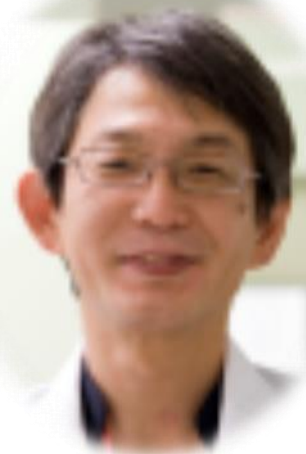


しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

ふじい けん
福岡志恩病院 副理事長 藤井 健



2021年5月1日、福岡志恩病院は開院10周年を迎えました。病院スタッフの努力・頑張り、関連事業者様の御協力、また患者様からの支持等、様々な方々からの御力添えにより10周年を迎えられた事に大変感謝しております。

やっと10年、でもまだ10年です。赤ん坊が小学校高学年になったぐらいの年月ですので、まだ未熟な部分も多々あると思います。今後も成長、発達していくべき事はまだまだあります。

ただ、私事としては、開院後2～3年頃から近くの物が見えにくくなりました。いわゆる『老眼』という状態です。

なので病院としては成長・発達という方向へ、私個人としては老いへとまったく逆方向への歩みとなりますが、何とか折り合いをつけて頑張っていこうと思います。

10周年を迎えた当院ですが、現在の最大の課題はコロナ禍です。特に入院される患者様には入院前のPCR検査、入院後の面会・お見舞の禁止等、負担も多く不便な入院生活かと思えます。

できる限り、皆様が安心して快適な入院生活を送れるように努力していきます。

明けない夜はないという言葉があります。

いつかはこのコロナ禍も終息する日が来ると信じ、その時まで共に頑張りましょう！

プロテインについて知ろう



ありむら まさと

福岡志恩病院 リハビリテーション部 有村 聖人

最近、広告やテレビのCMなどでよく取り上げられる「プロテイン」というサプリメントはご存知でしょうか？

「プロテインって薬なの?」、「プロテイン飲めば筋肉がつくんでしょ?」など、普段触れる機会のない方々はプロテインについて知らないことが多いと思います。

この機会にプロテインについて知っていきましょう。



▶ そもそもプロテインとは？

プロテインとは本来、日本語訳でたんぱく質のことを指しますが、日常で使われる場合にはたんぱく質を主成分とするサプリメントを指すことが多いです。本項でもサプリメントとしての説明を示します。

プロテインは主に生乳や大豆などを主原料とした、高たんぱく質の栄養補助「食品」です。

生乳から抽出される乳清由来の物を「ホエイプロテイン」、大豆由来の物を「ソイプロテイン」といいます。

食事でお肉やお魚を食べただけでは筋肉がつかないのと同じように、プロテインを飲むだけでは筋力がつくなどの効果はありません。

運動後などに摂取することで筋肉を作る材料となってくれます。

▶ プロテインのメリット

「年を重ねてくるとお肉やお魚は硬くて食べづらく、食事に取り入れることを避けてしまっている」

「朝は食欲がなく、コーヒー1杯で済ませている」なんて方々にも実はプロテインは効果的なんです。

人の1日に必要なたんぱく質の量がおおよそ体重×1gとされています。

体重が60kgの男性であれば1日60g程度のたんぱく質が必要となります。

これは鶏むね肉であれば300g程度、卵では約10個分に相当します。

これらを1日3回の食事でバランスよくとり入れる必要がありますが、そもそもたんぱく質を多く含むお肉、お魚をあまり食べない場合や、食事を抜いてしまった場合、必要量を摂取することができません。

そこで、朝ごはんにプロテインを1杯追加して飲むなどの工夫をすることで1日に必要なたんぱく質を補ってあげることができます。もちろん食事からたんぱく質を得ることも大事なため毎食プロテインを飲めばいいということではありません。きちんとした食事をとることが1番大切なことではあります。



