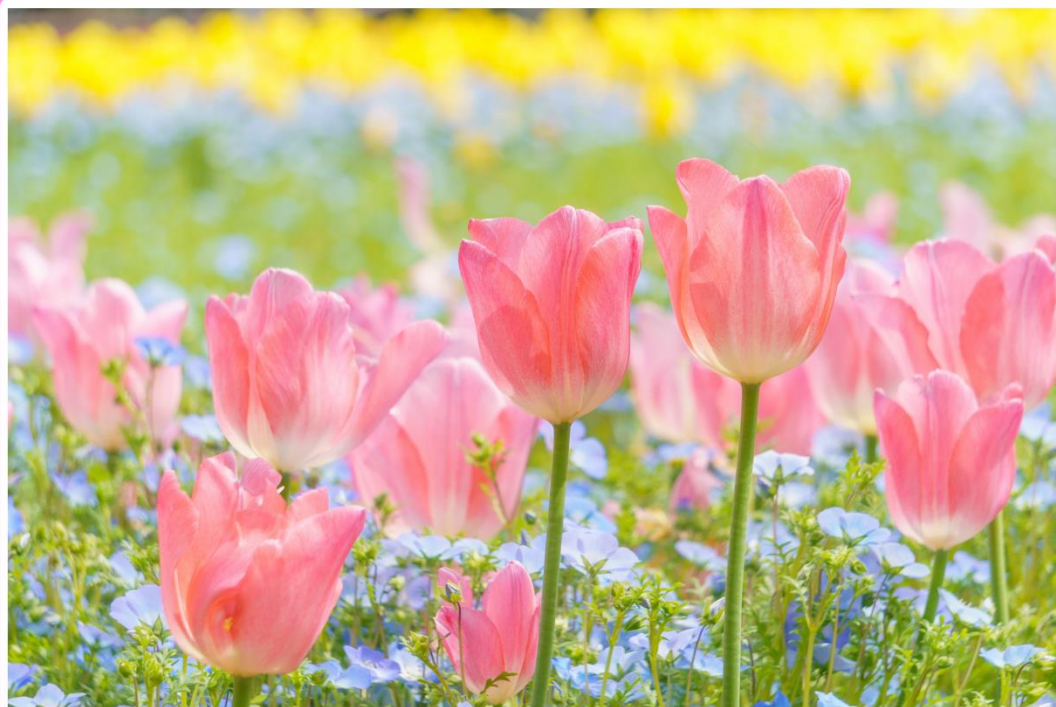


かけはし

vol. 36
令和7年
春号



- P.2 就任のご挨拶／外来診療変更のお知らせ
- P.3 新入職員紹介
- P.4 第1回軟菜食の試食検討会／ヤクルト愛の車いす
- P.5 リハビリの時間 － 姿勢について考えてみよう～運動準備編～
- P.6 あかりのcooking教室
- P.7 向日葵だより／藤原まさあきの俺にもひとこと言わせて～な。



医療法人社団五聖会

児島聖康病院

就任のご挨拶



2014年3月 金沢大学医歯薬保健学域医学類 卒
2014年4月 岡山大学病院初期研修開始
2016年4月 福山市民病院後期研修開始
2019年4月 姫路赤十字病院 消化器外科
2021年4月 岡山大学病院 消化器外科

《専門》 外科一般、消化器外科

《資格》 日本外科学会 専門医、日本消化器外科学会 専門医

令和7年4月より外科医として就任した金平典之と申します。

昨年度まで非常勤で働いていたのでご存じの方もおられるかもしれませんが。この度、児島地域の医療を支えていきたいと、児島聖康病院で新たなスタートを切ることとなりました。

就任にあたり、日中を中心に高齢者の方の救急疾患に可能な限り対応できるようにしていきたいと考えています。児島の救急医療体制は充実しているとは言い難く、遠方の病院へ救急搬送されることが多い現状を踏まえ、山崎院長の掲げる「児島でできることは児島で」を実現する一助となれるよう尽力したいと思います。

また、遠方の総合病院で治療を受けた方が安心して児島に戻って来られる転院先としての機能も今以上に充足させていきます。

若輩者ではありますが、皆様が安心して過ごせる地域医療の発展のために日々精進していきますのでよろしくお願いいたします。

CHECK

外来診療変更のお知らせ

4月より外来診療体制が変わります。

担当医の変更を主としていくつか変更点がありますのでご注意ください。

新しい外来診療表は裏表紙に掲載しているのでご確認ください。

新入職員紹介



3階病棟看護師長 Sさん

看護部の理念である「患者さま1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」が提供できるよう努めてまいりますのでよろしくお願いします。



