



みな みな ねっと

発行:社会医療法人 将道会 総合南東北病院



社会医療法人 将道会
理事長 渡邊一夫

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

平成27年の年頭の挨拶を謹んで申し上げます。

未曾有の大震災から3年10か月が経過しましたが、あの大変なパニックから、少しずつ落ち着きを取り戻しつつあります。グループ全職員が結集し、今まで以上に充実した医療・介護・福祉を展開し、市民に安心を与えていたことを誇りに思います。

さて、昨年も不安定な世界情勢が続いておりました。日本の近隣では中国との尖閣、韓国との竹島問題、そして、それに輪をかけるように日本の集団的自衛権の閣議決定があり、一触即発という状況に今現時点でもあります。また、あのリーマンショックのような経済崩壊が世界的に起き、今は一時、安定しているかのような世界経済がいつ脅かされるか分からない状況にあります。

また、多くの市民の不安を助長しているのが伝染病の拡大であり、特に、エボラ出血熱のパンデミックがおきていることには、大変な危機感を覚えます。さらに、日本国内でもデング熱が発生するなど、全世界で多くの市民が恐怖に怯える事態にあります。

日本の政治では、昨年12月14日に解散総選挙の開票が行われ、自民党の圧勝ということになりました。解散前のアベノミクスの金融緩和により、株高、円安、インフレが加速し、景気が好転しているかに思えますが、どうしても「一般市民の声」や「復興」が置き去りになっているように、思えてなりません。これから実効性のあるアベノミクスの第三の矢「民間投資を喚起する成長戦略」を新たに放っていくことを期待しています。それをしっかりと見極め、我々の医療・介護・福祉分野で、マッチするところをおさえていくことが重要であります。貨幣は金融市場に多く流れていますが、「起業をする人」「起業ができる人」があまりにも少ないと聞いています。貨幣を市場に流すだけでは、

景気は良くなりません。やはり、第一線で活躍する者に新たに挑戦するという気持ちがなければならないのだと思います。我々南東北グループは、今までも、そしてこれからも、常にそのチャレンジ精神を持ち続けていきたいと思います。

そして足元もしっかりとみていかなくてはなりません。そのために南東北グループとして、何をしていかなければならないのか。これから南東北グループが困難に打ち勝ち、更に上に登っていくには、

一つ目に優秀な戦略を立てた上、それを数字で示し、新たな目標を立て、具現化していく。それを当たり前にできる組織を作ること。

二つ目に優秀な人材の発掘と能力向上のためのキャリアパスを組み立て、優秀な人材は、南東北グループの企画・立案に参画させ、経験を積ませること。

三つ目として各施設の組織力とは、一人ひとりの意識から生まれてきます。それぞれの職員が南東北グループの思いと、一体となるよう、「理念、ビジョン、ノウハウ」を共有し、グループの一員として、より個々の意識を高めること。

そして四つ目としては社会保障費の予算が枯渇している状況で、今後、施設・設備・人員を有効に活用するために医療・介護・福祉の機関が合併・交流し、一極集中化していく国の政策に併せて、グループ内での更なる交流や経営の一体化を推進し、経営の安定化を図ることが必要です。人材確保やそのノウハウは非常に重要な財産であります。そのノウハウと地域性を加味して、優秀な人“財”確保の実践が必要だと考えております。

今年も南東北グループの魂である「不動の精神」を持って、使命感に燃え、奉仕の精神を尽くし、大きな目標に向かって、昨年にも増して頑張ってまいります。本年もどうぞよろしくお願いします。



ワンポイント リハビリ



ゴムバンドを使った 下肢の筋力トレーニング

リハビリテーション科 理学療法士 山本紋由美

寒い季節となり、外出や散歩の機会が減り運動不足を感じていませんか？

歩行の機会が減少すると、特に下肢の筋力が衰えます。下肢の筋力が衰えるとふらつきやすくなり、転倒の危険性が高まったり、関節への負担が増強し痛みが生じたりする恐れがあります。筋力を維持していくために室内で簡単にできる筋力トレーニングとして、ゴムバンドを使った下肢の運動を紹介します。

