

そよかぜ



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



小箕さんの「木彫り」です
詳しくは「いきいき作品」のコーナーでご紹介します

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はかります。

患者さまの権利の尊重

- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

平成21年度 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★経営の効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して疾病予防と健康増進に努めます。

目次

- ・トピックス
「築港栄町町内会
創立50周年」
- ・地域連携
「ぬくもりの里あおえ」
- ・健康
「骨粗鬆症」
- ・部署紹介
「給食」
- ・いきいき作品
「木彫り」

『築港栄町町内会 創立50周年』 おめでとうございます！



昨年、佐藤病院の所属している『築港栄町町内会』は創立50周年を迎えられました。この創立50周年の記念事業として、平成21年11月3日～4日に築港栄町公民館にて、町内会を挙げて式典が催されました。佐藤病院グループもこの催しの中の「今昔展示会」に参加させていただきました。



この「今昔展示会」では、町内に関係の深い施設が色々な趣向を凝らしてパネルを作っておられ、現在の築港栄町に到るまでの様子がよく伺えました。パネルは「干拓」「宅地造成」「保健・治療」「町内の活動」「生活を支える施設」の7枚のパネルで構成されていました。これに参加したのは、海から生まれた我が町を干拓事業や宅地造成に携わった企業であったり、生活を支える施設として保健・医療・教育に関わる施設であったりと、多岐に亘っていました。この中で佐藤病院グループは『保健・治療』の分野を担当させていただきました。



当グループ理事長佐藤亀弘は、第5代町内会長として、この創立50周年記念碑の「和」の題字を書かせていただきました。たいへん光栄に感じています。



創立50周年記念碑「和」 平成21年1月25日建立



今回の取材を通して、実行委員（町監査役）の村瀬一郎さまは「子供達、孫達が志を果たして、いずれ帰ってきてくれるような故郷になることを心から願っています」と、これからの故郷としての町内会への思いを熱く語っていただいたのが印象的でした。

❁ぬくもりの里あおえはどのような施設ですか？

社会福祉法人天成会「ぬくもりの里あおえ」は、全室個室のユニットケアを行う「新型特養」として平成17年9月に開設しました。

「ぬくもりの里あおえ」では、従来の管理手法、施設やスタッフの都合による画一的なケアから脱却し、ご利用者様が十人十色の暮らしと日々の思いに沿ったフレキシブルなケアを全ての原点として、人生の稔りを更に充実させるため、ご利用者様を「ぬくもり」の気持ちで支えていくことを目標としています。



❁ユニットケアとは・・・

7～9つの「家」（個室）が集まった一つの生活単位をユニットと言います。各ユニットには個室、ダイニングキッチン、リビング、トイレなどが使いやすい形で配置されています。近くにはゆったりとお湯につかることのできるお風呂（個浴）もあり、「普通の家にあるもの」がユニットの中に全て揃っています。また、ご飯の炊ける香りや、湯上りの石鹸の香りなど、ユニット内の「生活」の香りや音は、ご利用者様の五感を呼び覚ますことにもつながります。



時には朝寝坊をしたい朝もありますし、訪ねてきたご家族やご友人と気兼ねなくおしゃべりしたり、一人で物思いにふける時間も必要なことでしょう。そうした思いも「個室」だからこそ叶えることができるのです。梅干作りや干し柿作りなど、季節を感じることもできる行事や、ボランティア

の方々による行事もあり、参加するのは全てご利用者様の自由です。また、月に一回開店の「居酒屋 赤ちょうちん」や「茶房あおえ」では、自慢の季節メニューや、コーヒー・ケーキをご家族と一緒に楽しみにされている方も多そうです。

ショートステイでは、ご利用者様がご自宅と同様に安心して生活していただけるよう心がけており、それぞれの生活ペースを支援できるよう、ご利用者様本人の希望はもちろん、ご家族や担当のケアマネジャーさんとの情報交換を密にしています。もちろん、ご自宅から施設までの送迎もしており、車いすの方でもご負担なくご利用いただけます。

