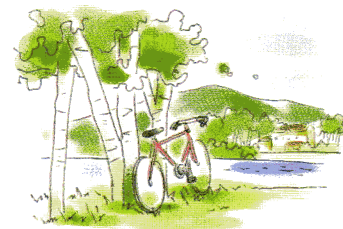


2012年5月1日発行



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

そよかぜ



詳しくは「卵の殻アート『赤富士』」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

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★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。

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します。
- ★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。

目次

- ページ1
卵の殻アート「赤富士」
- ページ2
「けんしん」を受けましょう！
- ページ3・4
あなたの骨は大丈夫？
骨密度検査のご案内
- ページ5
骨粗鬆症を防ごう！
- ページ6
病院の日・看護の日お知らせ
バナナチースフェイキング
- ページ7
フラワーアレンジメント
開催のお知らせ

卵の殻アート『赤富士』

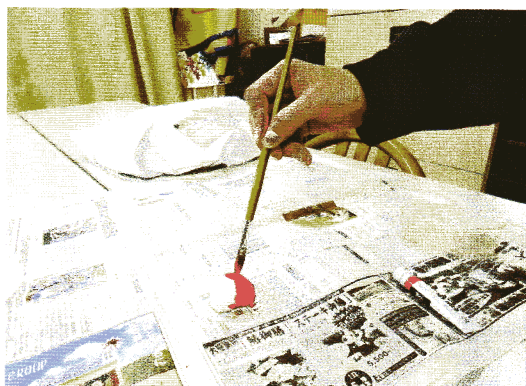
年間を通じてやすらぎ通所リハビリテーションでは、利用者の皆さんが参加していただける共同作品を作成しています。一人ではできなくても、みんなの力を合わせれば大きな作品になる。完成したときの喜び・達成感を目的に取り組んでいます。

今回はその作品の中の一つを紹介させていただきます。

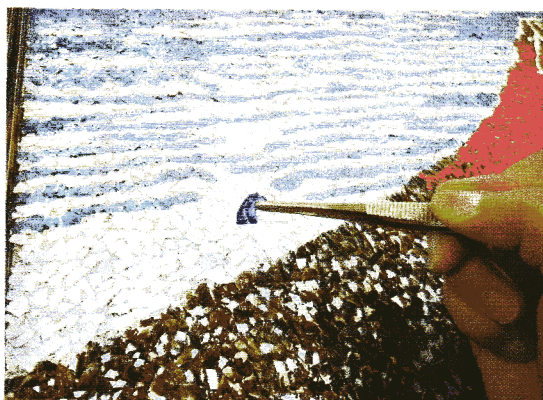
作品の題材の決定

今回は、昨年秋ごろから作成した卵の殻アート「赤富士」を紹介したいと思います。題材はいろいろな候補の中から、利用者さんにもなじみのある富士山をみんなで決めました。

いざ、作品制作へ



まず上の写真のように卵の殻に色を塗り、利用者さんが下絵の場所に貼り付けていきます。皆さんおしゃべりをしながら、わきあいあいとした雰囲気で作成することができました。ところどころ細かい作業もあり、ピンセットを使いながら上手にされる利用者さんもいました。仕上げにもう一度色を塗り完成。



卵の殻を下絵の場所にピンセットで貼り付けているところです。

作品完成と利用者さんの反応



利用者の皆さんは「アーやっとできた。」「こりゃ、縁起がええわ。」と喜ばれていました。中にはやすらぎ通所リハビリテーションに来てこれをするのが仕事だと、やりがいを持って取り組んでいただいた利用者さんもいました。

