

しおん

福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

～ご挨拶～

そのだ やすお
福岡志恩病院 院長 園田 康男



当院は2011年5月1日に開院し、11年が経過しました。長いようで短い11年でした。開院当初、70名弱の職員と一緒にスタートしましたが、現在では100名ほどの職員が在籍するようになりました。

それに伴い病院近隣で生活する職員も増え、また、家庭を持ち、家族が増えるなど、ここ小都市に病院を構え、ようやく地域に根を張ることができたのかなと思います。当院は整形外科の手術を多く行う病院ですので、近隣の医療機関の先生方にご協力いただくことは、患者様に安心して安全な医療を提供するためには必須となります。

当院はこの先10年で地域医療にもっと貢献できるように、今まで以上に地域の先生方との繋がりを深め、情報共有を行い、患者様に適切な医療を提供できるよう努力してまいりたいと思います。

私自身は、職業医師だけでなく、職業兼趣味医師として、いつまでもやりがいを持ち、責任をもって治療を行い、多くの方が治療により笑顔で病院に来られるように努めたいと思います。

私達はこんな活動も行っています！！

～地域包括ケアシステムとは？～

福岡志恩病院 リハビリテーション部 理学療法士

さかた まさゆき

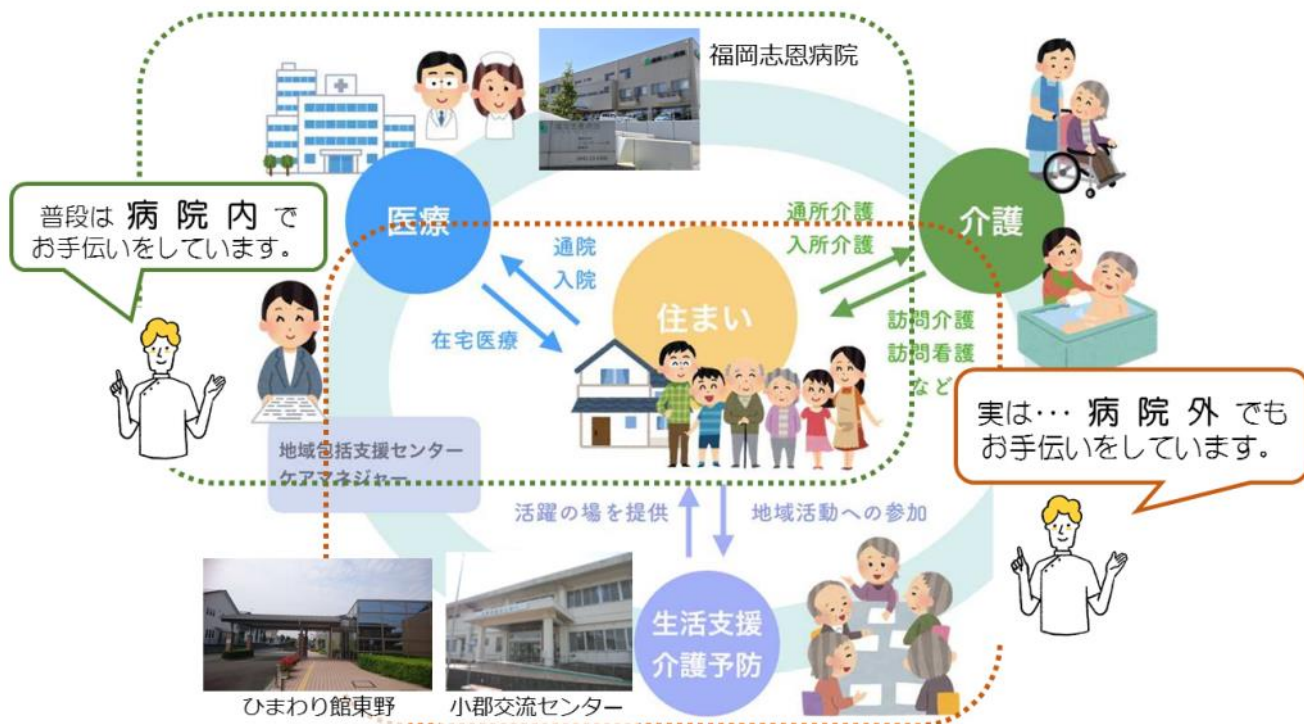
坂田 真幸



近年では住み慣れた場所で医療・介護・介護予防や生活支援を受け、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようになってきました。