4階病棟看護師 Hさん

看護師1年目、持ち前の明るさとエネルギーを活かして、患者さんとそのご家族との関わりを大切にしながら信頼してもらえる看護師になれるよう努めます！



作業療法士 Kさん

まだまだ知らないことがたくさんありますが、笑顔で明るく一生懸命頑張りたいと思います。これから知識をもっとつけて信頼される作業療法士になりたいです。



理学療法士 Oさん

知識や経験など不足していることも多くありますが、患者さま1人ひとりの支えになれるよう一生懸命努力していきます。



看護助手 Yさん

看護助手として皆様に寄り添えるよう頑張ります。よろしくお願いします。



第1回軟菜食の試食検討会



入院患者さまへ当院で調理した軟菜食の提供に向けて、院内で試食検討会を実施しました。患者さまの状態に合わせて適切な食形態で提供できるよう日々検討しています。
今回は一般的な軟菜食を試食し、噛みやすさ、飲み込みやすさ、食材の大きさ、見た目、味付けなどを中心にみんなで意見交換を行いました。
今後も導入に向けて検討を重ねていきます。

NSTチーム



ヤクルト愛の車いす

岡山ヤクルト販売会社様より、車いすを寄贈いただきました。

昭和49年から始まったチャリティー事業で寄贈された車いすは今回で合わせて2,811台にもなるそうです。当院へいただいた車いすは1階外来に設置し、患者さまが病院内をスムーズに移動できるよう活用しています。これからも大切にに使わせていただきます。

外来で活躍中





姿勢について考えてみよう！

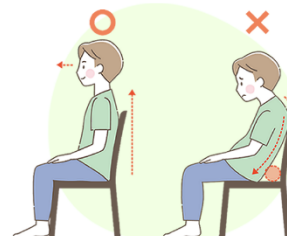
～運動準備編～

前回の「かけはし」では姿勢のセルフチェックを紹介しました。
反り腰、猫背など色々なタイプがありますが、自分の姿勢の特徴を確認することができたでしょうか？
今回は座り方のコツをお伝えしていきます。



「坐骨座り」とは...

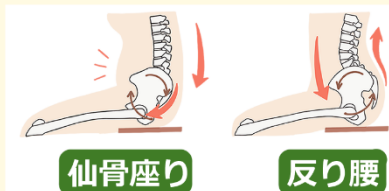
骨盤が捻じれず傾かず坐骨に均等に体重が乗っている状態



キレイな姿勢で座るために意識すべきポイントは「背筋を伸ばすこと」ではなく「骨盤を立てること」です。

私たちは何も意識せず座っていると、骨盤が後ろにたおれて背中が丸まってしまう「仙骨座り」や、骨盤が前に倒れて腰に負担がかかってしまう「反り腰」になりがちです。

骨盤を立てる「坐骨座り」を保つと身体が疲れにくくなり、肩こりや腰痛の予防にもつながります。



仙骨座り

反り腰

坐骨座りで座ってみよう！

① 自分の坐骨を探して触ってみよう

椅子の真ん中に座り、お尻の下に両手を入れます。

お尻を前後左右に動かしたとき左右の手にゴリゴリとした硬い骨が触れます。これが坐骨です。

*わかりにくい人は少しだけ背筋を伸ばすと坐骨を触りやすくなります。

② 坐骨に体重をのせてみよう

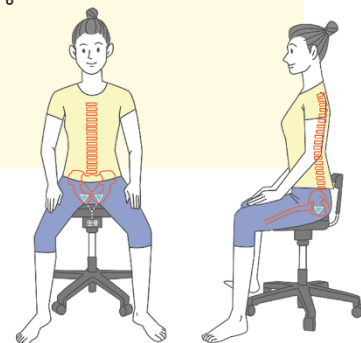
左右の坐骨を触った状態で、手のひらで坐骨からの圧を感じながら左右へ揺れて坐骨の場所を確認し、坐骨に体重を乗せていきます。

*みぞおちをゆっくり前に出していくイメージで坐骨をしっかり感じましょう。

③ お尻から手を引き抜いてみよう

お尻から手を引き抜いて完成！この座り方が「坐骨座り」です。

いつでもどこでも行うことができるのでぜひ実践してみてください。



椅子に座って実施できる運動方法はたくさんありますが、骨盤が後ろに倒れ丸い背中のまま運動を行うより、坐骨座りで骨盤が立っている姿勢の方が同じ運動でも運動効果が高くなります。