デイサービスは、近隣地域の方を中心に、広いエリアの方々にご利用いただいています。要支援から要介護5の方まで、その方々の生活状態に応じた多彩なプログラムを準備し、ご利用いただく一日を有意義に楽しく過ごしていただくように工夫を凝らしています。



❁当院との関わりはどのような点でしょうか？

佐藤病院の皆様とは、母体法人である小林内科診療所を通じてご利用者様の入院治療をお願いすることもあり大変お世話になっております。また、居宅介護支援事業所のケアマネジャーさんからは、ショートステイやデイサービスのご利用者様をたくさんご紹介いただき、当施設としても少しでも期待に沿えるよう、より良いサービスの提供に努めてまいりたいと思います。今後とも宜しく願いいたします。

施設ご紹介



特別養護老人ホーム「ぬくもりの里あおえ」（入所定員50名、短期入所生活介護15名）
通所介護事業所「ぬくもりの里あおえデイサービスセンター」（利用定員40名）

所在地 〒700-0941 岡山市北区青江3丁目10-28

電話 TEL: (086) 222-8341 FAX: (086) 222-5963

関連法人 医療法人 小林内科診療所



骨粗鬆症とは？

骨の成分（カルシウムなどの量）が減少するために、骨の中がスカスカになり、骨折しやすくなっている状態をいいます。骨粗鬆症は食事や運動、嗜好品など、長年の生活習慣も影響して生じるため、「骨の生活習慣病」とも言われています。偏った食事や運動不足は骨密度を低下させ、過度の飲酒や喫煙は骨折の危険因子となります。

健康な骨



粗くなった骨



骨粗鬆症になると・・・

体を動かしたときに痛みが出て日常生活さえままならなくなることがあります。身長が低くなったり背中や腰がまがることもあり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨折する部位として多いのは、背骨（胸椎・腰椎）と手首、腕の付け根の骨、足の付け根の骨（大腿骨頸部）です。特に大腿骨頸部骨折では、体を支える働きが奪われるので寝たきりの原因の1つになります。

骨粗鬆症の原因

- ①加齢 ②更年期と閉経 ③ダイエット ④他の病気と骨粗鬆症

骨粗鬆症と診断されたら・・・

<食事療法>

栄養とカロリーのバランスがよい食事を規則的に摂るのが、食事療法の基本です。カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを積極的に摂り、骨を丈夫にしましょう。また、たんぱく質の摂取量が少ないと、骨密度の低下を助長するので、食事量が少なくなりがちな高齢者の方は注意しましょう。

骨粗鬆症患者は、一日800mgのカルシウム摂取が勧められています。（糖尿病や高血圧など他の病気を併発している方の食事療法はより慎重に行います。必ず医師に相談しましょう。）

カルシウムを摂ろう！！

 牛乳(200ml) 227mg	 ヨーグルト(100g) 120mg	 チーズ(20g) 126mg	 スキムミルク(大さじ3) 198mg
 とうふ(豆腐) 180mg	 しらずばし(20g) 42mg	 ひじき(煮もの1鉢) 70mg	 小松菜(煮もの1鉢) 75mg (五野食品成分表より)

ビタミンDを摂ろう！！

きのこ類・レバー・かつお・いわし



ビタミンKを摂ろう！！

緑黄色野菜・納豆に含まれています。



<運動療法>

運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨にカルシウムを蓄えるためには「体重をかける」ことが大切です。しかし、自己判断による運動はかえって骨に負担をかけるおそれも・・・必ず医師や、リハビリスタッフに相談しながら取り組みましょう。



<薬物療法>

骨密度が大幅に減少している人、骨折の危険性の高い人には、食事療法や運動療法などの生活改善だけで骨密度を増やそうというのは無理があります。そこで少しでも効果を高めるためにこれらの生活改善と並行してお薬による治療も行います。お薬の効果をうまく発揮させるためには、医師の指示に従って、正しく服用することが大切です。病状によって処方されるお薬は違いますが、カルシウムの吸収を促すものや、骨密度を増加させるタイプのお薬が使われます。しかし、それぞれ副作用もありますので、治療に当たっては必ず医師にご相談下さい。