制作期間約3ヶ月、みんなで協力してすばらしい作品が完成しました。次回はまたどんな作品がいいかとみんなで考えています。



完成した卵の殻アート「赤富士」

今回の作品のように長期間にわたり作品作りに取り組むことで、利用者さんにとって、やすらぎ通所リハビリテーションへ通うことへの楽しみにもつながっているようです。

今後も機会がありましたら、本誌記事へ掲載し作品の紹介をさせていただきたいと思っています。

『けんしん』を受けましょう！

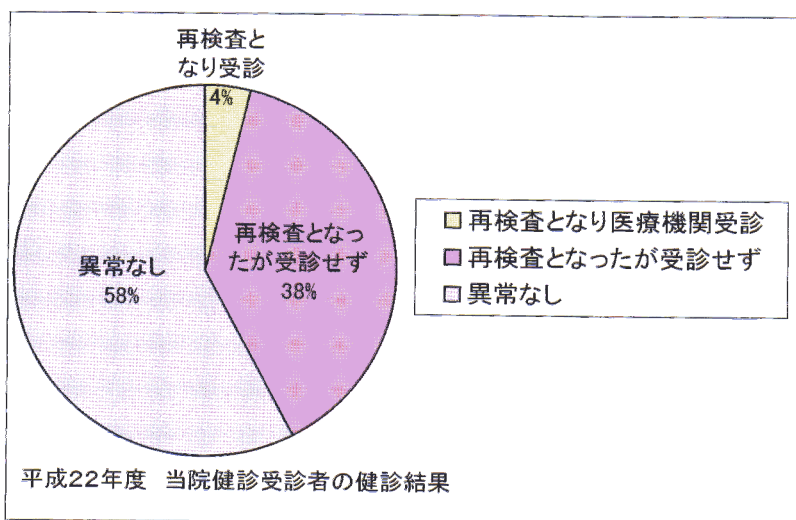
みなさん。『けんしん』は受けられていますか？

- ・健診なんてお金も時間もかかってめんどろうだ。
 - ・自分は健康だから健診なんて受ける必要はない。
- そんな風に思われている方も多いのではないのでしょうか？



健診は隠れた病気を早期発見、早期治療するためのものです。定期的に健診を受け、再検査の診断が出た場合には医療機関を受診し、必要ならば治療を行ないましょう。

当院では年間3000人近くの方が健診を受けられています。その内のおよそ4割の方に何らかの異常が見つかり再検査を必要とする結果となっています。



しかし、実際にはこの内の1割の方しか再検査を受けに来られていません。残りの9割の方は何らかの異常が見つかっているにもかかわらず、再検査を受けず、健診を受けただけの状態になっています。せっかく受けた健診もこれでは意味がありません。

将来の自分のためにも、再検査の診断が出た場合には医療機関を受診しましょう。

当院の健診について簡単にご紹介します。

☆事業所健診、各種健診

定期健康診断や就職時・就学時における健康診断など各種様々な健診を行なっております。

- 日帰り人間ドック（健康保険組合）
- 生活習慣病予防健診（協会けんぽ）
- 半日人間ドック（佐藤病院独自）



☆特定健康診査・特定保険指導

平成20年度より当院でも特定健康診査を実施しています。各保険者より発行された受診券をお持ちいただければ健診を受けることができます。

また当院では特定保健指導も行っております。健診の結果に基づいて食習慣の見直しが必要な場合は、管理栄養士がサポートします。

例年通りであれば、6月から岡山市の健診が始まります。ぜひこの期会に健診を受け、日々の健康づくりに役立ててください。

あなたの骨は大丈夫？

～骨密度検査のお知らせ～

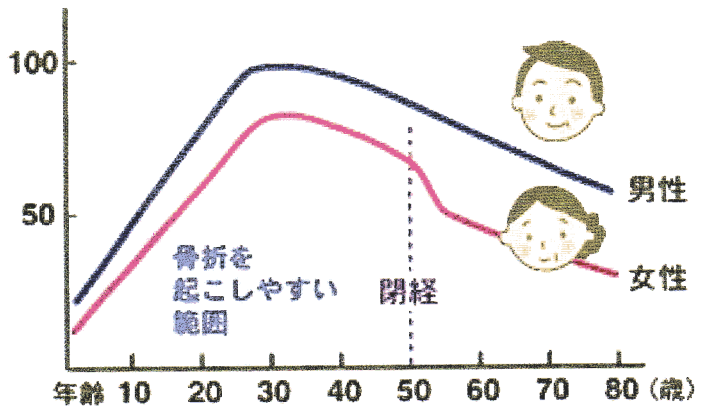
骨は男女とも30歳頃をピークにその密度が低下していきます。特に女性の方は閉経後、ホルモンバランスが変わる為、急激に骨密度が低下する傾向があります。