そのような体制のことを地域包括ケアシステムといいます。

みなさんも耳にしたことがあるのではないのでしょうか？



当院は「地域住民の高齢者医療・予防医療に力を入れる」ことを理念・方針に掲げています。

実は我々も地域医療を担う病院として、病院内でのリハビリテーションの他にも、病院外で様々な活動を行っておりますのでご紹介致します。

東野校区【体力測定で身体をチェックして整える 4回シリーズ】講師：中元寺 聡

約30名の方に「シニアのための体力向上講座」を実施しました。

この講座では、年を重ねる中で「なぜ体力向上が必要なのか？」というテーマのもと、体力測定・講義・運動を通して「日々の運動の継続」「運動効果の持続」の重要性を楽しみながら実感していただきました。

のぞみが丘校区 / 大原校区【健康体操教室～骨盤底体操をやってみよう～】講師：堤 麻梨子

女性の3人に1人は尿モレや頻尿の症状を有すると言われ、70代になると男性でも同程度の割合で何かしらの排尿症状を感じたことがあると言われています。

地域在住の方を対象に、尿モレや頻尿など普段お困りの症状の原因や、排尿の仕組みなどをご説明しながら、骨盤底筋の体操を行っています。

10～20人程度の方に対して、椅子に座ったままでできる体操を中心にお伝えしています。

参加者の方からは「あまり人には相談できないような内容を教えていただきありがとうございました」というご好評の声をいただきました。



小郡校区【第1回 歩け歩け大会 ウォーキングの効果と注意事項】講師：坂田 真幸

約200名の参加者で各々万歩計を持って歩きましょう！という歩け歩け大会の開会式でウォーキングの効果と冬場にウォーキングする際の注意事項について講演を行いました。

開催期間中(2ヶ月)で福岡から東京近く(1044.6km)までの距離をウォーキングした方もいらっしゃいました。もちろん私も参加しましたが歩いた歩数は全体の35位でした。



東野校区【足の健康と転倒予防 5回シリーズ】講師：坂田 真幸・西宮 亜樹

足から学ぶ転倒予防というテーマで参加者の皆様の「足」の検診をさせていただきました。

扁平足があるのか？ 外反母趾があるのか？ 足指の力があるのか？ 魚の目があるのか？などの項目をレポートにして皆様にお渡ししました。

また、「足の運動療法」「靴の正しい選び方や履き方」「ウォーキング」の指導なども行いました。

実施後の皆様の声には「足のつりが良くなりました」「心がけて歩くようになりました」などのお声をいただき満足度の高い講座になったようです。



東野校区【ウォーキング講座 3回シリーズ】講師：坂田 真幸

住み慣れた地域のウォーキングマップを作ろう！というテーマでウォーキング講座を開催致しました。20名ほど参加していただきました。ひまわり館東野を中心に毎回異なるウォーキングコースを歩くという内容です。

小郡運動公園を歩いた回では「インターバル速歩」「ノルディックウォーキング」など効果的なウォーキングの指導まで実施しました。

ウォーキングマップが完成して、みなさんが楽しみながらウォーキングをして頂けたらいいなと思いお手伝いしております。



今年度も地域のコミュニティーセンターで各種運動教室や講座を開催致します。

詳細は各コミュニティーセンター内に設置している掲示板やホームページからアクセスできます。

興味がある講座がございましたら、皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか。

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

筋肉をつけるためにたんぱく質をしっかり摂りたい。
骨も強くしたいからカルシウムも摂りたい。
今回は、大豆に注目。

大豆は、主成分がたんぱく質であることから『畑の肉』と呼ばれます。

大豆に水分を含ませて、すりつぶしたものを煮てこしたものが豆乳。大豆をこした時の残りかす、食物繊維の多いおから。豆乳にカルシウムやマグネシウムを含むにがりを加えると、豆腐ができます。ちなみに重しので形づくった木綿豆腐の方が、絹豆腐よりもたんぱく質やカルシウムが豊富です。大豆を炒って粉末にしたものがきな粉です。

