

# しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

## ～ご挨拶～

おの ゆみ  
福岡志恩病院 看護部 病棟副師長 小野 由美

当院は2011年5月に開院し、10回目の春を迎えることが出来ました。

入院される患者さんは、ほとんどの方が手術を予定しての入院です。患者さんやご家族の方の中には手術内容・合併症・手術後や退院後の生活などについて、大きな不安を抱えたまま入院して来られる方もいらっしゃいます。

私達看護師は主治医の病状説明のもとに、患者さんやご家族へ十分な情報を提供し、不安の軽減に努めさせていただいています。

患者さんが安心して治療に専念できるよう、退院の際にはここで手術して良かったと思っただけのように入院生活のサポートをさせて頂ければと思っています。

患者さん一人一人の苦悩に真摯に向き合い、思いやりの心を持ってスタッフ一同協力し、安心・安全な看護が提供できるように努力してまいります。

お困りのことがありましたら、遠慮なくスタッフに声をかけて下さい。

# あなたに適した運動の目安について知りましょう！



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

自分に適した運動の目安を知っていますか？

この運動の目安を意識するだけで運動の効果に違いが出ます。

少し難しい内容ですがこの機会に運動の目安について知識を深めてみませんか？

運動の目安は

- 手順1. 運動の目的を決める
  - 手順2. 運動時の最大心拍数を計算する
  - 手順3. 安静時の心拍数を計算する
  - 手順4. 運動時の目標心拍数を計算する
- ことで分かります。



## 【運動をする前に】

はじめに冠動脈疾患および冠危険因子(4大冠危険因子：高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙)がある方は専門の病院に相談をしてください。

## 【運動と心拍数の関係】

ウォーキングやジョギングを行なっている人は大勢いますが、運動中の心拍数を気にする人はほとんどいません。一般的には体を動かすと心拍数が上がっていきます。

運動中の心拍数を気にすることで運動の効果をより効果的にできると言われています。例えば脂肪燃焼を目的とした運動には、効果を得るための心拍数があります。

人それぞれですが、それを目標心拍数と呼びます。

## 手順1. 運動の目的を決めましょう！

運動には段階があり、段階ごとに期待される効果が異なります(表1)。

運動の目的(脂肪燃焼など)ごとに運動の段階を設定する必要があります。

運動強度は後に目標心拍数を計算するために使用します。

段階	運動の目的	運動強度	
5	(競技者レベル)瞬発力の向上	0.9~1.0	
4	(競技者レベル)パフォーマンスの向上	0.8~0.9	あなたが選んだ段階
3	持久力Up 循環器の機能改善	0.7~0.8	
2	生活習慣病の予防・改善 脂肪燃焼	0.6~0.7	
1	生活習慣病の予防 体調管理 疲労回復 準備運動	0.5~0.6	

表1) 運動の目的と運動強度

## 手順2. 運動時の最大心拍数を計算しましょう！

運動する際の疲労困憊となる心拍数のこと

$$\text{最大心拍数} = 220 - \text{年齢}$$

最大心拍数



### 手順3. 安静時の心拍数を計算しましょう！



※ 血圧計で心拍数を計測して  
いただいても構いません



### 手順4. 運動時の目標心拍数を計算しましょう！

目標心拍数は計算式で求めることができます。方法は2つあります。

方法1 運動に慣れていない方(ゼロトウピーク法)

目標心拍数：最大心拍数(220-年齢)×運動強度(%)

方法2 普段運動している方(カルボナーネン法)

目標心拍数 = ((220-年齢) - 安静時心拍数) × 運動強度(%) + 安静時心拍数

### 【実際に計算してみましょう！】

手順1. 運動の目的を決めましょう！

左ページの表を見て運動の目的と運動強度(段階2：0.6~0.7など)を覚えておきましょう！

手順2. 運動時の最大心拍数を計算しましょう！

220-年齢 = ①


手順3. 安静時の心拍数を計算しましょう！

安静時心拍数 = ②

手順4. 運動時の目標心拍数を計算しましょう！

方法1：① × 運動強度(選んだ運動の段階の運動強度)

