



# そよかぜ



女子の部で優勝しました!



10月3日に開催された第37回消火技術訓練大会に新人看護師2名が参加しました。  
その結果、屋内消火栓競技 女子の部で優勝に輝きました!

## 理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します
- ★職員は互いの向上を図ります

## 基本方針

- ★安全で質の高い医療と介護を提供します
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます

## CONTENTS

### トピックス 健康指導チーム『亀塾』

_____	p. 1
もぎたて情報局 _____	p. 2
部署紹介 _____	p. 3~4
からだ便り _____	p. 5
お知らせ _____	p. 6

## 健康指導チーム『亀塾』



佐藤病院の地域連携・健康教室委員会が行っている活動の中に、「健康指導チーム『亀塾』」の活動があります。元々佐藤病院の職員有志数名が近隣の町内会・老人会などに出向いて行っていた医療・健康・福祉講座に端を発するこの活動は、平成23年以降、『亀塾』として継続しています。主に地域で開催されているサロン会から依頼を受け、年間7件程度、多い年には15件程度の出張健康講座を行っています。

平成30年度は「健康寿命を延ばす」をテーマに、佐藤病院在宅療養支援部 部長・管理栄養士による介護・栄養のミニ講座と、健康運動指導士による体操・脳トレなどを行っています。「座って出来る」「身の回りにあるもの（タオル等）を使う」をコンセプトとした体操は「楽しい」「久しぶりに声を出して笑った」など、毎回好評をいただいています。

2025年には65歳以上の高齢者が人口の1/3を占めるともいわれています。そんな「超高齢化時代」の到来を目前に、年を重ねても健康を維持しつつ住み慣れた場所で生活していただくこと、それをサポートする活動として、これからも『亀塾』は続けていく予定です。興味のある方は、ぜひ、佐藤病院までご連絡ください。

## 築港栄町納涼盆踊り大会に参加させていただきました

8月1日に築港栄町公園で納涼盆踊り大会が開催されました。今年も佐藤病院と老人保健施設やすらぎから、綿菓子とかき氷を出店させていただきました。

町内の多くの皆さまとの交流を通じて、笑顔溢れる楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

今後も佐藤病院グループは、地域の皆さまとの交流を図りながら地域に根ざした活動を目指してまいります。



## 災害時に命を守るための対策

平成30年7月に発生した西日本豪雨の被災者の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

佐藤病院周辺の福島学区は海拔0.3～1.0mと低く、津波や洪水の際には浸水する可能性があります。もし、津波などの災害が起こった時はどうすれば良いのでしょうか？

今回は災害時の避難場所や防災グッズなどの紹介をしたいと思います。

岡山県・岡山市のホームページには災害時の避難場所やハザードマップ（危険地域）など、防災に関する情報がたくさん掲載されています。

避難場所は災害の種類によって変わりますので、正確な情報を得て早めに避難することが大切です。特にお年寄りや子供のいる家庭はより早めに避難することが重要です。

大規模災害が起こった場合、公的な支援が行き渡るまでに家族の生命・健康を維持するために必要なものを準備しておかなければなりません。非常持

出品をリュックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。最近ではインターネットでも防災セットを購入できるようなので、参考にしてみてください。

※乳幼児やお年寄りのいる家庭など、家族構成を考慮して必要なものを準備しましょう。

### 福島学区の指定避難場所

(参考資料：岡山市防災マニュアル 第3版)

適応災害	避難場所
津波・洪水・土砂災害・地震	福島小学校
津波・洪水・土砂災害	中央卸売市場（管理棟）
洪水・土砂災害・地震	福島コミュニティハウス
	岡南公民館
	創価学会岡山文化会館
津波	佐藤病院
	地域密着型老人福祉施設けやき
	セントラルシティ病院

### 非常持出品チェックリスト（総務省消防庁HP参考）

#### 貴重品類

- 現金 10円玉
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証・免許証(コピー)

#### 避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ(AM・FM)
- 予備の乾電池
- ヘルメット・防災ずきん

#### 生活用品

- 厚手の手袋
- 毛布
- 缶切り
- ライター・マッチ
- ナイフ
- 携帯用トイレ

#### 救急用具

- 救急箱
- お薬手帳
- 持病の薬等
- 生理用品

#### 非常食品

- 乾パン
- 缶詰
- 栄養補助食品
- アメ・チョコレート
- 飲料水

#### 衣料品

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット・雨具

#### その他

- 携帯用カイロ



災害を防ぐためには、一人ひとりが災害に対する心構えを持つことが必要です。『災害はいつでもどこで起こるか分からない』という意識を持って、家庭の防災に取り組みましょう。