▶ 飲むタイミング

リハビリや運動後30分以内は、筋肉の合成が活性化されており「ゴールデンタイム」とも呼ばれています。

このタイミングでプロテインを飲むことで効果的に筋肉をつけることができるとされています。

他には、普段の朝食をパンやシリアルなどで済ませてしまう人などはたんぱく質が不足しやすいため、朝食時に一緒に摂取するのもおすすめです。

また、どうしても間食を多くとってしまう人などは代わりにプロテインを飲むことで、無駄な糖質・脂質を省き、たんぱく質のみをとることができる上に満腹感も得られるのでダイエット効果も期待できます。

自分に必要なタイミングで食事をとらずにたんぱく質をとることができるのもプロテインの魅力です。

筋トレ+プロテインがとてもおすすめです。

★ ご自宅で出来るものからやってみましょう！

自宅で出来る簡単トレーニング！

☆運動は継続することが肝心です。

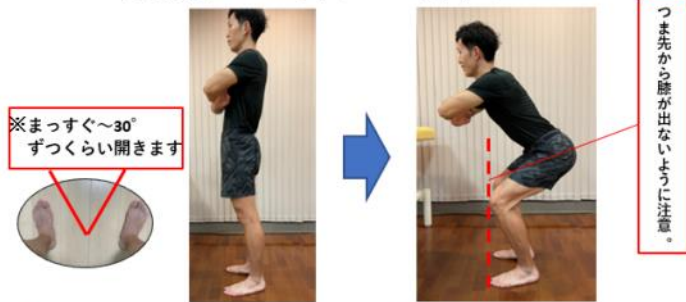
日常生活に運動を追加し、いつまでも元気な足腰を。

頑張らずに、無理せず自分のペースで行いましょう！



下肢筋力(お尻・太もも)の強化運動【スクワット】

▶1日の回数目安：5～10回（できる範囲で）2～3セット



- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は真っすぐか少し開きます。
②膝がつま先よりも出ないこと、膝とつま先が同じ方向を向いていることに注意して、お尻を後ろに引くように行います。



※スクワットができない場合は、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座り動作を繰り返します。

☆ポイント

- ・動作中は息を止めないようにしましょう。
- ・膝の負担が増えすぎないように、膝は90°以上曲げないようにしましょう。
- ・太ももの前や後ろに力が入ってるか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は机などを使用し、十分注意して行いましょう。

ふくらはぎの強化運動【ヒールレイズ】

▶1日の回数目安：10～20回（できる範囲で）2～3セット



・両足で立った状態で踵を上げて、ゆっくり踵を下ろします

ポイント
バランスをくずしそうな場合は、壁に手をつけて行いましょう。自身がある場合は片足で挑戦してみましょう。

下肢の柔軟性やバランスの強化運動【フロントランジ】

▶1日の回数目安：5～10回（できる範囲で）2～3セット



- ①両足でまっすぐ立ちます。
②足をゆっくり大きく前に踏み出します。
③膝が90°位曲がり、太ももが地面と水平になるくらい腰を下げます。
④体を上げて足をそろえて立ちます。

ポイント
上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎて、バランスをくずさないように気を付けましょう。

なじみのない方にはなかなか手に取りづらいプロテインですが、上手に生活に取り入れれば不足しやすいたんぱく質の補給を手軽にできたりと、とても便利なサプリメントです。

日常的なたんぱく質不足を感じる方や、これから筋力をつけていきたい方などは生活に取り入れていてはいかがでしょうか？

お付き合いいただきありがとうございました。

※ 腎機能が低下している人はたんぱく質の摂り過ぎに注意が必要です。かかりつけの医師や薬剤師等にご相談下さい。

SIGNA Explorer

超伝導磁石式全身用MR装置

当病院に新しいMRI装置が導入されました。



この度、新しく稼働したMRI装置 Signa Explorer Air IQ Edition は、AI(人工知能)機能を搭載した最新のMRI装置になります。

従来と比較し、より短い時間で高画質な画像を得ることができ、検査途中で動いてしまっても、その動きを補正する等、今までにない素晴らしい機能が多く搭載されています。

GE社製 1.5T MRI装置では、九州第1号となる Signa Explorer Air IQ Edition にご期待下さい。

～最新MRI装置について～

この度導入されました最新のMRI装置は、ディープラーニング(*)を用いた新しい画像再構成・進化した体動補正技術・金属アーチファクト(虚像)を軽減する新たな撮像方法の搭載により、今まで対応の難しかった検査をより正確・スピーディーに、診療に役立つ画像提供を行うことが可能になります。

