

# しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

## ～ご挨拶～

しらい あいみ  
福岡志恩病院 看護部 外来師長 白井 愛美

さわやかな風が吹き渡る季節となり、当院は開院から9回目の春を迎えました。当院外来は4つの診察室と2つの処置室、問診室で構成されており、現在、7名の看護師が勤務しています。私たち外来看護師には、対応や雰囲気によって病院の第一印象を決定する「病院の顔」としての重要な役割があると感じております。

2014年10月から予約制を導入し、待ち時間の短縮に努めておりますが、現在も曜日によっては込み合う事があります。そのような場合でも、一人でも多くの患者さんやご家族に安心して治療を受けて頂けるよう、限られた時間の中で、医師をはじめ他職種と連携し、チーム医療を大切にしていきます。

今後ともよろしくお願い致します。お気づきの点などありましたら、気軽にお声掛けください。

# 運動習慣とロコモティブシンドローム！！



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

第15号の広報誌『しおん』に“健康寿命”や“フレイル”という言葉を紹介しました。

まだ、目を通されていない方は是非通されてください。

健康寿命を延ばすためには運動習慣が重要と言われています。

運動習慣者の定義は『週2回以上、1回30分以上、1年以上持続している人』としています。

また、運動のキツさは『中等度の運動：息が少しはずむ程度』が良いとされています。（平成9年度国民影響調査より）

みなさんは運動習慣がありますか？

骨や筋肉量のピークはおよそ20～30代だということをご存知ですか？

適切な運動や栄養を摂ることで丈夫な体を維持することができます。

40代50代では身体の衰えを感じやすくなり、60代以降に思うように動けない体になってしまう可能性があります。（図1）

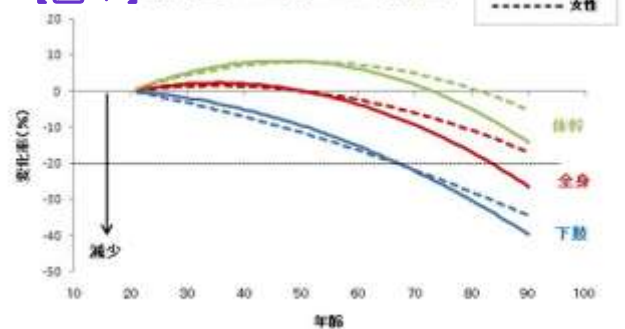
また、脳や脊髄にも加齢に伴う変化が出てくるとされており、運動することで加齢による低下が緩やかになると考えられています。

体を適切に動かすためには『運動器』と言われる器官があります。（図2）

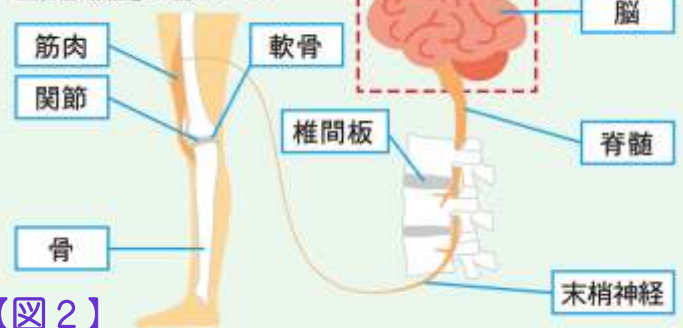
この『運動器』が適切に働かなくなる原因として運動不足や過度な運動による過度な負担、肥満、痩せすぎ、痛みやだるさの放置などが挙げられます。（図3）

このようなことが、ロコモティブシンドローム(運動器症候群：ロコモ)の発症を招くとされています。

【図1】 筋肉量の20歳からの変化率



■「運動器」の各パーツ



【図2】



【図3】

こんな状態は要注意！  
チェックしよう  
**7つの  
ロコチェック**

1 

□ 片脚立ちで靴下がはけない

2 

□ 家の中でつまずいたりすべったりする

3 

□ 階段を上がるのに手すりが必要である

4 

□ 家のやや重い仕事が困難である

5 

□ 2kg程度<sup>\*</sup>の買い物をして持ち帰るのが困難である

\*1リットルの牛乳パック2個程度

6 

□ 15分くらい続けて歩くことができない

7 

□ 横断歩道を青信号で渡りきれない

**【図4】**

みなさんこんな状態は要注意です。チェックしてみましょう。(図4)

