

10th Anniversary

# しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

## ～ご挨拶～

いしたに えいち  
福岡志恩病院 理事長 石谷 栄一



開院して10周年を迎えました。皆様、ありがとうございます。悲喜こもごもありましたが無我夢中で走ってきた10年でした。やっと地域の皆様にも認知されたのではと思っています。開院当初は4名であった医師も、現在は8名となりさらに充実した診療を行っています。その他各部署もスタッフに恵まれ、外来も病棟も手術室もリハビリもフル回転しています。

昨年来のコロナ禍で少なからずの影響は受けましたが、感染予防対策を徹底させて対応してまいりました。

開院当初からスタッフには「自分の親・兄弟・子供を受診させたいような病院を作ろう。」と鼓舞してきました。今後も同じ気持ちで高いレベルの医療を提供し続けていきます。

皆様に愛され頼りにされる志恩病院でありたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

10th Anniversary

# 福岡志恩病院 10年の歩み



【2010年】  
建築工事が始まる。



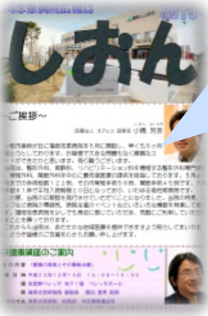
【2011年5月1日】  
福岡志恩病院 開院。



【2011年5月】  
ゴールデンウィークが明けると関節や脊椎の手術が行われるようになる。



【2011年8月6日】  
小郡市の花火大会。  
スタッフの納涼会も兼ねて、病院屋上からの見物です。



【2011年11月1日】  
病院広報誌「しおん」が創刊され、以後毎年5月1日と11月1日に発行される。



【2012年5月1日】  
開院記念日に「福岡志恩病院研究発表会」が筑紫野ベレッサホールで開催され、以後毎年開院記念日の5月1日に開催されるようになる。



【2013年5月22日】  
消防総合訓練を実施。  
火災発生時に迅速かつ安全に患者さんを避難させることと、職員の防火意識を高めるため訓練を実施しました。  
消防署への通報訓練、患者避難誘導訓練および模擬消火器を使用しての放水訓練を消防署の指導のもと行い、今後も定期的にも実施しております。



【2013年5月】  
3階南側の増築が完了。  
新たにカンファレンス室等が  
でき、職員の研修会等に利用さ  
れています。



【2013年11月】  
地域の市民公開講座として、当院医師やリハビリテーションスタッ  
フ、栄養士による講演をおこないました。  
病院として、地域に根ざした医療の提供が今後とも行えるよう、ス  
タッフ一同邁進していきます！！（＾＾）



登山部、ランニング部、野外活動部、  
テニス部、ゴルフ部、美食倶楽部等の  
サークル活動も盛んに行われておりま  
す。他職種間の親交を深め、またリフ  
レッシュして、連携のとれた医療を提供  
してまいりたいと思います。



**診療予約のご案内**

待ち時間短縮の為、平成26年10月より診療予  
約を導入しております。  
方 法：専用窓口または専用電話

【2014年10月】  
2014年10月1日より、外来診療の予約  
制を導入しました。

予約受付時間 月曜～金曜日の8:30～17:30  
(休診日を除く)

予約専用フリーダイヤル  
 0120-23-0318



【2015年2月】

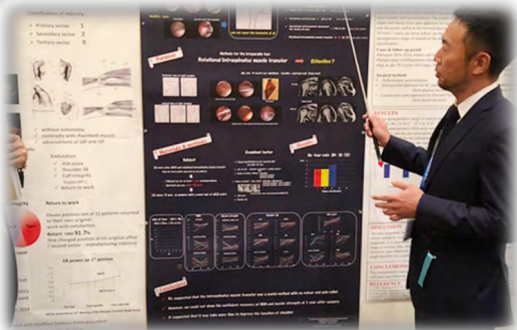
職員旅行として、世界遺産である白川郷～相倉集落、日本3名園の1つである兼六園を巡りました。様々な部署の職員と親交を深めることができ、この関係を日常の診療に活かすことで、さらにきめ細かい上質の医療を提供していきたいと思ひます。



【2018年10月】

第45回 日本肩関節学会(2018年10月19日～20日/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。

リハビリスタッフ、看護スタッフ等、多忙な業務を行いながら、それぞれの専門分野において論文著述・学会発表等を盛んにを行い、それを日常の診療にフィードバックできるよう精進しております。



【2018年10月(収録)】

石谷理事長が初めてラジオ出演。RKBラジオ「二丁目お茶の間劇場」の「教えて先生！ 関節のお悩み相談」というコーナーで、多くの方々が抱えている「肩の痛み」にスポットをあてて、分かりやすく解説しています。(2018年11月5日19:35頃～ オンエア)



## サルコペニアを予防しよう

サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態を指します。寝たきりや転倒・骨折などのリスクが増えている状態です。食生活を見直し、筋力増加を目指しましょう。