(*) ディープラーニング(深層学習)とは、人間が自然に行うタスク(作業)をコンピュータに学習させる機械学習の手法のひとつです。

《 MRI 検査による画像例 》

新しい画像再構成

【従来法】

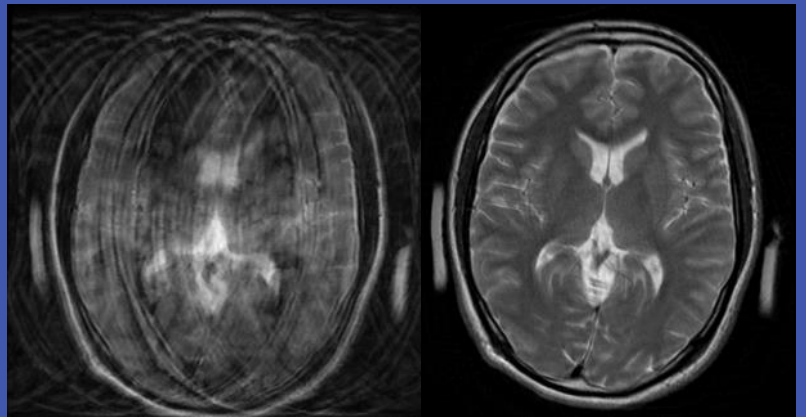
【最新装置】



体動補正技術

【体動補正無し】

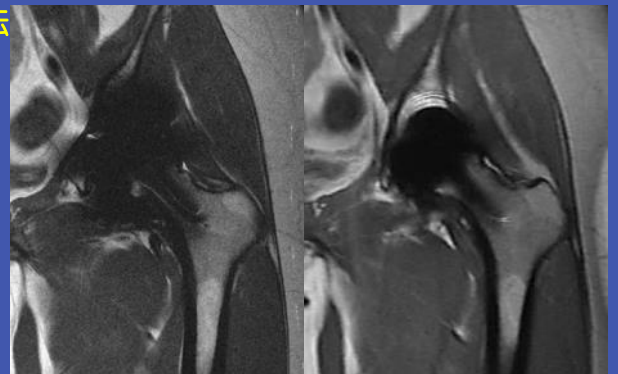
【体動補正あり】



金属に対応した撮像方法

【従来法】

【最新装置】



MRI検査について不明な点や不安なことがございましたら、お気軽に医師または技師にお尋ね下さい。

こんにちは！ 栄養部です！

福岡志恩病院 栄養部 おか み さ え
管理栄養士 岡 美沙枝



加齢とともに低下していく骨密度。骨の健康を維持し、元気に動けるからだを保ちたいですね。
食事は、栄養素全体の摂取バランスを考えてとることが大切です。
今回は、骨をつくる栄養素に注目してみましょう。

骨を強くするためには1日800mgを目標に、カルシウム豊富な食品を食卓に取り入れましょう。中でも、牛乳・乳製品は手軽に食べられ、吸収率も高いのでおすすめです。(牛乳コップ1杯 カルシウム220mg)

ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。鮭や青背魚(あじ・いわし・さば・さんま)やきのこに多く含まれます。きのこは、少し水分が抜ける程度、天日に当てると更に美味さとビタミンDが増します。

カルシウムたっぷり！

うまみたっぷり クラムチャウダー



材料 (2人分)

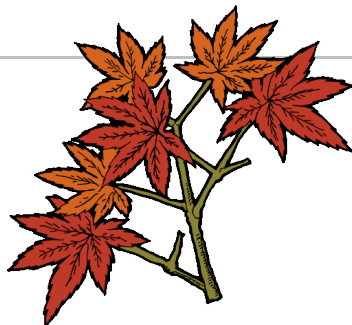
玉ねぎ	1/4個
人参	20g
じゃが芋	100g
冷凍あさり	40g
白ワイン	大さじ1
バター	大さじ1
水	300cc
顆粒シチュー粉	大さじ1
牛乳	150cc
粉チーズ	20g
鮭	40g
バター	大さじ1/2
パセリ	少々