まずは骨盤を立てる姿勢を意識して生活してみましょう！



アラスカ豆の
焼きおにぎり

【材料】（2人分）

米 1合 → 普通炊飯で炊いておく
アラスカ豆 50g → 塩ゆでしておく
塩昆布 ひとつまみ
かつお節 小袋2P
とろけるチーズ 適量（おにぎりの中に入れる）

今回は豆の色をキレイに残したかったので別にしていきますが、豆とご飯と一緒に炊く方法でもOKです！

【作り方】

- ①炊いたご飯にアラスカ豆・塩昆布・かつお節を入れて混ぜ合わせる。
- ②おにぎりの形ににぎる（中にとろけるチーズを入れる）。
- ③トースター（フライパン）で表面をカリッと焼く。

アラスカ豆はグリーンピースの品種のひとつで、岡山県ではごく一般的に食べられていますが、実は全国的には生産量が少なく県外ではほとんど知られていません！
普通のグリーンピースよりも大粒で甘みが強いのが特徴のアラスカ豆は、4月下旬から5月頃が旬なのでぜひ食べてみてください。



Point!

異なるうま味成分を組み合わせることで
「相乗効果」でうま味が最大7～8倍にUPします

【例】混合だし → 昆布 × かつお節
(グルタミン酸) (イノシン酸)

三大うま味成分

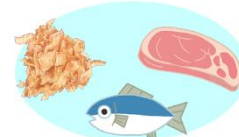
グルタミン酸

（昆布・チーズ・トマト・白菜など）



イノシン酸

（かつお節・カツオ・肉類など）



グアニル酸

（きのこ類など）

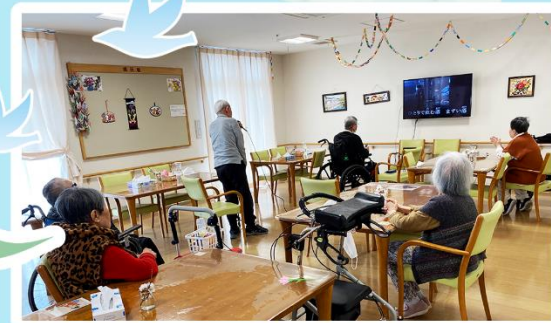


今回も昆布とかつお節を組み合わせています！

また、チーズはタンパク質とカルシウムが豊富なので、おにぎりやパンなど炭水化物のみになりそうな食事の時に足してあげることで不足した栄養素を補えます。

できるだけ炭水化物とタンパク質を一緒に摂ることで筋肉が付きやすくなるので意識してみてください。

／お花見弁当／



／みんなでカラオケ♪／



向日葵だより



春といえば桜！
ということでシーホーム向日葵
では、みなでお花見弁当を食べた
後はカラオケを楽しみました♪

藤原まさあきの

俺にもひとこと言わせて～な。



気持ちのいい季節になりましたね～！

去年の年末におこなったイノシシ対策のおかげで今は畑を荒らされなくなりましたので、3月にトマト・ジャガイモ・ネギを植えました。昨今の物価高のせいか「たくさん収穫できたら欲しい」と言われ、やる気満々で作業しています。意外と楽しいので皆さんも何か栽培してみてくださいはどうか？
おすすめです♪



児島聖康病院 診療時間表

診療科目	月		火		水		木	金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後		午前	午後	午前	午後
総合診療科①	山崎 泰源		山崎 泰源		山崎 泰源		休 診	山崎 泰源		山崎 泰源	
総合診療科②	金平 典之	金平 典之	金平 典之	猿渡 和也	金平 典之	小野田 正 藤井 喬之		小野田 正	國友 知義	金平 典之	岡山大学 担当医
脳神経外科	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和
皮膚科	神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)	神原 宏枝 (予約)		神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)		神原 宏枝	神原 宏枝 (予約)	神原 宏枝	
整形外科			山田 佳明 (10:00～13:00)								森 正樹 (13:30～16:00)
泌尿器科											担当医 (15:30～17:30)
循環器内科			土井 修								
ヘルニア外来	山崎 泰源	山崎 泰源 金平 典之	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源		山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源	山崎 泰源
頭痛・もの忘れ外来	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和
睡眠時無呼吸外来	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和		神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和	神原 啓和

※ 都合により診療時間が変更になる可能性があります。

診療時間

午前 9:00～12:30
午後 15:00～17:30

(受付時間は診療開始の30分前)

※急患の場合はこの限りではありません
※一部の診療科目については診療時間が
異なりますので、上記「診療時間表」を
ご覧ください

休診日

木曜・日曜・祝日

※急患の場合はこの限りではありません
※その他の休診日はウェブサイトの
お知らせページに掲載しています

アクセス

JR 児島駅から徒歩10分
バス 児島聖康病院前(萱刈南)を降りてすぐ



〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町1-1-16
TEL 086-472-7557
FAX 086-472-1143
✉ info@seikoh-hp.or.jp
URL <https://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10-374
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
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
サービス付き高齢者向け住宅
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 086-477-4168