ゴムバンドとは



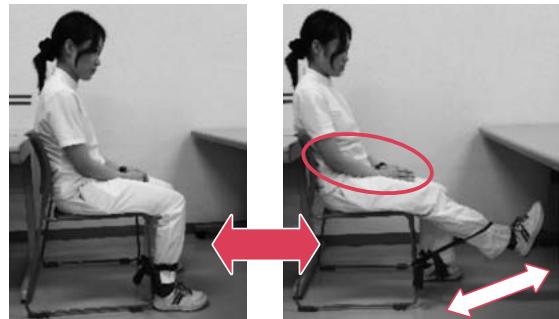
ゴム製のトレーニング用バンドです。ゴムの抵抗を負荷として利用し、筋力トレーニングなどを行います。一般的にリハビリで用いられているのはセラバンド（株式会社 D&M）という商品です。色によって強度が異なり、全8色あります。福祉用具取扱店やスポーツ用品店などで購入できます。

ゴムバンドを使った運動のポイント

- ゴムバンドを伸ばすときは息を吐きながら、戻すときは息を吸いながら、ゆっくりと行いましょう。
- 反動をつけずに行いましょう。
- ゴムバンドの強さは「ややきつい」と感じるくらいが目安です。
- ひとつの運動が4～6秒で終わるような速さで行うと効率よく筋力をつけることができます。
- いつもより強い痛みがある、関節が腫れるなどの症状が現れたら、トレーニングを中止あるいは強度を下げ、無理な運動は避けましょう。

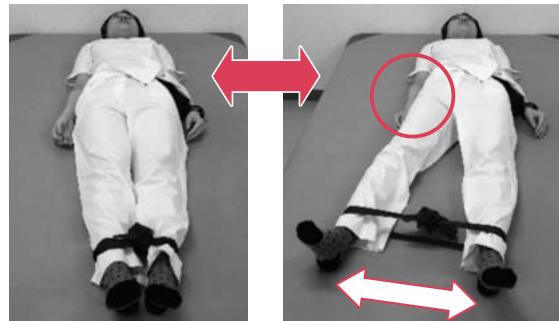
①ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）

- ①片足と椅子の足と一緒にゴムバンドで巻きます。
- ②その足を持ち上げてゴムバンドを伸ばします。
※つま先を上に向けて行いましょう。



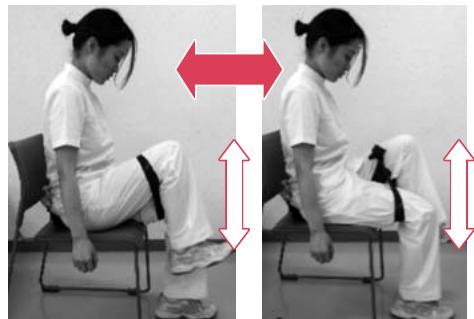
②お尻の横の筋肉（中殿筋）

- ①両足首にゴムバンドを巻きます。
- ②片足は動かさず、もう一方の足を横に開きます。
※開く方のつま先はまっすぐ上に向けたまま運動を行うと良いです。



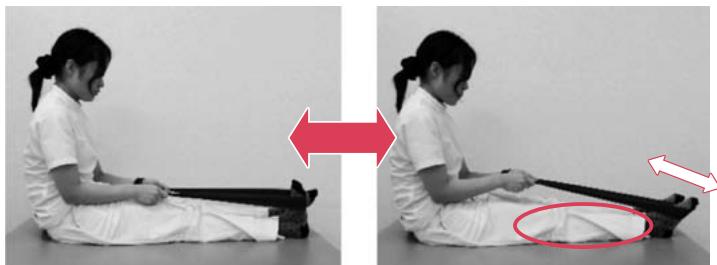
③股関節の前の筋肉（腸腰筋）

- ①両方のふとももを一緒にゴムバンドで巻きます。
- ②交互に足踏みをします。
- ※上体は動かさず背筋を伸ばして行いましょう。



④ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）

- ①片方のつま先にゴムバンドをかけます。
- ②セラバンドの両端を持ちます。
- ③つま先を下に向けてゴムバンドを伸ばします。



糖尿病教室を開催しました

11月13日(木)午後2時から「糖尿病に対する運動療法のコツ」というテーマで糖尿病教室を開催しました。今回は当院の理学療法士が、糖尿病の患者さんが行う運動療法のポイントを時間や方法、強度などの項目に分けて丁寧に解説しました。