# こんにちは リハビリテーション科です!!

最近こんなコトありませんか？



なんだか最近  
しゃべり難いのよ

肩や腰や膝が  
痛いわ

日々の動作で  
不自由があるな

よく  
つまずくの

食べ物がうまく  
飲み込めないの

食事のときに  
よくムせるわ

スムーズに  
動けないなあ



理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、健康運動指導士というリハビリテーション関連スタッフが、「明るく・元気良く・礼儀正しく」をモットーに働いています。

「温かみのあるよりよい医療と福祉を提供する」という病院理念の基、住み慣れた地域でいきいきと心豊かな生活を送れるように、良質で信頼される総合的なリハビリテーションサービスを提供します。

急性期から慢性期までの患者さまに対して、病院から在宅生活までの幅広いニーズに応えるために、入院リハビリだけでなく、外来リハビリや訪問リハビリ、さらに介護予防教室や出張健康講座にも携わっています。

今回は「ロコモティブシンドローム」について紹介します。

普段の生活を見直すきっかけにしてみてください♪



# ロコモティブ シンドロームとは……？

運動器の障害のために移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（以下…ロコモ）和名…運動器症候群」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。単に足腰が弱るだけでなく、それによって思うように体を動かせなかったり自立した生活を送るのが困難になることが問題となってきました。

ロコモを予防するためには、まず自分の体の状態を把握することが大切です。自分がロコモに当てはまるかは、下記の「ロコモチェック」を使って簡単に調べることができます。7つの項目のうち、1つでも当てはまればロコモの心配があります。

## ロコモ予防のために…

ロコモを予防するためには、ロコモーショントレーニング（片脚立ち・スクワットなど）や食生活が大切です。

今回は日常生活の中で取り入れやすいものを紹介します。

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。

毎日の生活に「+10」の習慣を取り入れてみませんか？

例えば……

- 自転車や徒歩で通勤する
  - エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
  - 掃除や洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ
  - 仕事の休憩時間に散歩する
  - いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
  - 近所の公園や運動施設を利用する
  - 地域のスポーツイベントに参加する
  - 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- などが挙げられます。その他、ラジオ体操、ご

当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

運動するときは、**やっっている最中に痛みがなく、少しきついと感じる程度**を目安にするとう良いです。「やり過ぎずに、楽しんで」が継続のカギです！！

### 【ロコモチェック】

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要
- ④家でのやや重い家事（掃除機や布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

参考…日本整形外科学科公認

ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

からだ便り

# インフルエンザとは？

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、ご高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

## インフルエンザと風邪の違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通し罹ることがあります	1月～2月に流行のピーク ただし、4月、5月まで散発的に流行することもあります



## インフルエンザにかからないようにするためにはどうしたらいいの？

### 1：流行前のワクチン接種

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。

### 2：飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から“咳エチケット”を心がけましょう。

#### 咳エチケット

- ①他の人に向けて咳やくしゃみをしない
- ②咳やくしゃみが出る時はマスクをする
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど

### 3：外出後の手洗い等

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

### 4：適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



### 5：十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 6：人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

参考：厚生労働省  
公益財団法人 予防接種リサーチセンター資料  
厚生労働省健康局 結核感染症課資料  
厚生労働省ホームページ



# フラワーアレンジメント教室 開催のお知らせ

当院では年2回、6月と12月にフラワーアレンジメント教室を開催しています。今回も講師にフラワーショップ『花の館』より、沼本先生をお迎えして、楽しい教室となるよう左記の通り企画いたしました。

- 日 時.. 12月15日(土) 14時~15時30分
- 場 所.. 佐藤病院4階 健診ルーム
- 参加費.. 1,500円 ※要予約

今回のテーマは『クリスマス〜年末年始』寒い季節に、温かい気持ちを素敵にフラワーアレンジメントに込めてみませんか？

定員(10名)  
に達し次第、募集を終了させていただきます。  
詳しくは病院1階受付までお問い合わせください。



昨年の完成見本

※当日、見本と花の内容が一部変更になることがあります。  
※作品が完成した際には記念撮影をさせていただきます。  
次号の「そよかぜ74号」へ掲載させていただきます。

