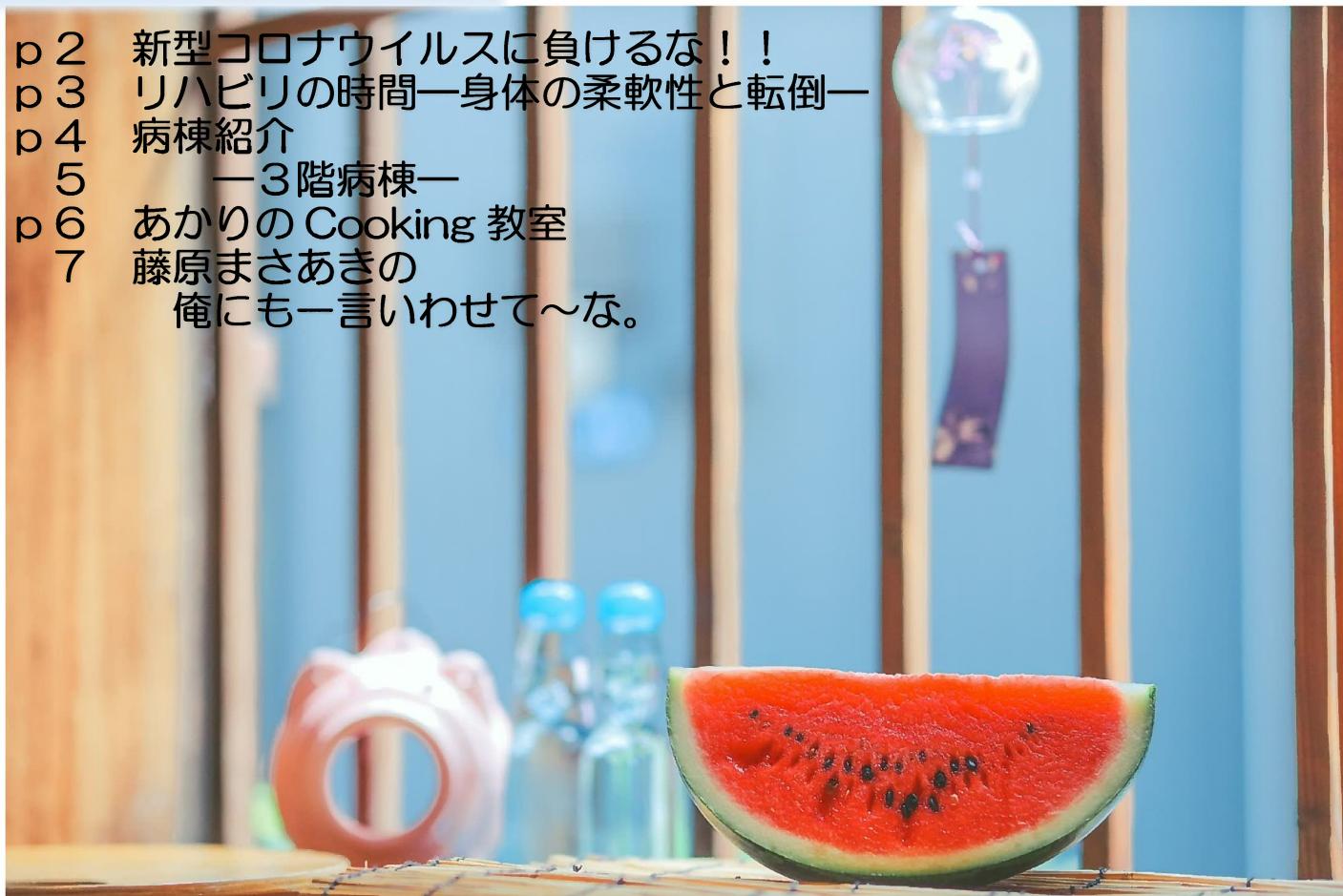
令和3年7月

かけはし

目 次

- p 2 新型コロナウイルスに負けるな！！
- p 3 リハビリの時間—身体の柔軟性と転倒—
- p 4 病棟紹介
- 5 —3階病棟—
- p 6 あかりの Cooking 教室
- 7 藤原まさあきの
俺にも一言いわせて～な。

Vol.
24



新型コロナウイルスに 負けるな !!