骨密度が低下しますと、転倒による骨折のリスクが高くなります。

もし、骨折をして入院や手術という事になれば短期間であれ寝たきりの状態となり、筋力は低下し再び日常生活に戻るには専門のリハビリが必要となります。痛みが強い場合や個人の状況によっては車椅子の生活や、寝たきりの生活になるかもしれません。特に足の付け根(大腿骨近位部)の骨折は、寝たきりや要介護になる可能性が高く、骨折後の生活に大きな影響を及ぼすと考えられます。

骨折をして後悔をする前に、ぜひ一度ご自分の骨の密度を計測されるのはいかがでしょうか？

骨量(最大骨量に対する割合)



骨粗鬆症による骨折を起こしやすい人の特徴

$$[\text{体重(Kg)} - \text{年齢(歳)}] \times 0.2$$

が-4未満の人は要注意！！
骨粗鬆症の可能性がります。



- ・ 大腿骨近位部骨折の家族歴がある (両親いずれか)
- ・ 身長 of 低下 (25歳時より4cm以上)
- ・ ステロイド薬の使用や関節リュウマチなどの疾患の有無
- ・ 喫煙や過度の飲酒
- ・ (体重-年齢) × 0.2が-4未満の方 (FOSTAに基づく)

当院での骨粗鬆症の治療法

当院では、まず、骨密度計測装置で骨の密度を調べます。その結果骨粗鬆症と診断された場合には、血液検査を行っていただく場合があります。

骨は新陳代謝により常に新しく作り替わられています。破骨細胞が古い骨を壊し(骨吸収)、骨芽細胞が新しい骨をつくっている(骨形成)のですが、骨粗鬆症の場合にはそのバランスが崩れている事がほとんどです。破骨細胞が骨を壊しすぎているのか、骨芽細胞が新しい骨をつくれていないのか、それらを調べる為に血液検査を行います。

検査の結果に応じて医師から薬を処方されます。

骨吸収



破骨細胞が古くなった骨を溶かしていきます

骨形成



次に骨芽細胞が溶かしたところに新しい骨をつくっていきます

骨密度計測装置「Discovery」

この度、佐藤病院ではホロジック社製の骨密度計測装置「Discovery」を導入いたしました。過去のデータも引き継がれていますので、以前に当院で骨密度の検査を受けられた方も過去の測定値と継続して比較することができます。

検査の受け方もとても簡単で、苦しい息止めや難しい体位はなく、ただ寝ているだけで検査が終了します。

検査箇所は背骨（腰椎）と足の付け根（大腿骨近位部）の2ヶ所です。検査終了後は、当院の医師（健診の場合には技師）が結果の説明を行いますので、わからないことや疑問がありましたら遠慮なくご質問ください。

骨粗鬆症と診断された場合は、当院で治療を行うことも出来ます。ご自分の骨と長く丈夫に付き合っていくために一度骨密度測定をご検討ください。



骨密度測定装置の特長

極めて少ないX線を利用しているため、女性の方でも**安心**です。

着衣のまま仰向けにベッドに横になるだけで、**痛みもなく**簡単に測定できます。

とても**スピーディ**に検査できます。（測定する部位により異なります）

検査データは保存されますので、定期的な検査で、**正確な診断**が行えます。

知って得する豆知識

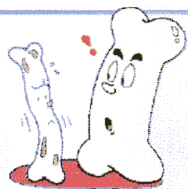
骨の健康に大切なおもな栄養素とその働き

骨を丈夫に保つ為には日頃の運動や生活リズムなどの要因が関係してきます。運動で骨を丈夫に保つことも大切ですが、ここでは少し、日頃から気を付けられる食事について注目してみましょう。

骨が弱くなるのですから、カルシウムが必要なのはよく知られている事と思いますが、カルシウムだけでは丈夫な骨を作る事は出来ませんが、骨の健康に大切なおもな栄養素とその働きをご紹介します。

栄養素	働き	食品例
カルシウム	骨の量の維持、増加を助ける	乳製品
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	魚
ビタミンK	骨の健康に必要なたんぱく質をつくる	青菜
マグネシウム	カルシウムが骨に結びつくのを助ける	大豆製品
ビタミンC	骨の土台となるたんぱく質が作られるのを助ける	果物
ビタミンB-葉酸	骨の土台となるたんぱく質を丈夫にする	緑黄色野菜