いかがですか？ どの程度当てはまりましたか？

日本整形外科学会ではロコモを予防するために『ロコトレ(ロコモーショントレーニング)』を推奨しています。その運動を紹介させていただきます。

運動習慣は大切ですが、趣味活動や地域活動(生きがい)も大切です。

身体の活動量の目安として『日常生活における歩数』が挙げられます。成人(～65歳)の目標値は男性9200歩、女性8300歩、高齢者(70歳～)の目標値は男性6700歩、女性5900歩とされています。

様々なことにチャレンジして外出することが、お身体を良い状態に保つ秘訣なのかもしれませんね。

お身体の状態は人それぞれですので、是非スタッフ(理学療法士や作業療法士)にご相談ください。

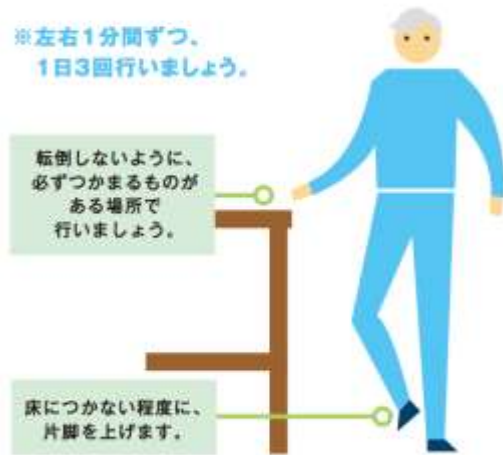


### バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



### 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」




- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

**ポイント**

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



# 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  
管理栄養士 小川 奈緒子

## 第2回

## ～カルシウムたっぷり！混ぜて焼くだけ 海鮮チヂミ♪～

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、骨粗鬆症予防のテーマで「カルシウムたっぷり！混ぜて焼くだけ 海鮮チヂミ♪」です。

### 骨粗鬆症予防の食生活のポイント

#### 1. 骨成分であるカルシウムを取る

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムが豊富に含まれ、吸収率も優れており、干物類（干魚、ひじき、切干し大根など）、小魚や緑黄色野菜、豆腐などにも多く含まれています。

これらの食品を3度の食事に積極的に取り入れて食べるようにしましょう。

#### 2. 栄養バランスを考える

丈夫な骨をつくるためには、良質なたんぱく質も必要ですので、魚や貝類、肉、卵、大豆製品などが不足しないようにしましょう。また、干ししいたけ、まぐろ、うなぎの蒲焼、青魚に含まれるビタミンDや納豆、小松菜に多く含まれるビタミンKも必要です。色々な食品を組み合わせることで食事をとりましょう。

#### 3. カルシウムの吸収を下げない

タバコ、アルコール、コーヒー、塩辛い漬物、インスタント食品、加工食品などの取り過ぎは、食生活がアンバランスになりやすく、カルシウムの吸収を悪くするので注意しましょう。

### ★ 材料<2人分> (中フライパン1枚分)

#### 【生地】

シーフードミックス（冷凍）	80g	
桜えび(乾)	10g	
ニラ	50g	
チーズ	30g	
薄力粉	40g	} A
片栗粉	大さじ1	
卵	1/2個	
水	50cc	
中華だし	小さじ1/2	
塩	少々	
ごま油	大さじ2	