小話～枝豆と大豆は同じ野菜とはご存知でしたか？

枝豆は、大豆をまだ熟さないうちに収穫した状態です。

栄養成分は異なりますが、ビールのお供から豆腐や納豆の加工品にまで、大豆は有能な食材です！

簡単健康レシピ

大人も子供も夢中！大豆とじゃこの甘辛揚げ



材料 (作りやすい分量)

大豆(水煮)	200g
ちりめんじゃこ	30g
片栗粉	大さじ1

【A】

濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

すりごま	大さじ1
油(揚げ用)	

作り方

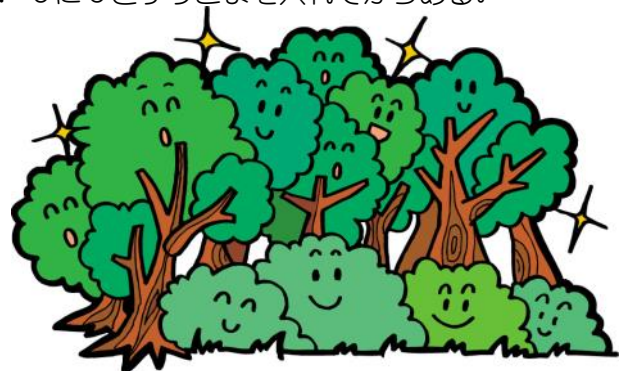
1. 大豆の水気をキッチンペーパーでとる。
2. ポリ袋に大豆と片栗粉を入れまぶす。
3. 油を180℃に熱し、ちりめんじゃこを入れ、きつね色になるまで揚げる。
4. 大豆もきつね色になるまで揚げる。
5. 揚げたちりめんじゃこ、大豆をキッチンペーパーにのせ、油を切る。
6. Aを鍋に入れて、白い泡が出るまで火にかける。
7. 6に5とすりごまを入れてからめる。

栄養素 (小鉢1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	8.1g
糖質	3.6g
食物繊維	2.5g
塩分	0.8g
カルシウム	162mg

市販の大豆の水煮を使用したレシピです。

水煮大豆は煮物に入れたりサラダにトッピングしたり、手軽にたんぱく質をプラスすることができます。じゃこでカルシウムもUP。くるみを入れたり、じゃこの量を増やしたりとアレンジしたくなる一品です。



～新入スタッフ紹介～

2021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。

きだ りょう

♠ 貴田 遼 ♠ (看護部 病棟看護師)

今年の1月から病棟で勤務しております貴田です。
以前も整形外科で働いていましたが、肩、腰の手術は当院で初めて看させていただきます。
これから頑張っまいますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

あさべ ちかこ

♥ 浅辺 千香子 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年の1月より病棟で勤務している浅辺です。
これまで全く違う領域の看護に携わってきました。
専門性の高いスタッフについていけるように勉強の日々です。
優しい指導の下、日々成長していきたいと思っまいますので、どうぞ宜しくお願ひします。

ごとう

♥ 後藤 あかね ♥ (看護部 病棟看護師)

今年の2月より病棟で勤務させて頂いてる後藤です。
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に頑張ります。
よろしくお願ひします。

いまむら あゆみ

♥ 今村 歩 ♥ (看護部 病棟看護師)

今年の2月より勤務しております今村です。
整形外科での勤務は初めてですが、一生懸命学んで頑張っまいます。
どうぞよろしくお願ひいたします。

えいき よしこ

♥ 栄木 芳子 ♥ (看護部 病棟看護師)