お薬での治療を開始されている方は、定期的な検査（4ヶ月に1回）をお勧めします。

どうやって検査するの？



まず最初に、腰の骨のX線写真を撮ります。骨折や変形の有無、骨粗鬆化（骨がスカスカになること）の有無を確認します。骨粗鬆症と他の病気とを区別するためにも必要な検査です。

次に骨密度（骨のカルシウム）の測定をします。簡単にいえば、骨の強さを測定します。

測定方法には何種類かありますが、当院では*DEXA（デキサ）法を用いた装置を使用しています。測定部位は、腰椎や股関節です。検査は5分程度、ベッドに横になっていただいた状態で測定します。息止めや痛みもなく、寝ているだけで測定することができます。

*DEXA法は、エネルギーの低い2種類の放射線を使って測定します。全身の骨を測定することができますが、当院では主に、腰の骨で測定を行っています。腰の骨（腰椎）で測定するともっとも早くに病気を発見できます。

骨粗鬆症予防の3原則

食事



運動



日光浴

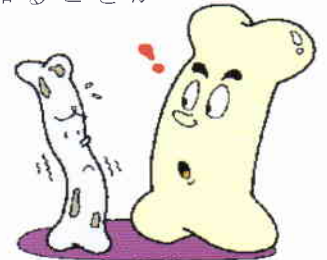


定期的な検査も大切！

検査で自分の骨の状態を知ることも大切です

骨粗鬆症の治療は、食事や運動、お薬など症状や病状によってさまざまです。しかし、自己判断による運動や、食事は禁物です。またお薬は医師の指示に従って正しく服用する必要があります。

まずは、骨密度測定を行い、自分の骨の状態を知ることからはじめましょう。



管理栄養士 竹内さんにお聞きしました☆

スキムミルク入り芋ようかん

材料（4人前）

さつまいも	240g
砂糖	30g
塩	少々
寒天	1/2本
水	1カップ°（200cc）
スキムミルク	40g
湯	40cc

作り方

- ① 寒天は1時間くらい分量の水につけておく。
- ② さつまいもは厚めに皮をむき2cmの厚さに切る。水にさらしてアクを抜き、鍋に入れてひたひたの水で茹でる。
- ③ 茹であがったさつまいもは、裏ごしし、分量の1/3の砂糖を入れ、塩をひとつまみ入れる。
- ④ ③に湯で溶いたスキムミルクを加え混ぜる。
- ⑤ 寒天液を火にかけて、寒天が溶けたら残りの砂糖を加え少し煮詰める。
- ⑥ ⑤をこして、④に加えて型に流し固める。



1人前カルシウム：131mg



栄養科の主な業務とは・・・



 入院患者様、入所者様、通所リハビリテーションご利用の方へ
食事とおやつの提供

- 食中毒のない安全な食事を年間目標にし、大量調理施設衛生管理マニュアルに沿った衛生管理をしています。
- 言語聴覚士と連携し、個人の咀嚼・嚥下能力（噛む力と飲み込む力）に対応した食事の提供を行っています。
口から食べることができなかつた人が食べられるようになることは、私たちの大きな喜びです。
- 週3回のセレクトメニューや個人の嗜好にも対応しています。

 管理栄養士による、入院中・入所中の疾病の予防と治療に沿った栄養管理

- 医師の指示に基づき治療食を提供します。

 ご希望により退院時に家庭での食事のアドバイス

 外来では、生活習慣病の方へ食生活改善に向けてのお手伝い

- 集団での食事会（糖尿病教室バイキングなど）を行っています。実際にお食事をしながら、糖尿病食について学んでいきます。併せていろいろなテーマでの講和を行っています。皆様のご参加をお待ちしています。

