



A to Z

面白くてためになるAからZまでの 院内情報誌

復刊 第6号

発行 2014年（平成26年）4月

編集者 医療法人社団尾崎病院 編集委員会



（病院東入口 花壇）

舞理事長の頭の中なう Vol.6



さて問題です。

ミスタードーナツの店員、レンタルビデオショップの店員、サンマルクの皿洗い、大丸のお中元係、結婚式の給仕、旅館の仲居、大丸店内でのチラシ配り、ポプラの弁当作り、スキーマのインストラクターに共通することはなんでしょう。???

これ、わかったら凄いい！！

答えは私が大学生の時にしたバイト。色々しているということは続かなかったということでもある。スキーマ部に所属していたので、冬の遠征のための資金がほしくて自給630円で働きました。結婚式の給仕と旅館の仲居は自給1000円です。色々学びました。ミスタードーナツでは、すべてのドーナツの種類・価格を覚えて、お客さんが選んだものを取って会計していました。スピーディーに対応できる快感。ビデオショップでは男性のお客さんは女性店員の前には並ばない！？皿洗いでは、グラタンのチーズがこびりついて落ちない！！結婚式の給仕を多くしていると、結婚式に対する憧れが薄れていくのでやめたほうがいい。などなど。始めて1カ月くらいは、経験したことのないことばかりなので面白いのだが、だんだん行きたくないなあ、と思い始める。しかし、医者になって早15年目。これは続いている。

そこの違いは何か。始める前の意気込みが大きく違うが、それ以上に未来を想像できているかどうかの違いが大きい。バイトといえども、その限られた期間の中で目標や目指す自分の姿があれば続けるのではないか。未来への展望がなく、何か同じことを継続するというのは本当に大変だ。私が続いているのは自分の未来を想像してというよりは、“高齢になっても安心で、いままで頑張ってきた分ゆつたりと尊厳をもって生活できる環境を支援していく体制を作っていきたい！”どーしても、という思いが消えないからだろう。

新しく一緒に働くスタッフ、これからも共にがんばっていくスタッフ。未来を想像し、夢と希望をもって新年度をがんばろう。

えい！えい！お—————！！



いつも笑顔で♪ 外来

外来は病院の顔として、来院された患者さんに快適な気持ちを持っていただけるように気を配り、自然な笑顔で接し、素敵なあいさつができるように心掛けています。



❁ お知らせ

4月1日より『糖尿病専門外来』が開設されます。

森下 淳子 先生です

毎週火曜日 午前 内科

午後 糖尿病専門外来

明るく元気ががんばってます★
チームワークもいい感じ!

★外来では、こんなことしています。

<外来プチ新聞の発行>

寒かった冬もそろそろ終わり 暖かい春がやって来ます。
皆様いかがお過ごしですか？
気候もよくなるのでさあ運動を！と考える方も多いのではないでしょう？
でも 冬の間に足腰弱っていませんか？いきなり運動するのは…
今回は、ロコモについてお話しします。

ロコモって聞いたことがありますか？

ロコモとは、運動器症候群・ロコモティブシンドロームの略で、主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことです。
このような状態のまま、何も対処しないしていると、将来介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあります。早い人は40歳くらいから始まる人もいます。また、引きこもりになり、メタボリックシンドロームや認知症を合併する恐れもあり、ロコモの予防と改善のためには、早めの対処が必要とされています。

チェックしてみましょう！

脚の老化セルフチェック **こんな経験はありませんか？**

- カーペットや敷居でつまづく。
- 下り坂でふんばりがきかない。
- 歩幅より早く歩けなくなった。
- バランスを崩してよろける。
- バスに乗るのに時間がかかる。
- 重い荷物を持ち運ぶのが大変。

あなたがロコモかどうか、チェックしてみましょう。右の6項目は、バランス能力や筋力、歩行能力や持久力をチェックするもので、1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があると考えられます。

ロコモかなと思ったら必ず整形外科医に相談しましょう。

予防のための簡単な運動

家の中で出来る簡単な運動を紹介します。
無理のない範囲で出来るだけ毎日行いましょう。

開眼片立ち
右足はつま先立ち、15秒行う
左足は踵立ち、15秒行う

ロコモ
いじり腰の姿勢を正し、腰をゆるやかに下す
腰を揺らす動作を繰り返す。これを10回繰り返す

スクワット
腰を揺らす動作を正し、腰をゆるやかに下す
腰を揺らす動作を繰り返す。これを10回繰り返す


尾崎病院 外来プチ新聞 番号


<健康相談会>

無料 健康相談会

*身体のことでも気になることがある方、お気軽にご相談下さい

日時 6月26日(木) 9時~11時
場所 中央待合
内容 血圧測定、尿検査、身長、体重測定
体脂肪、基礎代謝、食事、運動指導
肥満度、握力測定





医療法人社団 尾崎病院
OZAKI HOSPITAL
<http://www.ozakihp.or.jp/>
〒680-0941 鳥取市湖山町北2-555
tel 0857-28-6616 (外来Ns)