作り方

1. 鍋にさいの目切りにした玉ねぎ、人参、じゃが芋をバターで炒める。さらに、冷凍あさりと白ワインを加え炒める。
2. 水を加え、野菜に火が通ったら火を止め、顆粒シチュー粉を入れて溶かす。
3. 再び火にかけ、時々かき混ぜながら牛乳、粉チーズを加えひと煮たちさせる。
4. ソテーした鮭をスープに浮かべ、パセリを散らす。

栄養素 (1人分)

エネルギー	292kcal
たんぱく質	14.3g
塩分	1.6g
カルシウム	243mg
ビタミンD	2.39μg
ビタミンK	6.2μg
ビタミンC	19.5mg



今回ご紹介したレシピと合わせて、これからの季節、ビタミンCやビタミンKが摂れる春菊や柿やりんごのメニューを組み合わせるとバランスアップできます。

成長期のお子さんにも、大切な栄養素カルシウム。ご家族そろって強い骨を目指しましょう。

～新入スタッフ紹介～

2021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。

すずき ゆきこ

♥ 鈴木 夕紀子 ♥ (看護部 病棟看護師)

9月より病棟で勤務しております鈴木です。

スタッフの皆様にご指導頂きながら、日々勉強させて頂いております。

これからも学びを深めて、患者さまのお役に立てるよう努めていきます。よろしくお願ひ致します。

くまべ ゆか

♥ 隈部 優佳 ♥ (看護部 病棟准看護師)

9月16日より病棟准看護師として勤務しています隈部です。

整形外科病棟での経験はありますが、しばらく現場から離れていたため、一からスタートし、知識や手技などの向上に努めてまいります。

早く現場に慣れて、頼りにされる存在になりたいと思っていますので、どうぞ宜しくお願ひします。

まつその まなみ

♥ 松園 真奈美 ♥ (看護部 手術室看護師)

7月より手術室看護師として勤務させて頂いております。

以前は整形外科外来勤務をしており、手術室での勤務は初めてです。手術に対する不安が少しでも軽減できるよう、患者さんに笑顔で寄り添っていこうと思います。

先輩方のご指導の下、日々勉強し、スムーズに手術が行えるよう頑張ります。

くどう ゆう

♥ 工藤 憂 ♥ (リハビリテーション部 理学療法士)

今年の10月より勤務させて頂いております理学療法士の工藤です。

今まで整形外科病院で運動疾患を有する患者さまのリハビリを行ってきました。私は体を動かすことが好きで、学生時代はバスケットボールをやっており、運動学に興味があります。

患者さまが笑顔になっていただける治療を提供できるよう日々精進して参ります。

どうぞ宜しくお願ひ致します。

なかぞの みなみ

♥ 中園 南 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年10月より病棟で勤務させて頂いております中園です。

以前は内科病棟勤務で、整形外科病棟での勤務経験がありません。

これから先輩方に指導して頂きながら、看護師として成長できるように頑張っていこうと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

◆ 編集後記 ◆

広報誌編集委員の柴田です。

暑い夏も終わり、肌寒い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

コロナもなかなか終息する気配もなく、外出自粛だけでなく、職場や学校でも色々と対策がされ、大変な日々を過ごしているかと思ひます。

毎年夏は海や夏祭りに出かけていたのですが、コロナが流行してからは行けずに残念です。

いつの日かコロナも落ち着き、元の生活に戻れる日が来る事を願って、日々の感染対策を心がけていきたいと思ひます。

当院でも患者さまにマスク着用や検温・手指消毒をお願いしておりますが、皆様の御協力に感謝しております。

段々と寒くなり風邪などひきやすくなる季節になりますが、体調に気をつけて日々を過ごされて下さい。次回もどうぞお楽しみに！

(事務管理部 柴田 奈実)