

しおん



福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

第45回 日本肩関節学会(2018. 10. 19~20/大阪国際会議場)にて、石谷理事長が「MRIによる腱板断端Stump分類がARCR術後再断裂の予測因子となる」という演題で発表を行い、最優秀演題賞を受賞しました。

～ご挨拶～

いしたに えいち
福岡志恩病院 理事長 石谷 栄一

2011年5月に福岡志恩病院開院後、8年目を迎えました。おかげさまで地域の皆さまにも認知され、多くの患者さんに来院していただいております。当院は開院当初から、高いレベルの医療を提供することを理念の一つに挙げています。これを成し遂げるためには、現状に満足することなく、最新の情報を入手し、医療技術を研鑽していく必要があります。日々の日常業務に加え、臨床研究にも力を注いでおります。院外のみならず、院内でも研究発表会などを通じ、各スタッフの知識およびモチベーションの向上に努力している次第です。このような日々の努力が治療の質ならびに患者さんの満足度につながるものと信じ、精進しています。今後とも、皆さまからのご意見をいただきながら、より良い医療サービスを提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

皆さんは聞いたことありますか？



『健康寿命』



『フレイル』

さかた まさゆき

福岡志恩病院 リハビリテーション部 坂田 真幸



皆さんは『健康寿命』『フレイル(虚弱)』などの言葉をテレビなどで聞いたことはありませんか？

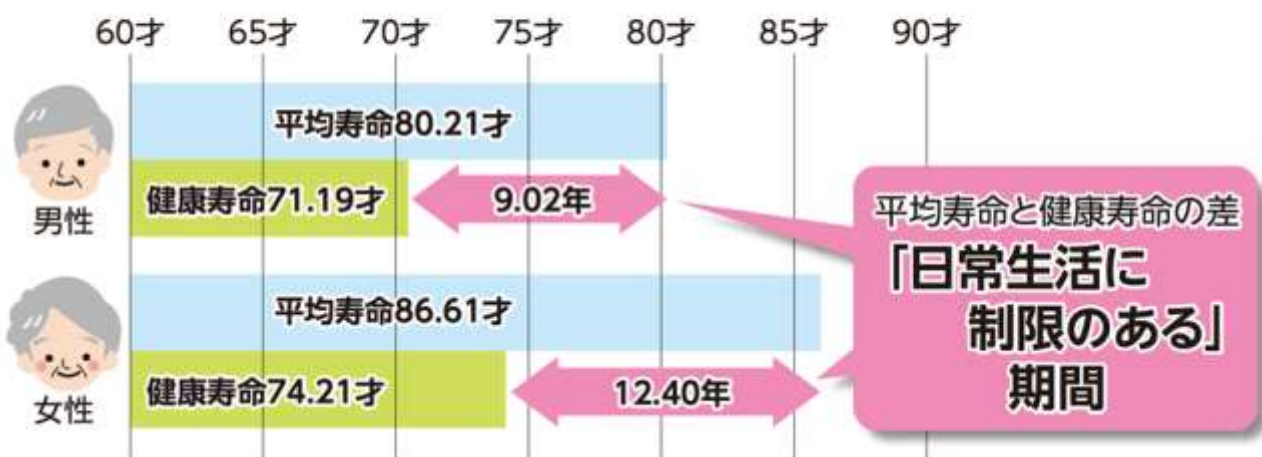
今回はこの2つの言葉を解説させていただきます。是非読んでいただいて、ご自身のお身体を考えるきっかけにしてみませんか？

◎ 健康寿命とはなに？

健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のこと。言いかえると、要介護状態にならずに生活できる期間のことを指します。