外科部長 山崎泰源



“新型コロナウイルス” 昨年からこの言葉をテレビやラジオ、新聞紙上で目にしない日はありません。1年以上におよぶ見えない敵“新型コロナウイルス”との戦いは、感染確認当初の予想よりも長引き、厳しく苦しいものとなり、我々の日常生活も大きな変化を余儀なくされました。ただ、3月あたりから開始された“ワクチン”によって、この長く厳しい戦いも新たな局面を迎えるとしております。

当院でも職員の接種が5月末で完了し、現在は65歳以上の方を対象にワクチン外来を開設し、当院へ日頃通院していただいている患者様はもちろんのこと、より多くの近隣住民の皆様にできるだけ早くワクチン接種をしていただけるよう努力をしております。（今後は65歳未満の方々の接種も順次開始されます）当院で使用しているワクチンは、今までのところ自治体・保健所より供給されておりますファイザー社製のワクチンを接種していただいておりますが、このワクチンは「メッセンジャーRNA（mRNA）ワクチン」という新しい技術を使ったワクチンで、3週間の間隔をおいて2回接種（筋肉注射）をしていただく必要があります。その有効性については、接種した95%において感染の発症や重症化の抑制があったとされており、接種することで“マスクとはおさらば（感染しなくなる）”というわけにはいきませんが、少なくとも接種した多くの方が肺炎発症など重症化するリスクが軽減され、逼迫した医療環境の改善が見込まれることからその先には通常の生活が何となくですが見えてくるような気がしております。ワクチンには、発熱や倦怠感、筋肉痛などの副作用も報告されており、薬による重度のアレルギー症状の既往がある方は接種を見合わせていただいております。接種後の副作用など気になることがあった場合は、いつでもご相談ください。

ワクチン接種の拡がりで自粛や我慢の生活が少しずつ緩和され、笑顔ある毎日が戻ってくることを信じて、これからも聖康病院は皆様の“町の病院”として身近な存在であり続けていきます。 新型コロナウイルスに負けるな !!



リハビリの時間

—身体の柔軟性と転倒—

運動器リハビリ
のお話



前回の「かけはし」で転倒予防のポイントとして、「身体のバランス」、「足の筋力」、「身体の柔軟性」の3つを保つことが大切である、とお伝えしましたが、今回はその中でも「身体の柔軟性」についてお話しします。

身体の柔軟性と転倒について

股関節や膝、足首などの関節が硬く、動きが悪いと体を動かせる範囲が狭くなり、特にバランスを崩した瞬間に踏みとどまりにくく、転倒につながります。また同じ姿勢を長時間とっていると、筋肉が凝りかたまりやすく、肩こりや腰痛の原因にもなります。そこでストレッチを行い、身体の柔軟性を高めることで転倒予防や痛みの発生予防につながります。

例えば転倒に関しては

足の指の柔軟性が高い→しっかりと床を捉えることができる

股関節の柔軟性が高い→足の振り出しをスムーズにできる、つまずいてももう片方の足を踏み出せる

上半身の柔軟性が高い→歩く時に両手を振ってバランスを取ることができる

転びそうになっても何かにつかまつたり、手をついたりできる

《各ストレッチを下のポイントに気をつけながら行いましょう（各運動を2~3セットを目安に）》

ポイント

- ・息を止めず 20~30秒かけて気持ちよく感じる程度にのばしましょう
- ・反動を付けず、ゆっくりと体を動かしましょう
- ・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談しましょう

※関節の痛みや持病のある方は、間違った運動や過度な運動により痛みが増したり、悪化してしまう場合もあります。

①お尻や腰のストレッチ

息をはきながら片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして20秒とめましょう。お腹の力を抜いて、お尻や腰がのびるようになります。