## Recipe: あぶ玉煮



### 材料(2人分)

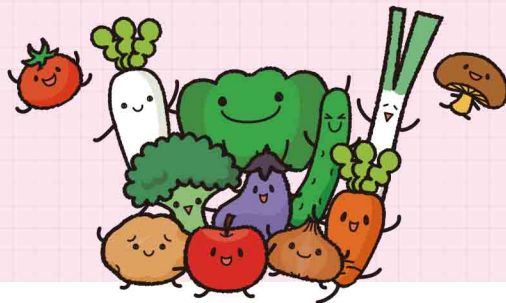
- 油揚げ(小) ..... 2枚
- 卵 ..... 2個
- にんじん ..... 適量
- キャベツ ..... 適量
- だし汁 ..... 200ml
- \*みりん ..... 大さじ1
- \*醤油 ..... 大さじ1

### 作り方

- ①油揚げの上側に切り込みを入れ、卵を入れる。
- ②だし汁で野菜を炊く。
- ③卵を入れた油揚げを入れ、調味料(\*)を加える。
- ④10分くらい煮たら完成!

佐藤病院でも提供させてもらっている献立です。

簡単に作れ、手軽にたんぱく質を強化できます。今の季節だと、おでんの一品にするのがオススメです。小さく切った野菜を卵と一緒に油揚げの中に入れると華やかになるので、お弁当の一品にもいいと思います。



## お詫び

9月29日に予定しておりました佐藤病院秋祭りは台風接近による天候不良の為、中止となりました。楽しみにして下さっていた皆さま、申し訳ございませんでした。来年の秋祭りにご期待ください。



# 外来診察予定表

■ 診察時間 午前 9:00~12:30 / 午後 15:00~18:00  
 ■ 禁煙外来・循環器内科は予約診療

時間	科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	外科	小松原	藤原	小松原	梅森/岡大 (第二外科) 9:00~10:00/10:00~	梅森 (禁煙外来)	藤原
	内科	片岡	小倉	片山	片山	片岡	小倉 (池田先生診察日以外)
	専門外来	森田 (循環器内科)	梅森 (禁煙外来)	岸/大塚 9:00~10:00/10:30~	岸 9:00~10:00	妹尾 (泌尿器科)	池田 (肝臓)第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金/望月	定金	定金 茂山 第1・3
15:00 ~ 18:00	外科	梅森 (禁煙外来)	梅森 (禁煙外来)	藤原	岡大 (第二外科)	藤原	
	内科	小倉	三村	片岡	小倉	片山	
	専門外来	妹尾 (泌尿器科)	三村 (甲状腺)			三木 (循環器内科) 14:00~18:00	
	整形外科	定金	定金	定金	望月	定金	

※診察医は都合により変更することがありますので、詳しくは病院窓口へお声掛けください。



Sato Hospital Group

日本医療機能評価機構認定病院

**医療法人 明芳会 佐藤病院**

〒702-8053 岡山市南区築港栄町2-13  
 TEL: 086-263-6622 FAX: 086-264-6769  
 URL: <http://www.sato-hp.com> E-mail: [info@sato-hp.com](mailto:info@sato-hp.com)



**医療法人 明芳会**

佐藤病院グループ

**社会福祉法人 一耀会**

**株式会社 SHメディカル**

佐藤病院  
 老人保健施設 やすらぎ  
 訪問看護ステーション ちゃいむ  
 通所リハビリテーション  
 居宅介護支援事業所

老人福祉施設 うららか  
 特別養護老人ホーム  
 ケアハウス ショートステイ  
 デイサービスセンター  
 ヘルパーステーション  
 在宅介護支援センター

地域密着型老人福祉施設 けやき  
 特別養護老人ホーム  
 小規模多機能型居宅介護  
 ショートステイ

グループホーム かえで  
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
 介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

朝夕の冷え込みが一層厳しくなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。本格的な冬の到来とともに、インフルエンザが流行してきます。手洗いうがいや、乾燥を防ぐなど、万全な対策を行っていきましょう。今後も地域の皆さまとの繋がりを大切に、益々楽しく親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行して参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

佐藤病院 広報委員会一同

今回掲載させていただきました方々には、氏名・写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。