近年ではこの健康寿命を延ばすことが注目されており、『日常生活に制限のある期間』を減らすために、様々な取り組みが各市町村で行われています。

平均寿命と健康寿命の差、男性で9年、女性で12年



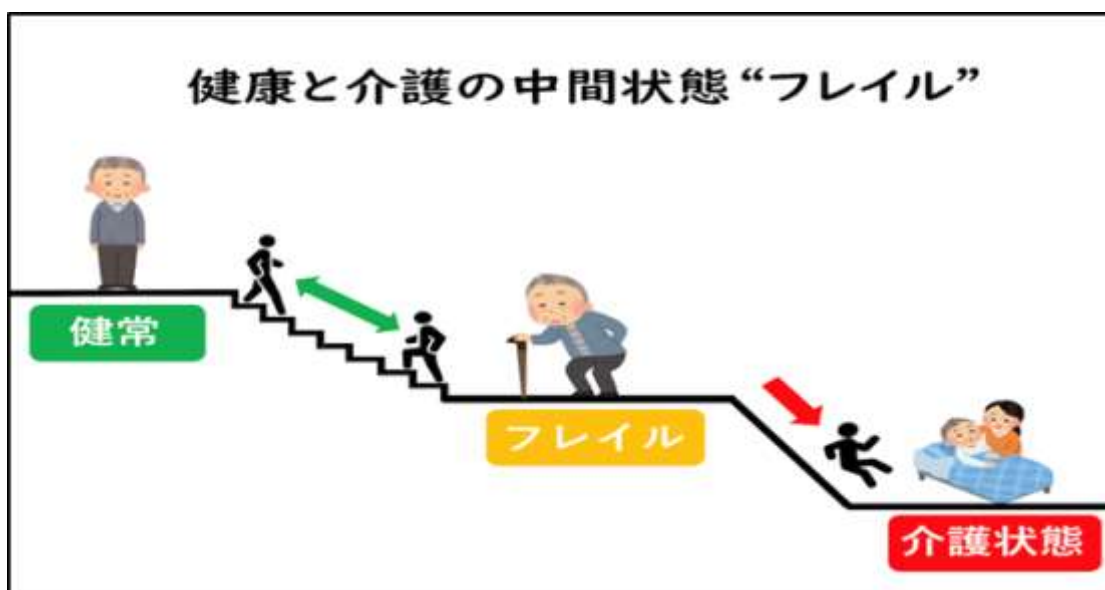
厚生労働省 平成26年第2回健康日本21(第二次)推進専門委員会の報告より引用

読んでいただいた方の中には『私の健康寿命はどうなるのかしら』と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そんな方には、次に解説する『フレイルとはなに？』にヒントがあるかもしれません。

◎ フレイルとはなに？

厚生労働省研究班の発表では『加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像』を指します。
少し難しいですね・・・ 下図で説明してみます。



2018/7/26「フレイル・サルコペニアと整形外科疾患」当院勉強会資料より引用

フレイルは適切な介入で健常状態にもなりますし、介護状態にもなるととても重要な時期であることがわかりますね。ご自身はどの状態でしょうか？

みなさんはこんな症状はありませんか？ チェックしてみてください。

① ここ6ヶ月で2～3kg以上の体重が減っていますか？	はい	いいえ
② 筋力(握力)が弱くなった気はしますか？	はい	いいえ
③ ここ2週間わけもなく疲れたような感じがしますか？	はい	いいえ
④ 歩く速さが遅くなった気がしますか？	はい	いいえ
⑤ 定期的な運動・スポーツをしていますか？	いいえ	はい

実はこの質問の項目に『はい』が3項目以上該当する方はフレイルに該当する可能性があります。
(⑤の質問は『いいえ』が該当)

◎ フレイルを改善し健康寿命を延ばすためにはどうしたらいいの？

フレイルの改善には**運動**と**栄養**が大切とされています。
また、**生きがい(趣味活動や地域活動)**も大切とも言われています。
当院では皆さんが様々なことにチャレンジできるようにお手伝いさせていただきます。

是非、当院のスタッフ(理学療法士や作業療法士)に相談してみたいかがでしょうか？





かんたん健康レシピ



福岡志恩病院 栄養部主任 おがわ なおこ

第1回

管理栄養士 小川 奈緒子

～美味しく筋力UP!! 簡単にポークステーキ♪～

みなさん、こんにちは。管理栄養士の小川です。

食事の面から健康のサポートができたらと思い、広報誌の誌上から皆さまにレシピを紹介させていただきます。

今回は、フレイル予防・改善のテーマで「美味しく筋力UP!! 簡単にポークステーキ♪」です。

フレイル予防・改善には摂取エネルギーやたんぱく質をしっかり補給することが重要です。

たんぱく質は人間の筋肉や臓器、体内の調整に役立っているホルモンの材料となるだけでなく、エネルギーにもなり、また疲労回復やダイエットにおいても必要な栄養素です。

今回使用する豚肉には、たんぱく質・ビタミンB1が豊富に含まれています。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変え、筋肉疲労・肉体疲労の回復が期待できます。

付け合せに使用したタマネギは『アリシン(硫化アリル)』が豊富で、ビタミンB1の吸収を高めるといわれ、豚肉との相性が良いですよ～。

継続的な運動を行いながら、適切な栄養摂取を食事からおこなっていきましょう。

★ 材料<2人分>

豚ロース	100g×2
りんごジュース(100%)	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

ウスターソース	大さじ1	} ①
しょうゆ	小さじ2	
りんごジュース(100%)	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	

玉ねぎ	100g
かぼちゃ	100g
オリーブ油	少量
ベビーリーフ	40g
ミニトマト	4個
レモン	1/4個

(パセリバター)	
バター	10g
パセリ	1g



エネルギー	: 396kcal	炭水化物	: 21.9g
たんぱく質	: 21.8g	塩分	: 1.5g
脂質	: 23.7g	ビタミンB1	: 0.78mg

★ 下準備

- 豚ロースは筋切りをして、りんごジュースに10分以上漬け込む。
(筋切りとは、脂肪と肉の間にある筋に包丁で数か所切り込みを入れること)
- レモンは1人1枚になるように輪切り。
- ミニトマトは4等分のくし切り。
- バターは室温に戻しパセリを均等に混ぜ込み、形を整えて冷凍庫で冷やし固める。
(作業はラップで行うとよい)