③足首・指のストレッチ

床や椅子に座って、足首をゆっくりと円を描く様に回しましょう
足指をしっかりと握ったり、開いたりしましょう

②もも裏のストレッチ

椅子に浅く腰掛けて、おへそを前に出すように身体を前に倒して10秒間とめましょう



④首のストレッチ

椅子に座って首をゆっくりと大きく回す、前後左右に倒しましょう

⑤上半身のストレッチ

手のひらを合わせて天井へ突き上げるよう、しっかりと胸を張って両手を伸ばしましょう※布団上に仰向けに寝て行っても良いです

これらのストレッチと合わせて、前回の筋力強化運動やバランス運動、ウォーキング等の有酸素運動も行いましょう！運動の効果に年齢は関係ありません！運動によって、頭や体の老化を抑えられるだけでなく、若返ることさえ可能になることがわかっています。少しの運動でも継続することが大切です！無理のない範囲で長く続けられる運動を行いましょう！



病棟紹介 3階病棟

～温かい心と明るい笑顔～



3階病棟は、急性期・慢性期・終末期と幅広い疾患の患者さまが入院されている一般病床、地域包括ケア病床です。入院される患者様も若い方からお年寄りまで幅広く、看護スタッフもいろいろな診療や年齢層に対応できる知識を持っています。

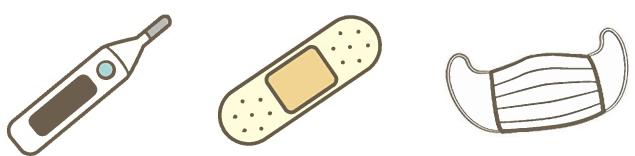
また、他医療機関や福祉施設より紹介入院される方も多く、全ての患者さまが安心して入院していただくために、温かく安全な看護を提供するよう努力しています。

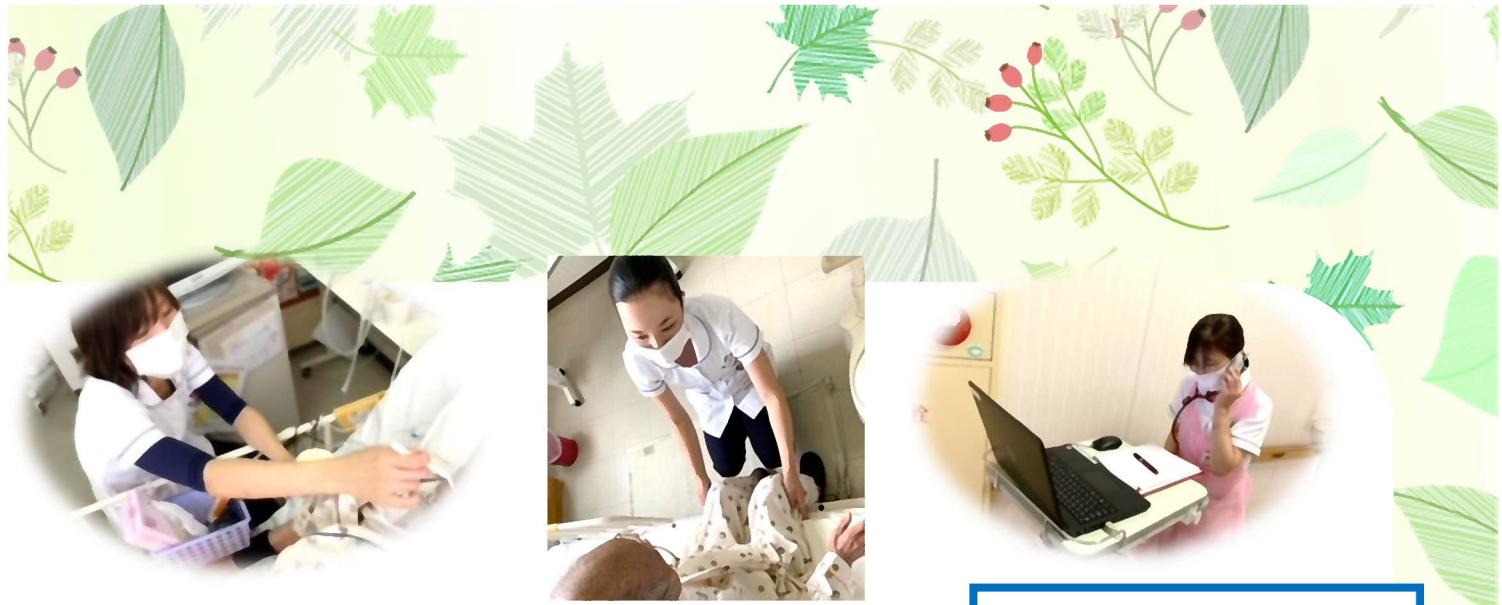
さらに、医師やリハビリスタッフ（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）、栄養士、薬剤師、社会福祉士とのチーム医療をはじめ、ケアマネージャー、地域行政などの連携を図り、一日でも早く患者さまが住み慣れた場所に戻れるようサポートし、地域に密着した病棟を目指していきます。