骨粗鬆症を防ごう！



前頁では骨密度検査について掲載しました。骨密度に深く関わりのある骨粗鬆症を防ぎ、健康な生活を送りましょう。

骨粗鬆症を予防する為の日常生活のポイントは①食事②運動③日光浴と言われています。今回は運動をテーマに取り上げていきます。

骨粗鬆症と運動

カルシウムを骨に沈着させる為には、骨に圧迫力を加えることが必要です。特に身体の縦方向に負荷がかかる運動は最適です。骨に加わる力が大きく、繰り返しが多いほど骨を強くするといわれていますが、無理に激しい運動をする必要はなく、骨にかかる力が小さくなくても継続して行うことで効果は期待できます。

そこで、日頃運動を行っていない方、高齢な方にでもお薦めの出来る「ウォーキング」を取り上げていきたいと思えます。

健康的にウォーキングを！

①良い姿勢で！

腰に手を当て、お腹を軽く引き締めることにより、胸を張り、背筋を伸ばすことが出来ます。自然とあごが引ける為、やや遠くを見るように意識しましょう。

②肩の力を抜く！

姿勢を意識するあまり無意識に肩に力が入りがちです。肩の余分な力を抜き、楽に呼吸するとともに、スムーズな腕振りを行ないましょう。

③1歩を大きく！

いつもよりほんのわずか1歩を大きくし、股関節から振り出すように脚を出すことによって膝も伸び、しっかりとかかとから着地することが出来ます。

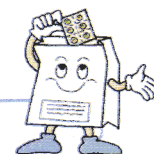
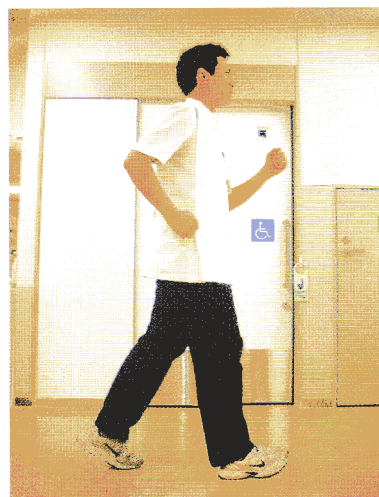
④すばやく体重を移動！

かかとはが着地するともう一方のかかとは上がり、足先でしっかりと地面を蹴り出すことが出来ます。これが前に進む力となるため、体重を前の足にすばやく移動することが出来ます。

⑤楽しい気分で！

姿勢は気分によっても変化するもの。楽しい気分でリズムカルに歩いていきましょう。

日中外で歩くことにより、日光に当たることも可能です。ウォーキングと力まずとも、買い物や散歩など日常生活における歩行の機会をこまめに確保し、それぞれに合った運動を、無理せず楽しみながら続けていきましょう。



骨粗鬆症の治療薬

骨粗鬆症の治療には「薬物・食事・運動療法」があります。

当医院では骨粗鬆症でお困りの方に以下の薬を用いて治療を行っています。

- ・骨の分解を抑制する薬
エビスタ・フォサマック・ボナロン
- ・骨の形成を助ける薬
グラケール
- ・腸からのカルシウム吸収を助ける薬
ワンアルファー
- ・食事からカルシウムがとれない時の薬
アスパー-Ca

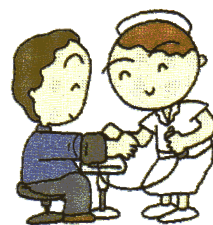
高齢社会となった現在、高齢化による骨粗鬆症、また若い女性の無理なダイエットによって起こる骨粗鬆症が増加しています。骨密度の検査はその診断と治療を行うのに重要な検査であります。ご自身の骨と長く、丈夫に付き合っていくためにも骨密度の検査をご検討ください。

病院の日・看護の日のお知らせ

5月12日はナイチンゲール生誕を記念して「病院の日・看護の日」とされ、この日を含む1週間が「看護週間」となっています。佐藤病院でも「病院の日・看護の日」の催しを、5月25日（金）に行います。無料検診、講演を予定しておりますのでお気軽にご参加くださいますようお願い申し上げます。