(次ページへ続く)



(前ページからの続き)

★ 作り方

1. 豚ロースの水気を拭き取り、塩こしょうで下味を付け、焼く直前に薄力粉をまぶしつける。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎとかぼちゃを焼く（焼き色をつけると見た目がカフェ風）
3. 豚ロースを両面よく焼く。
4. ①の調味料を加えて1分程煮からめる。
5. 盛り付ける

次回もどうぞお楽しみに。



～新入スタッフ紹介～

2018年春以降に新たに入職したスタッフを紹介します。
今後ともどうぞよろしくお願ひします。

ほんだ めぐみ

♥ 本多 恵 ♥ (看護部 病棟看護師)

日々みんなに助けをいただきながら、頑張っております。

まだまだ一人前には至らず、迷惑をおかけしますが、笑顔と感謝の気持ちを忘れず頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いします。

いわお まいこ

♥ 岩男 舞子 ♥ (看護部 病棟看護師)

5月より勤務しております岩男です。

みんなと一緒に日々成長していきたいと思ひます。

何かありましたら、遠慮なく、お気軽に声をおかけ下さい。どうぞ宜しくお願いします。

おがわ みゆき

♥ 小川 幸 ♥ (看護部 病棟看護師)

整形外科は初めての領域ですが、少しでも早く患者さんのお役に立てるよう頑張っていきます。

どうぞ宜しくお願いします。

こが たいし

♣ 古賀 大嗣 ♣ (看護部 病棟看護師)

5月から病棟看護師として勤務させてもらっています古賀です。

以前は内科に勤めていて、整形外科は初めてのことばかりなので、日々勉強させてもらっています。

慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあります。早く一人前の看護師になって先輩方の力になれるよう努力していきます。どうぞ宜しくお願いします。

こが のぞみ

♥ 古河 望 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年4月より入職しました病棟看護師の古河です。

今まで整形外科病棟で7年の経験がありますが、医療は日々進歩しているので、新しい知識を吸収・勉強しながら、患者さんに元気になって退院していただけるようケアを提供していきたいと思ひていますので、宜しくお願い致します。

ひろしげ ようすけ

♣ 廣重 陽介 ♣ (看護部 病棟看護師)

8月から病棟勤務で入職しました廣重です。

前の病院でも整形外科に関わらせてもらっていましたが、整形外科専門でより深く学びたいと思い入職することとなりました。

まだまだ学ぶことが多いと思いますが、宜しくお願いします。

くらた なおこ

♥ 倉田 奈緒子 ♥ (看護部 病棟看護師)

こんにちは。今年の5月から病棟で勤務させていただいております。

整形外科病棟での仕事は初めてですが、学ぶ姿勢を忘れず知識・技術を高めたいと思っています。笑顔で楽しく皆さんと関われたらと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

ほりた あみ

♥ 堀田 亜実 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年の6月より病棟で勤務させて頂いております。

以前も整形外科に携わってまいりました。日々、患者さんの笑顔に元気を貰っています。

私も患者さんが気持ちよく過ごして頂けるよう、精一杯入院中の看護援助を行なってまいりますので、どうぞ宜しくお願いします。

はらぐち あかり

♥ 原口 朱莉 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年の6月から病棟で勤務しています原口です。

これまで総合病院で働いていましたが、整形外科についてより専門性を高めたいと考え、ご縁あってこちらで働かせて頂くことになりました。

まだまだ微力ですが、先輩方の指導の下、しっかりと頑張っていきたいと思っていますので、どうぞ宜しくお願いします。

にしむら かよこ

♥ 西村 佳代子 ♥ (看護部 手術室看護師)

5月に入職しました手術室看護師の西村です。

手術は患者さんにとって非日常的なイベントで、とても不安な事だと思いますので、患者さんに寄り添うことができたらいいなと思っています。

初めての手術室での勤務で、分からないことも多いですが、先輩方のご指導の下、頑張っていきます。どうぞ宜しくお願いします。

編集後記

福岡志恩病院広報誌「しおん」編集委員、病棟看護師の安倍です。

夏から秋へと季節は移り、朝夕の寒気が身に染みる季節となりました。体調は崩されていませんか？

私は今年の1月に志恩病院に入職し、10か月になります。

初心を忘れずに患者さまに安心して入院生活を送っていただけるように日々頑張っていきたいと思っています。

さて、私の秋の楽しみはバイクに乗って大分や熊本へ紅葉狩りに行く事です。皆さんも秋の紅葉を見に行かれてみてはいかがでしょうか？

では、また次回をお楽しみに。

(看護部 病棟看護師 安倍奈穂)