### 若いうちからの対策を！

年齢とともに減少していく筋肉。中でも、下肢(足)の筋肉は30歳代から減少が始まっています。サルコペニアを予防するためには、若いうちからの十分な栄養摂取や、体力維持・筋力増加のための運動が大切です。

特に、注意して頂きたいのは…

- ・高齢者でやせ型の方
- ・肥満体型だが筋肉が少ない方
- ・極端なダイエットをしている方



### カルシウム・ビタミンDで骨を強くしよう！

カルシウムは骨の材料になり、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。カルシウムは、加齢により体内での吸収率が下がりますが、いつもの食事に取り入れる事は大切です。ビタミンDは、日光浴することで体内でも生成されます。気候の良い時は屋外で体を動かしましょう。



鮭 1 切れ(100g)  
たんぱく質 22.5g



鶏むね肉[皮なし]1/2枚(100g)  
たんぱく質 23.3g



卵 1 個(50g)  
たんぱく質 12.4g



ツナ缶[水煮](100g)  
たんぱく質 16g



牛乳コップ 1 杯(200ml)  
たんぱく質 6.6g



納豆 1 パック(45g)  
たんぱく質 7.4g

### たんぱく質をたくさん摂ろう！

筋肉の減少を抑え、サルコペニアを予防するために必要なのがたんぱく質です。特に高齢者は、たんぱく質の摂取量が足りていない傾向があり、1日3食でたんぱく質をバランス良く摂ることが大切です。

1日の推奨量は成人男性で60g、成人女性で50gです。毎食、食材を計量する必要はありません。数字だと難しく感じますが、目安は1日3食、片手に乗るくらいを毎食食べると丁度良いです。運動やリハビリ直後から30分後にたんぱく質を摂ると、筋肉のたんぱく質の合成が活性化されるそうです。牛乳やチーズ等手軽に食べられる食材を常備しておくのもおすすめです。

### 栄養指導から見える食生活(夏の昼食)

当院では、入院時栄養指導・相談を行っております。

食生活を伺う中で、『夏のおひとり様昼ごはん』に栄養不足を感じます。簡単に済ませてしまいがちな麺料理ですが、サルコペニア予防のために、たんぱく質を意識して献立を考えましょう。

右の写真は、右下から～盛り蕎麦、豚肉のきのこ炒め、夏野菜のピクルス、焼き茄子の献立です。



# ～新入スタッフ紹介～

2020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。

はたやま なおこ

## ♥ 畑山 なお子 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年1月より病棟で勤務させて頂いております畑山なお子です。

11月に鹿児島から引っ越してきました。

今まで脳神経外科での勤務をしてきて、整形外科は初めてです。

分からないことばかりですので、一生懸命学んで頑張っていきます。どうぞ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)

昨年、私用の理由にて一度退職し、今年2月より再就職しました廣重です。

1年間でいろいろ変わり、コロナによる感染対策など新たに覚える事や思い出すことで大変ですが、周りのスタッフに迷惑をかけないように早く仕事を覚えたいと思います。

今までの総合病院での急性期看護・包括支援病院の慢性期看護などの経験を生かし、整形外科看護の専門性を深め学んでいきたとおもいます。どうぞ宜しくお願い致します。

やました かおり

## ♥ 山下 薫 ♥ (看護部 手術室看護師)

今年の3月より勤務しております山下です。

整形外科の経験はほとんどありませんが、日々学びを深め、知識・技術を向上し、皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

おおぎ ひかる

## ♥ 大城 輝 ♥ (事務部 医事管理課)

今年の3月より勤務させて頂いております。

以前は整形外科のクリニックで働いておりました。病院での勤務は初めてですので、分からないこともありますが、精一杯勤めさせて頂きたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

くろき あさか

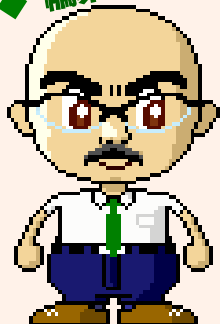
## ♥ 黒木 麻香 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年4月より病棟で勤務させて頂いております黒木です。

以前はNICUにて新生児看護をしていました。成人看護は初めてなので、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、一生懸命頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



### 編集後記



広報誌編集長の彌永(やなが)です。福岡志恩病院開院当初より放射線部で本業の放射線技師をしながら、広報誌の編集長をさせて頂き、満10年・第20号となりました。

昨年より新型コロナウイルスによる感染症で、各医療機関ともてんやわんやの状態のようですが、当院においてもスタッフ一同、感染には十分気をつけ、また自分たちが媒介者にならぬよう、最善の努力をしながら日常診療を行っております。

11年目に突入し、この広報誌「しおん」も少しずつ改良を加え、皆様に愛される広報誌を今後とも作ってまいりたいと思っております。

どうぞ宜しくお願い致します。次回もどうぞお楽しみに！

(放射線部 彌永 直：[広報誌編集長])