方法2：((220-年齢) - ②) × 運動強度(選んだ運動の段階の運動強度) + ②



名前：S氏 年齢：35歳(男性)

手順1. 運動の目的を決めましょう！  
**答え：脂肪燃焼**

手順2. 運動時の最大心拍数を計算しましょう！  
**答え：220-35(年齢)=185**

手順3. 安静時の心拍数を計算しましょう！  
**答え：65回**

手順4. 運動時の目標心拍数を計算しましょう！  
方法1 185×0.6~0.7 = **目標心拍数111~129**  
方法2 (185-65)×0.6~0.7+65  
= **目標心拍数137~149**

目標心拍数

---



いかがでしたか？

少し難しい内容だったかと思います。

運動の目安を意識することで、皆様の目的にあった効率的な運動ができるかもしれません。

運動の目安は個々で異なりますので、今回の記事を読んで興味の出た方は当院のスタッフ(理学療法士)にお尋ねください。

お付き合い頂きましてありがとうございました。



# ～新入スタッフ紹介～

2019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ひします。

にしむら

## ♥ 西村 めぐみ ♥ (看護部 病棟看護師)

3月より病棟看護師として勤務しています西村です。

整形外科の経験は無いため、色々ご迷惑をおかけすると思いますが、日々学びながら頑張っていきたいと思ひますので、どうぞ宜しくお願ひ致します。

よしうら しょうこ

## ♥ 吉浦 翔子 ♥ (看護部 病棟看護師)

3月より勤務しています吉浦です。

整形外科は初めてですが、患者さんから元気をもらって毎日頑張っております。

よりよい看護を行えるよう日々精進します。どうぞ宜しくお願ひします。

かわせ けいこ

## ♥ 川瀬 慶子 ♥ (看護部 外来看護師)

4月より外来勤務をしています川瀬です。

今まで透析病院に長く従事しており、整形外科の経験はありませんが、これから知識向上に努め専門性を高めていきたいと思ひます。色々不慣れな所もあり、ご迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願ひ致します。

かたざり さわこ

## ♥ 片桐 佐和子 ♥ (看護部 外来看護師)

4月より外来で勤務しています片桐です。

整形外科領域は初めてですが、勉強し、患者さんに寄り添った看護が出来るように努めたいと思ひます。

ご迷惑をおかけすることもあると思ひますが、よろしくお願ひ致します。

いまがわ みさ

## ♥ 今川 弥咲 ♥ (事務部 医事管理課)

3月に専門学校を卒業し、4月から新社会人になりました。

初めてのことばかりで分からないことも多いですが、笑顔で患者さまに寄り添い、少しでもお役に立てるよう、日々努力していきたいと思ひます。どうぞ宜しくお願ひ致します。



こじま まり

## ♥ 小島 真理 ♥ (事務部 医事管理課)

4月より医事管理課に勤務しています小島です。

医事経験はあるのですが、2年程病院を離れ、介護施設で介護保険の勉強をしておりました。新しく覚える事や忘れてしまっている事も多いのですが、一日も早くお役に立てるよう頑張っていきますので、宜しくお願ひいたします。

いけなが りか

## ♥ 池永 理香 ♥ (事務部 総務課)

4月より総務課で勤務させて頂いています池永です。

まだまだ不慣れでご迷惑おかけする事があるかもしれませんが、早く仕事と皆さんの顔と名前を覚えて、お役に立てる仕事ができればと思ひます。よろしくお願ひ致します。

きまた

## ♥ 木全 あすか ♥ (放射線部 受付事務)

2月より放射線部で受付事務として勤務させて頂いております木全です。

初めての病院勤務で不慣れなこともあります。スタッフの方々のご指導の下、日々勉強させて頂いています。患者さんの痛みや不安な気持ちに寄り添えるような応対ができるよう、心掛けてまいります。どうぞ宜しくお願ひ致します。