#### 【タレ】

酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
白ごま	小さじ1/2

### ★ 下準備

- ・ シーフードミックスは解凍し、水気を除く。
- ・ ニラは5～7cm幅に切る。
- ・ タレの材料を合わせておく。

### ★ 作り方

1. ボールに材料Aを入れ、混ぜる。シーフードミックス、桜えびとチーズを加え、混ぜる。
2. フライパンにごま油を熱し、①の生地を大さじ1残して流し入れ、形を整え、ニラを並べる。
3. 大さじ1の残りの生地をかけ、押し付けながらまわりがカリッとする位まで焼く。(中火4分～)
4. 裏返して焼く。(中火2分～)
5. 焼き上がったら、食べやすい大きさに切り、盛り付けて出来上がり。



#### 【1人分】

エネルギー	: 353kcal	カルシウム	: 231mg
たんぱく質	: 17.6g	塩分	: 0.8g
炭水化物	: 20.6g	ビタミンK	: 48µg
脂質	: 21.1g	ビタミンD	: 0.2µg

## ◆ 常勤医師の紹介 ◆

たうら ともゆき

**田浦 智之** 医師

はじめまして、本年4月1日から当院で勤務させていただきます田浦智之と申します。

股・膝関節といった関節疾患を専門としておりますが、これまでは、主に長崎県内で外傷専門の治療に携わってきました。

当院ではまだ不慣れな分野である慢性疾患を扱わせて頂きますが、皆様方に出来る限り御迷惑がかからないように精進していきますので、どうぞ宜しくお願い致します。



## ～新入スタッフ紹介～

2018年秋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いします。

はらだ まなみ

♥ **原田 愛実** ♥ (看護部 外来看護師)

昨年10月より外来看護師として勤務させていただいております。

以前も整形外科病棟で10年の経験がありますが、外来看護師として、まだまだ未熟なことが多く、日々先輩たちの指導の下、頑張っています。どうぞよろしくお願いします。

いちのせ

♥ **一ノ瀬 めぐみ** ♥ (看護部 外来看護師)

昨年12月より外来で勤務しております一ノ瀬です。

整形外科の外来勤務は初めてで、分からないことも多いですが、少しでも患者さんの力になれるよう頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

とくなが いくこ

♥ **徳永 郁子** ♥ (看護部 病棟看護助手)

昨年10月に入職致しました徳永郁子と申します。

病院で勤務するのは初めてですが、患者さまとの会話等、楽しく日々を過ごさせて頂いております。

また、治療により回復されていく姿、笑顔で退院される姿に立ち合えることは、私の何よりの喜びとなっております。

入院中は不便に思われることもたくさんあると思いますが、患者さまのお役に少しでも立てますように頑張りますので、よろしくお願い致します。

さかい あやか

♥ **坂井 綾夏** ♥ (看護部 病棟看護師)

今年の1月より病棟で勤務させて頂いております。

以前は混合病棟に勤務し、様々な疾患の看護経験を積んできました。

骨折・関節疾患の患者さまには携わってきましたが、整形単科当院での専門性の高い環境の元、新たな分野になる脊椎外科についても知識を深めていきたいです。

患者さまとコミュニケーションをとることが好きなので、ベッドサイドに多く足を運び、不安の表出や少しの変化にも気付けるよう日々努めていきたいです。精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

ほしの みわこ

♥ **星野 美和子** ♥ (看護部 病棟看護助手)

昨年12月より病棟看護助手として勤務させていただいております星野と申します。

看護助手の仕事は初めてですが、入院患者さまが少しずつ回復されて笑顔になっていかれる姿を見るとうれしく思います。

少しでも早く患者さまのお役に立てるよう努力いたします。どうぞよろしくお願い致します。

ながみつ まいこ

♥ **長光 麻依子** ♥ (看護部 病棟看護師)

昨年の11月に手術室の看護助手として入職しました長光です。今年4月からは准看護師として病棟で勤務させていただいております。

3月に看護学校を卒業したばかりで、病院で働くことも初めてなため、患者さんに関わるすべてのことが自分自身の勉強となっています。

手術室で学んだ知識を生かして患者さんが安心して入院できるような術前・術後の看護を行いたいと思っています。よろしくお願いします。

すえおか み き

♥ 末岡 未希 ♥ (看護部 病棟看護師)