4月1日より病棟で勤務させて頂いております。
整形外科の術前・術後の患者さまを看るのは初めてですので、多くのことを学び、習得できるように頑張りたいと思っまいます。
どうぞよろしくお願ひします。

なかむら かりん

♥ 中村 佳鈴 ♥ (看護部 病棟看護師)

4月1日より勤務しております中村です。
以前も整形外科の分野で働いていましたが、さらに整形分野の知識を深め、様々なことを学んでいきたいと思っまいます。
まだまだ不慣れで未熟ですが、精一杯頑張ります。
どうぞよろしくお願ひします。

なかむら ゆり

♥ 中村 有里 ♥ (看護部 外来看護師)

今年の2月より外来で勤務させて頂いております中村です。
長く現場を離れていたため、不慣れなことも多く、先輩方の指導のもと少しでも早く仕事に慣れるように頑張っまいたいと思っまいます。
ご迷惑をおかけすることもあるかと思っまいますが、どうぞ宜しくお願ひします。

まつお はるか

♥ 松尾 遥 ♥ (事務管理部 医事管理課)

昨年10月より実習生として勤務させていただき、4月より新社会人になりました松尾です。初めてのことばかりで、分からないことも多いですが、先輩方の姿を見て日々勉強しております。患者さまに寄り添いながら、明るく笑顔が一番に心がけて頑張っております。宜しくお願い致します。

さとう ゆうた

♠ 佐藤 勇太 ♠ (放射線部 診療放射線技師)

今年1月より放射線部に就職致しました佐藤と申します。出身は宮崎県で、岡山県の大学を卒業した後、福岡市内の総合病院に勤務しておりました。まだまだ未熟で至らない点もあるかと思いますが、日々の診療に貢献できるよう、精一杯頑張っております。どうぞよろしくお願い致します。

たなか ゆうな

♥ 田中 優菜 ♥ (リハビリテーション部 作業療法士)

初めまして、作業療法士として働き始めました田中優菜です。出身は福岡県で、リハビリの専門学校に通い、国家試験に合格し、ようやく社会にでました！私は、患者さま一人一人の心に寄り添う事のできる作業療法士になりたいと思っています！知識も技術もまだまだ先輩方とは比べものになりませんが、追いつけるように一生懸命頑張りたいと思っています！大人しそうと思われがちなのですが、人と話しをする事が大好きで、全然大人しい子じゃなかったってよく言われます(笑)野球が大好きですので、野球が好きな方などぜひお話ししましょう！これからよろしくお願い致します！

どい さえ

♥ 土井 彩愛 ♥ (リハビリテーション部 理学療法士)

この度入社させていただきました土井彩愛と申します。リハビリテーション部の理学療法士として働かせていただきます。広島県広島市出身で、趣味はテニスと旅行です。好きな食べ物は、餃子です。新しい土地での初めての社会人生活で、慣れないことや分からないことでの不安が多いですが、目の前のことをしっかりこなして分からないことは分からないままにせず、積極的に先輩方に質問し、アドバイスをしっかり受け止め、出来ることや分かることを増やしていきたいです。また、今の私に出来ることを精一杯行っていきます。そして、日々の関わりの中で挨拶や笑顔、コミュニケーションを大切にし、患者さんに少しでも元気を与えられる理学療法士になりたいです。

◆ 編集後記 ◆



福岡志恩病院広報誌「しおん」編集委員、総務課の濱田です。今年の5月で開院から12年目を迎えました。普段は患者さまと直接接する機会は少ないですが、これからも縁の下の力持ちとしてサポートしていきたいと思っています。今年の私の楽しみは、9月23日開業の西九州新幹線です。今はまだ新型コロナウイルスに警戒しなければならない状況が続いていますが、旅行先でゆっくり温泉につかりたいなあと思う日々です。皆さんは楽しみにしているイベントはありますか？ 次回の広報誌もどうぞお楽しみに！

(事務管理部総務課 濱田 剛)