おか みさえ

## ♥ 岡 美沙枝 ♥ (栄養部 管理栄養士)

昨年11月より管理栄養士として勤務しています。小郡に嫁いだ頃、“志恩”と良い名前の病院だなあとお願ひしていました。ご縁があり病院栄養士として復帰する事となりました。病院の名と同じく、食事を通して患者さまにも心が伝わる様、厨房スタッフと一緒に頑張っていきたいと思いますので宜しくお願ひします。

まつお ともこ

## ♥ 松尾 智子 ♥ (栄養部 管理栄養士)

昨年11月よりパート勤務しています松尾です。趣味は家庭菜園やガーデニング、翹づくりです。

整形外科は初めてなので、多くのことを学びながら笑顔で頑張りますので、宜しくお願ひします。

ありむら まさと

◆ 有村 聖人 ◆ (リハビリテーション部 理学療法士)

今年の4月からリハビリテーション部に就職しました理学療法士の有村聖人と申します。

出身は鳥栖市で、高校卒業後は2年間神奈川県で印刷業に携わっていましたが、退職してリハビリの専門学校に3年間通いなおしました。

昨年の実習の際に福岡志恩病院でお世話になり、病院理念である「最先端、高度なレベルのリハビリテーションを提供する」を追求するスタッフの皆さんに惹かれ、私もその一員として働きたいと思いました。その後、ご縁があって就職させていただくことができました。これからは私もスタッフの一員として最先端、高度なレベルのリハビリテーションを提供できるように精進していきたいと思ひます。よろしくお祈ひします。

くいだ まこと

◆ 久井田 真 ◆ (リハビリテーション部 理学療法士)

今年の4月より、リハビリテーション部に就職させていただきました、久井田真です。

私は22年間大分市で暮らしていましたが、去年の夏に志恩病院で2ヶ月間実習をしていくうちに、私もここで働きたいと強く思うようになり、地元から出て参りました。そんな病院で働くことが出来て大変光栄です。福岡県のことも医療のこともわからないことが多いですが、それを補填するべく精一杯頑張っていきます。よろしくお祈ひします。

# ~新任医師紹介~



しらすわ けんぞう

## 白澤 建藏 先生

4月より勤務しております白澤建藏です。総合せき損センターで12年、下関市立市民病院で22年間、脊椎脊髄疾患の診断と手術治療を手掛けてきました。福岡志恩病院でも、そのスキルをさらに進歩させ、最先端の医療をこの地域の患者様に提供し、地域医療に貢献して行く所存です。どうぞ、宜しくお祈ひします。



くろぎ かずひさ

## 黒木 一央 先生

4月より勤務しております黒木一央です。出身は宮崎で、大学以降は18年間長崎にいました。専門は股関節、膝関節の人工関節で、2年間関東の病院で経験を積んで参りました。これまでの経験を活かして地域の皆様のお役に立てるよう頑張ってお祈ひ致します。



くろぎ あやこ

## 黒木 綾子 先生

4月より勤務しております黒木綾子です。福岡市出身ですが、大学入学以降、長年長崎で過ごして参りました。2018年から2年間は九州から足を踏み出し、関東の方で主に股関節、膝関節の診療にあたっておりました。この度、大好きな福岡に久しぶりに戻り、志恩病院でお世話になることになりました。皆様に笑顔に出来るよう頑張ってお祈ひ致します。



## 再来予約受付機および会計表示モニターの紹介



2019年12月1日より、再来予約受付機(左写真)および会計表示モニター(右写真)を新たに導入致しました。

再来予約受付機は予約センター前に設置してあり、予約希望日の空き状況を見ながら患者さん自身で再診予約を取ることができるようになりました。

また、会計窓口上部に会計の準備ができた患者さんの番号を表示するモニターを設置しました。

会計時の呼び出しがスムーズになり、待ち時間の短縮になるかと思ひます。ご不明な点がございましたら、遠慮なくお尋ね下さい。

(医事管理課 柴田 奈実)



# かんたん健康レシピ



第3回

福岡志恩病院 栄養部 まつお ともこ

～身体をつくる材料、たんぱく質!!!