《午前の部》

- ☆**無料健診**：身長・体重・血圧・体脂肪測定・尿検査
酸素飽和濃度測定・腹囲測定・握力
- ☆**保健・医療・福祉・介護・栄養の相談**
- ☆**栄養補助食品などの展示・試食**
- ☆**佐藤病院グループパネル展**



《午後の部》

講演「健康は笑いから」

講師：桂米裕（かつら よねひろ）先生



大阪府大阪市出身。
昭和59年 桂米朝に入門。
平成3年ABCお笑い新人グランプリ優秀賞受賞。
平成4年高野山真言宗で出家。
現在、岡山県矢掛町多聞寺副住職、因勝寺住職、
高野山真言宗本山布教師。
FMくらしき「拝、ポーズ！」
(金曜日午前11時30分～12時放送)担当中。



バナナチーズフディング ～カルシウムの多いおやつ～



材料（4人前）

材 料	}	食パン	8枚切2枚
		バナナ	2本
		レモン汁	1/2個分
		卵	中2個
		砂糖	40g
		牛乳	200cc
		バター	大さじ1
		プロセスチーズ	40g
		ピーナッツ	10g
		レーズン	20g



作り方

- ① 食パンは1cm角に切る。
- ② バナナは皮をむいて、手で荒くつぶしてレモン汁をかける。
- ③ 卵・砂糖・牛乳をよく混ぜ①を浸し②も加えてよく混ぜる。
- ④ バターを塗った耐熱容器に入れて上に刻んだチーズ、ピーナッツ、レーズンを飾って180度のオーブンで15分くらい焼く。

*耐熱容器はアルミケースでも可



エネルギー：296キロカロリー
カルシウム：146ミリグラム

フラワーアレンジメント開催のお知らせ

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。今回も講師に沼本先生をお迎えして、楽しい教室となるよう下記の通り企画いたしました。



<写真は父の日をイメージして作成された見本です>

今回のテーマは「父の日に感謝を込めて」
 今年の6月17日(日)は父の日です。
 それにあわせて、日頃は思ってもなかなか言えないお父様への感謝の気持ちを、素敵なフラワーアレンジメントに込めてみませんか？

日時 : 6月16日(土) 14:00~15:30
 場所 : 佐藤病院テイクケア棟3階
 参加費 : 1,000円

定員15名で締め切らせていただきますので、ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。
 詳しくは病院1階受付までお問い合わせください。

※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、次号のそよかぜ48号へ掲載させていただきます。

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

社会福祉法人 一耀会

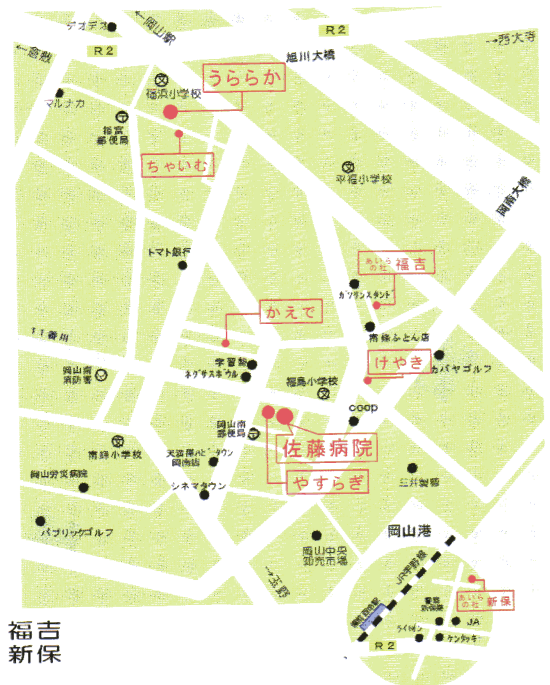
株式会社
 エス・エッチ・メデカル

佐藤病院
 老人保健施設 やすらぎ
 訪問看護ステーション ちやいむ
 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

寒かった冬も過ぎあたたかい日差しの中、新しい年度が始まりました。みなさんはどのようにお過ごしでしょうか。年度が替わりましても地域の皆様により良い医療と福祉を提供していきたいと思っております。

年度も替わり広報委員会メンバーも一新しました。今後もますます楽しく親しまれる広報誌「そよかぜ」を発行していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いします。

* 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。