栄養サポートチーム(NST)とは・・・



医師・看護師・言語聴覚士・検査技師・薬剤師・管理栄養士がチームで入院患者様の栄養状態の改善（栄養サポート）に取り組んでいます。

栄養状態が良くなると、傷が治りやすくなり、全身状態が改善される場合があります。病気の早期治癒がなされ、入院期間の短縮にもつながります。

この他にも・・・

特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けられて生活習慣の改善が必要とされた方を対象に、特定保健指導を行っています。生活習慣病の一次予防として病気が進行する前に、その方一人ひとりに合わせた生活改善を一緒に考えていきます。

特定保健指導利用券を持参の上、是非ご利用ください。

（特定保健指導利用券は特定健診終了後、対象者に送付されます）



給食スタッフ一同

※栄養科一同お待ちしております。お気軽にご相談下さい。

外来でリハビリに通われる 小箕さんに、木彫りについて 取材させていただきました



小箕さんが木彫りを始められたのは昭和47年頃です。その頃お勤めをされていた職場の同僚に誘われて、習いに行ったのがきっかけだそうです。教室に8年間通われたそうですが、3年経った頃からは平行して職場の他の同僚にも教えていたということです。その後は近所の公民館で教えて欲しいという依頼があり、ボランティアで20年程教えていたそうです。



▶ 作品の中には木目を生かすために漆を塗らないものもあります。

小箕さんの木彫りは平面彫りという種類の彫り物で、おぼんやお皿やおひつなどに加工された素材に図柄を描き、彫刻刀で彫り上げます。さらに保存性を高め、扱いやすくするためにその上から漆塗りで仕上げるそうです。



▶ 漆で仕上げた作品。木目の表情がきれいです。

作品を間近で見させていただくと、細部にまで箕見さんのこだわりが見られます。立体的に見せるために彫る順番を決め、小刀・丸のみ・平刀を使い分けます。細かい線はよく切れる彫刻刀でないと出せないとのことで、道具の手入れも欠かせないそうです。素人が見ただけでは、どのようにして彫ってあるのか想像ができない程、細かく丁寧で、立体的な作品ばかりです。



▶ 下絵を描き、それを素に立体的に彫り上げていきます

農林水産省総合美術展覧会では数々の作品が入賞しており、作って欲しいと頼まれることも多いそうです。小箕さんは木彫りの他に趣味で蘭の栽培もされており、多彩な趣味を持たれています。今後も新しい作品を見せていただくのを楽しみにしています。



▶ 蘭の栽培も大会で入賞される腕前です。

お知らせ

外来診察予定表

* 診察時間 午前 9:00～12:30
午後 16:00～18:30 (外科 15:00～18:30)

		月	火	水	木	金	土
午前	外科	小松原	藤原	大塚	小松原	梅森	藤原
	内科	片岡	片岡	片山	片山	片岡	池田 (第2・4)
	整形外科	定金	定金	定金	定金 澤	定金	定金
	専門外来	梅森 (禁煙外来)	梅森 (禁煙外来)	小松原 (甲状腺・乳腺)	<循環器>		小倉
午後	外科	<第二外科>	梅森	藤原	<循環器>	藤原 梅森	
	内科	三村 (甲状腺)	片山	片岡	小倉	片山	
	整形外科	定金	定金	定金	金澤	定金	
	専門外来	三村 (甲状腺)			平田 (心療内科)		

- * 手術・救急などにより予告なく変更になることがあります
- * 夜間・日曜・祝日の急患の場合は当直医が診察します
- * 心療内科は予約診療となっております14:00～ (電話でもお受けします)
- * 第2・4土曜日の内科は専門外来となります

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



住所：〒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
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院
グループ

医療法人 明芳会

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

社会福祉法人 一耀会

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

株式会社
エス・エッチ・メデカル

グループホーム かえて
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

冷え込んだ日が続いておりましたが、皆様体調管理は万全でしょうか？新型インフルエンザも年末から小康状態になっておりましたが、気を緩めることなく、手洗い・うがい・マスク等自己防衛をしていきましょう。

本年も広報委員一同、皆様に親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行していきたくと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

* 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。