糖尿病の予防や進行を防ぐには、週に150分以上の運動が目安となります。まとまった時間がとれない方は1日の中で10分ずつなどと、小分けにして行っても効果があるとのことです。運動方法については、有酸素運動や筋肉トレーニング、ストレッチなど、運動の種類や効果が紹介されました。

また、安静時と運動時の脈拍から自分自身の体力や運動の目安を知るために、有酸素運動の基本であるウォーキングを参加者の皆さんと行いました。教室の最後には、運動療法のポイントを項目ごとに復習し、今回学んだ知識が身についているか参加者の皆さんと振り返りました。



整腸剤について

薬局 薬剤師 東 宏子

整腸剤とはその名の通り、腸を整える作用があります。腸に有用な乳酸菌などを送り込むことによって腸内環境が整えられます。今回は、症状ごとに整腸剤を選ぶポイントについてお話しします。



ダイエットなどで食べる量が減ると腸の運動が低下し、便秘気味になります。このような便秘の方は、栄養バランスの良い食事や水分をとることを心がけましょう。乳酸菌や納豆菌、健胃生薬、ビタミンなどが配合されている整腸剤がおすすめです。

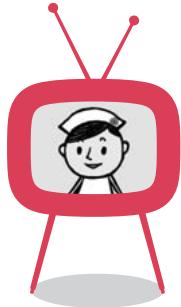
便秘などで食べたものが腸内に長くとどまると、発酵してガスが発生します。それが原因で、おなかが張った感じがすることがあります。また、胃腸機能の低下により、食事の際、一緒に吸い込んだ空気が腸でとどまりおなかが張った感じがする場合もあります。そういう方は、まずは便秘を解消すると良いでしょう。また、胃腸はストレスに弱いので、日頃からストレスをためないことも重要です。整腸剤としては、消泡剤や健胃生薬などが配合されているものがおすすめです。

ストレスが多くなると、自律神経が乱れやすくなり、便秘と下痢を何度も起こしてしまうなど腸の活動を制御できにくくなります。このような方には乳酸菌や納豆菌などが配合されている整腸剤がおすすめです。自律神経を正常に保てるよう、日頃からストレス解消方法を見つけて、睡眠を十分にとることが大切です。



腸内の悪玉菌が増えると、たんぱく質を腐らせ、クサイおならの臭いの元になります。臭いが気になる方は、肉などのたんぱく質を食べる回数を減らし、食物繊維がたくさん入った食事をとることが大切です。また、悪玉菌が増えないように、日頃から整腸剤で腸内環境を整えることが重要です。乳酸菌や納豆菌などが配合されているタイプがおすすめです。

※自分の症状に合った整腸剤を選ぶ事が大切です。症状については、今回お話しした原因以外にも多くの原因が考えられますので、無理をなさらずにかかりつけの医師にご相談ください。



健診
ナビ

コレステロールの正常値は?

健診センター所長 岩崎 鋼



最近、コレステロールの正常値が揺れています。主に LDL コレステロールというものを目安にするのですが、日本動脈硬化学会の基準では、男女とも 140mg/dl 以上を「高脂血症」と診断します。ところが 2014 年、人間ドック学会は LDL コレステロールの正常上限について男性は 178 (単位同)、女性では年齢別に 44 歳までは 152、45 歳から 64 歳までは 183、65 歳以上は 190 と発表しました。日本動脈硬化学会の基準値は、脳卒中や心筋梗塞などがどれくらい増えるかで決められています。一方、人間ドック学会は健常人の平均値を元に決めたそうで、両者はどうも噛み合いません。さらに、アメリカ心臓学会では 190 を一つの目安に用いています。結局、190 以上は何処の基準でも「高すぎる」といえますが、140 から 190 の間の何処にどういう線引きをするのか、よくわからないのです。しかも「治療していくつまで下げればよいのか」すら、実はよく分かっていません。身近な検査値ながら、話が混乱しているコレステロールです。