私たちはこれからも患者さま一人ひとりを大切にし、地域の病院として、信頼される質の高い看護を提供していきたいと思います。

病棟長 大杉 靖子



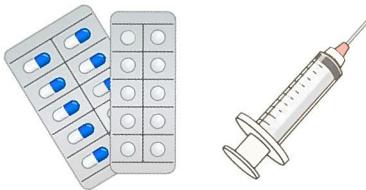


今年度、入職した看護師のことば



今年で看護師2年目となりました。たくさんの患者様との関わりの中で、患者様や先輩方から様々な事を学び、毎日楽しく頑張っています。

看護師 森 夢華



4月から入職し、楽しく仕事をさせていただいている。スタッフとの人間関係が良く、短期間でもなじめ、仕事と家庭の両立にむけて日々頑張っています。

看護師 山口 亜砂美



あかりのCooking教室



夏野菜がたっぷり摂れる身体に嬉しい献立です。大豆やミックスビーンズは苦手な方が多いイメージがあり、食卓への登場回数も少ないのではないでしょうか？スーパーで売っている水煮を使えばすぐに調理できてお手軽です。

大豆は「畠の肉」と呼ばれるほど良質のたんぱく質を多く含み、味噌やしょうゆに加工され、日本人の食生活に欠かせません。大豆の栄養素はたんぱく質35% 脂質20% 炭水化物30%。たんぱく質のほとんどはグリシンという成分で血清コレステロール低下作用あり！他にも大豆イソフラボンには骨粗しょう症の予防効果、サポニンには血中コレステロール・中性脂肪の低下作用もあります。さらに米に不足するアミノ酸を多く含むため、ご飯と一緒に食べると120点！！

管理栄養士
藤川あかり

夏野菜の栄養たっぷりチキンカチャトラ



材料【2人分】

- ・鶏肉
- ・ミックスビーンズ（大豆）水煮 1/2P
- ・ピーマン 1ヶ
- ・なすび 1本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・オクラ 2本
- ・トマトホール缶 200g
- ・オリーブオイル 大1
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ①鶏肉は一口大に、ピーマン・なすび・ズッキーニは1cm角に、オクラはさっと湯がいて縦半分に切る
 - ②水煮はザルに取出して水気を切る
 - ③鍋にオリーブオイルを入れて鶏肉を炒める
 - ④火が通ったらピーマン・なすび・ズッキーニを入れて炒め、トマト缶を入れる
 - ⑤中火で煮て野菜が柔らかくなったら水煮を入れて5~10分程煮る
 - ⑥塩こしょうで味付けしてオクラを盛り付けて完成
- ※お好みで生クリームをかけるのもオススメ！



「カチャトラ（カチャトーラ）」はイタリア語で「獵師風」という意味です。私の実家ではチキンカチャトラが夏の定番料理でした。母の味を思い出す料理のひとつです。大豆が苦手だった子供のころに食べてましたが、残さず食べていたように覚えています。