病棟で勤務しております末岡です。

整形外科は初めての領域ですが、日々勉強し、患者さんが安心して入院生活を送れるように努めてまいります。そのためにも、まずは仕事内容を覚えて日々の業務をスムーズに行えるように頑張ります。

至らない点もあるかもしれませんが、よろしくお願いいたします。

やまうち し ほ

♥ 山内 志穂 ♥ (看護部 病棟看護師)

4月より病棟看護師として勤務させて頂いています山内です。以前も整形外科病棟で勤務しておりました。

整形外科についてより専門性を学びたく、こちらで働かせていただくことになりました。

いち早く業務を覚え、患者さんや他のスタッフの方々のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

よろしくお願いいたします。

もりばやし

♥ 森林 かおり ♥ (看護部 手術室看護師)

昨年10月より手術室で勤務させて頂いています看護師の森林です。

整形領域は初めて。手術室も初めて。初めてだらけで勉強の毎日です。

手術に臨まれる患者さんの不安な気持ちに寄り添えるよう心掛けて参りますので、よろしくお願いいたします。

はまぐち しょう

♣ 浜口 翔 ♣ (リハビリテーション部 作業療法士)

昨年1月から当院で作業療法士として勤務させて頂いております浜口翔と申します。出身は沖縄で、福岡に来て4年目になります。以前勤めていた病院では主に外傷や手の外科領域の作業療法を行っておりました。

当院でもばね指や手根管症候群をはじめとした手指に対してのリハビリテーションで積極的に介入させて頂いております。今後も患者さまのお力になれるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

もり ちひろ

♥ 森 千裕 ♥ (リハビリテーション部 理学療法士)

三月に専門学校を卒業し、四月から新社会人になりました。

出身は福岡県で、中高6年間バスケットボールをしていました。社会人としての常識や病院の業務、理学療法士としての知識と技術を身に着けるため日々勉強しています。新しいものに挑戦することを忘れず、頑張っていこうと思います。これからよろしくお願いいたします。

やなぎはら たくみ

♣ 柳原 拓視 ♣ (リハビリテーション部 理学療法士)

4月よりリハビリテーション部で勤務させて頂くことになりました、理学療法士の柳原です。

当院には、学生の頃に実習でお世話になり、是非ここに就職したいという気持ちがあったため、今回入職することができ大変嬉しく思っています。

質の高いリハビリテーションを提供することのできる理学療法士になれるよう頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

はしもと まさき

♣ 橋本 将季 ♣ (放射線部 診療放射線技師)

四月に診療放射線技師として入職させて頂きました橋本将季です。

大分県国東市出身で、この春、福岡の大学を卒業しました。

趣味は野球で、日曜は草野球チームで体を動かしています。また、ソフトバンクの試合も欠かさず見えています。

患者さんが安心して医療を受けられるよう、笑顔で頑張ります。わからないことばかりですが、一生懸命努力致しますのでご指導の程よろしくお願いいたします。

たかの しずか

♥ 高野 静香 ♥ (薬剤部 薬剤師)

はじめまして。薬剤師の高野と申します。以前は薬局に勤め、在宅医療に携わっていました。

患者さまが安心して薬を服用し、より良い生活を送るためのサポートができるよう、日々努めてまいります。

どうぞ宜しくお願い致します。

編集後記



福岡志恩病院広報誌「しおん」編集委員、外来看護師の吉本です。

5月より新しい年号「令和」になり、志恩病院も開院から9年目を迎えました。

今後も患者さまが安心して満足した治療を受けられるよう「心あたたまる看護」を行い、「志恩病院を受診してよかった」と思ってもらえるよう、日々頑張っていきたいと思います。

さて、現在の私の楽しみは息子の野球観戦です。

5月になりようやく暖かく過ごしやすい季節になったので、みなさんも色々な所に出かけたり、スポーツ観戦に行ってみたりされてはいかがでしょうか？

次回も広報誌「しおん」をお楽しみに…。

(看護部 外来看護師 吉本由香里)