管理栄養士 松尾 智子

美味しく手軽に摂取できる塩麹鶏ハムの野菜添え♪～

みなさん、こんにちは。管理栄養士の松尾です。

食事の面から健康のサポートができればと思い、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、「たんぱく質」を豊富に含む、鶏むね肉を使用したレシピです。

## たんぱく質

○ 筋肉や皮膚、髪の毛、血液、爪、ホルモン、酵素などの元になる栄養素

..... 体に取り入れやすい「アミノ酸」へと分解される

## アミノ酸

○ 約20種類のアミノ酸があり、このうち9種類は「必須アミノ酸」といわれ、体内では合成されない為、食事から摂る必要があります。

よくいわれる『良質のたんぱく質』は、必須アミノ酸をバランスよく含んだ食品の事を指します。鶏むね肉もその一つです。その他、肉や魚、卵や乳製品や大豆製品なども良質なたんぱく質です。

## 塩麹でしっとり!

いろいろな料理に使える常備菜!

### 材料《2人分》

- 鶏むね肉(皮なし) 1枚(200~300g)
- 塩麹 大さじ1
- 季節の野菜(生野菜や温野菜)

エネルギー : 129 kcal  
 たんぱく質 : 23.6 g  
 脂質 : 1.9 g  
 炭水化物 : 3.0 g  
 塩分 : 1.2 g  
 【1人分】



### 作り方

1. ジッパー付きの袋(ジップロック等)に鶏肉と塩麹を入れ、よく揉みこむ。空気を抜くように閉めたら、30分おく。(一晩寝かせる時は冷蔵庫に入れる)
2. 鍋に湯を沸騰させ、弱火ににして《1》を袋のまま入れ、弱火で30分ほど火にかけておく。火を止めたら鶏肉の上下を返し、そのまま冷ます。
3. お好みの野菜を皿に盛る。
4. 鶏肉を取り出し、カットして《3》に盛りつける。

そのままでも美味しく頂けますが、お野菜に合わせて、お好みで胡麻ダレ(右参照)・柚子胡椒・ポン酢など少量をつけお召し上がり下さい!

※ 手で裂いてバンバンジーやスープ、薄切りにしてサンドイッチにも活用できます。

※ 鶏ハムは保存が可能 ⇒ 汁ごと冷蔵庫保存で、保存期間は2~3日です。

### 手作り胡麻ダレの紹介

下記材料を順に加えながら混ぜ合わせる

練り胡麻 : 大さじ1  
 濃口醤油 : 小さじ1  
 みりん : 大さじ1  
 だし汁 : 大さじ1  
 すり胡麻 : 大さじ1

次回もどうぞお楽しみに。

### 編集後記

福岡志恩病院広報誌「しおん」編集長、放射線部の彌永です。

2020年5月1日、当院が開院して丸9年が経ちました。

開院当時、「最新鋭」だった画像診断装置も、9年使い続けると、やや「時代遅れ」なところもちらほら気になってくるほど、画像診断技術の進歩はめまぐるしいものであります。

きちんとメンテナンスをすることで、診断レベルも担保されますが、CTやMRIなどの装置は次から次へと新技術を搭載したものが世に出てきますので、どのタイミングで更新するかが悩ましいところです。

新型コロナウイルスによる呼吸器感染症が、全世界レベルで流行しておりますが、一日も早く終息することを願っております。次回も広報誌「しおん」をお楽しみに…。

(放射線部 彌永 直)