地震を想定した防災訓練を行いました

11月13日(木)午後2時から、震度6強の宮城県沖地震が発生したとの想定で、職員による防災訓練を実施しました。

地震発生を知らせる合図と共に全館へ緊急放送が流れると、ただちに各部署の職員が安全を確認し、災害対策本部を設置しました。病棟では、入院患者さんの搬送訓練が行われ、座ったままで階段を降りることができる器具を使用し、複数の職員が力を合わせながら患者役の職員を搬送しました。的確な避難誘導のもと、被害状況の報告も迅速に行われ、訓練は無事終了しました。

参加した職員は、災害時の任務分担を確認しながら、安全かつ迅速に対応することの大切さを再認識する良い機会になったようです。今回の訓練を生かし、災害発生時に適切な対応を行えるよう職員一丸となって努めて参ります。

※当院では年2回、火災や地震を想定した防災訓練を実施しており、日頃から防災意識を高め、災害に備えております。



お手軽レシピ♪

まいたけのおろしポン酢和え



大根は1年中出回っている野菜ですが、秋から冬にかけて旬を迎えます。特に、冬場の大根は寒さで甘さが増し、美味しいいただくことが出来ます。

大根の根の部分には、デンプンの消化酵素であるジアスター酶が多く含まれており、消化を良くし、腸の働きを助ける効果があります。ジアスター酶は熱に弱く、加熱すると作用が失われてしまうため、手軽に食べられる大根おろしが効果的な食べ方です。

年の初めは、美味しい料理を沢山食べる機会があるかと思います。胃のもたれを感じた時は、大根おろしを食事に取り入れてみて下さい。

栄養管理課 管理栄養士 佐藤香織

[材料 (2人分)]

- まいたけ 100g
(1パック)
- 大根おろし 250g
(1/3本分)
- 貝割れ菜 適量
- 市販のポン酢醤油 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 白炒りごま 少々



1人分栄養価

エネルギー: 54kcal 塩分: 0.7g

作り方

- ① まいたけはオーブントースターで5分ほど焼く。焼き色が付いたら取り出し粗熱を取り、食べやすい大きさに裂く。
- ② まいたけと水気を切った大根おろしを混ぜ、ポン酢醤油とごま油を加えさっと和える。
- ③ 器に盛り、貝割れ菜をのせ白ごまをふる。

生活習慣病セミナー



開催のご案内

地域の皆さんのが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。

ミニ健康講話

時 間 ▶ 14:00~15:00 場 所 ▶ 当院1階売店前

開催日	テーマ	担当
2月 26日(木)	①野菜摂取アップキャンペーン！！ ②なぜ 血管は詰まるのか？	栄養管理課 臨床検査科

糖尿病教室

開催日	テーマ	担当
2月 12日(木)	●糖尿病のくすりを詳しく知ろう！！	薬局
3月 12日(木)	●お悩み相談～糖尿病と上手に付き合うために～	看護部



11月の救急車搬入件数

岩沼	74 (52) 台	仙南	9 (17) 台
名取	48 (49) 台	その他	6 (6) 台
亘理	48 (59) 台	合 計	185 (183) 台

※ () 内は平成 25 年 11 月の件数

編集後記

明けましておめでとうございます。いつもみな・みな・ねっとをご覧頂きありがとうございます。広報業務を引き継ぎ、気が付いたら半年以上過ぎていました。半年の間色々ありましたが、ここまでやってこれたのは、毎月原稿を書いて頂く執筆者の皆様や印刷会社の皆様、温かいご指導下さる諸先輩方、そしていつもご覧頂いている皆様のおかけです。心から感謝申し上げます。これからも当院と皆様を繋ぐ架け橋となるよう、積極的に情報を発信して参ります。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。