おひなさま

ホールに雛人形がお目見えしました。七段飾りは時代の流れもあり目にする機会が減りましたね。飾る手間も大変です。皆様のお家は飾られますか？今年も尾崎病院でお雛様に会えて嬉しいです。



鳥取大学附属特別支援学校

～芸術～文芸～

宿泊学習・大玉ころがし・すべり台
きいろ・たんぽぽ・梅・空・翼・大切
たくさんの題材にびっくりしました！



書添えてある詩が
ほんわかいね。

おにぎりがおい
しそうだなあ

おなかいっぱい
たべたいなあ



<栄養科 一品レシピ>

鮭のグリーンソースかけ

(一人分の材料)

}	鮭	60g	酒塩 *ワンポイントアドバイス
	塩	0.08g	
	酒	0.96g	
	水	0.96g	

グリーンソース

}	グリーンピース	5g
	マヨネーズ	7g
	フレンチドレッシング	5g

付け合せ

}	太もやし	25g
	人参	5g
	ドレッシング	2g



【作り方】

- ① 鮭を酒塩に漬けておく。(1時間くらい漬けます)
- ② 茹でたグリーンピースをマヨネーズとフレンチドレッシングを加えてフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③ 千切りにした人参ともやしは茹でて、お好みのドレッシングで和える。
- ④ グリルを強火で予熱しておいたら、酒塩をふき取らずに皮目を下にして強火で1~2分、表面が軽くカリッとなっていたら、裏返して強火で1~2分皮がこんがりしてきたら取り出して盛り付けます。(フライパンで焼く時は、クッキングシートをひいて焼くと後片づけが簡単ですよ)
- ⑤ ②で作った、グリーンソースをかけて完成です。

酒塩 (さかじお)

少量の塩を加えたお酒です。魚の切り身を酒塩に浸しておいてから焼くと、焼き色がきれいに仕上がります。身も締まって旨味が凝縮しますのでひと味おいしくなります。塩とアルコールは防腐作用もありますので、漬けておくと2、3日は持ちます。

<研究発表報告>

平成26年3月2日(日)

第14回 日本褥瘡学会中国四国地方会 米子コンベンションセンター

「除圧に対する意識調査」

(一般病棟) 洞 弘美、小谷 早苗、福田 かずみ (リハビリテーション科) 福山 洋



当病棟は、褥瘡予防のための体位変換や除圧は看護師、介護福祉士、看護助手とさまざまな職種によって行われている。そのため、知識や技術に差が生じやすいという問題がある。そこで、病棟スタッフを対象に除圧についての体験型勉強会を開催し、勉強会前後にアンケート調査を実施した。その結果、勉強会後の意識調査において、除圧に関する意識および介入に変化がみられた。



リハビリテーション科 だより

<腰痛予防について>



日々の
介護業務の中で
問題が・・・



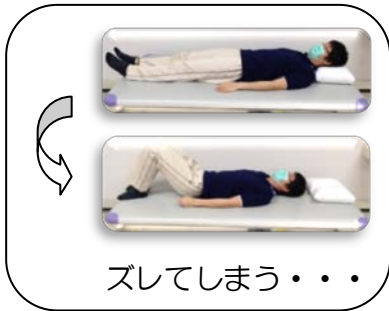
今回は福祉用具
「**移座えもんシート**」
のご紹介



ベッド上1人介助にて上方移動介助を行いたい
そんな時には、 **移座えもんシート**



介助する・される側
ともにツライ



1人でも
楽に上げられる



移座えもんシートを使用する際のポイント



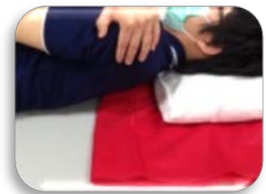
入
れ
方



①頭側から入れる



②肩甲骨の下まで
しっかり敷き込む



抜
き
方



①首の下によせ集める



②中から引き抜く

お問い合わせはリハビリテーション科 まで