夏野菜に限らず、いろんな野菜をトマト缶で煮込んでみてください。トマトの酸味が苦手な方は生クリームを少しかけるとまろやかになって食べやすいと思います。

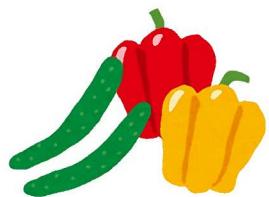
彩りマリネ

材料【2人分】

A	・パプリカ	赤 1/4 ケ
		黄 1/4 ケ
	・きゅうり	1/2 本
	・酢	大2
	・砂糖	大1
	・塩	小1/2

作り方

- ①パプリカ・きゅうりは食べやすく切る
- ②Aの調味料を合わせてその中に
30分程度漬けて完成



マリネの調味料は市販のもの（カンタン酢のような砂糖と塩が入った合わせ酢）で代用可能ですが、糖類や塩分の摂り過ぎに気を付けている方は注意してください。

カボチャのムニエル

材料【2人分】

・カボチャ	1/8 ケ
・小麦粉	適量
・塩・こしょう	少々
・サラダ油	大1

作り方

- ①カボチャは3mm程度の厚さで食べやすく切る
- ②小麦粉と全体にまぶしてフライパンに
サラダ油を熱し両面焼く。
塩・こしょうをふって完成



藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

日中かなり暑くなってしまったが皆さまはお元気ですか？
私と栽培中の野菜達は元気一杯です。初めて栽培したイチゴは、5粒しか実らず失敗でしたが、味は美味しかったです(自画自賛)(笑)

また、他の野菜達(ジャガイモ・トマト・ミニトマト・スイカ)は元気に成長中なので引き続き、今以上に多くの愛情を注ぎ美味しい沢山出来るように頑張っていきます。



児島聖康病院診療時間表

※脳神経外科は第2・4火曜日が診療日です。

※禁煙外来は月～水・金・土曜日の15～18時までの診療です。

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合診療科 (9~12時半)	山崎泰源	坪井副院長	山崎泰源	山崎院長 坪井副院長	坪井副院長	山崎院長
	皮膚科 (9~12時半)	神原宏枝		神原宏枝		神原宏枝	
午後	総合診療科 (15~18時半)	山崎院長	岡山大学	坪井副院長 藤井喬之		岡山大学	岡山大学
	ヘルニア外来 (15~18時半)	山崎泰源	山崎泰源	山崎泰源			山崎泰源
午後	脳神経外科 (14~17時)		神原啓和				
	整形外科 (13時半~16時)						森正樹
	泌尿器科 (16~17時)						非常勤医師

受付時間 8:30～診療時間終了まで

※但し、脳神経外科(頭痛・物忘れ外来)・整形外科・泌尿器科に限り当日のみ電話受付可

医療法人社団五聖会

児島聖康病院

広報誌かけはし

編集・発行／広報委員会

児島聖康病院からのお知らせ

休日当番日 (9:00~17:00)

7/18 (日)

8/15 (日)

9/19 (日)

9/23 (祝)

ひまわりサロン

毎月第2土曜日 13:30～

場所：シーホーム向日葵

※コロナウィルス感染予防のため今後の
サロンは当面中止とさせていただきます。

医療法人社団五聖会

児島聖康病院

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 10-374

TEL. 086-472-7557

FAX. 086-472-1143

<http://www.seikoh-hp.or.jp>

Mail: info@seikoh-hp.or.jp

医療法人社団五聖会

向日葵

〒711-0906

岡山県倉敷市児島下の町 7-1-16

デイサービスセンター向日葵 TEL.086-473-7736

グループホーム向日葵 TEL.086-473-7756

訪問看護ステーション向日葵 TEL.086-472-3312

ケアプランセンター向日葵 TEL.086-473-8876

〒711-0903

岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16

シーホーム向日葵 TEL.086-477-4165

ヘルパーステーション向日葵 TEL.086-477-4165

MAP

- 交通機関でお越しの方
 - JR瀬戸大橋線「JR児島駅」から徒歩約30分
 - 下電バス「下之町」下車、徒歩約5分
 - JR瀬戸大橋線「JR児島駅」よりタクシーで約10分



- 自動車でお越しの方
 - 児島ICから車で約10分
 - 水島ICから車で約15分