



そよかぜ



佐藤病院グループリハビリテーションにて

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

新年のご挨拶 — p.1

【シリーズ】リハビリテーション紹介 — p.2

トピックス たんぱく質について — p.3~4

ハレ活プロジェクト「フレイル」 — p.5

お知らせ — p.6

新年のご挨拶



佐藤病院
院長 小倉 俊郎

明けましておめでとございます。
新しい年になりました。令和6年が
皆様にとって希望に満ちたすばらしい
年になることをお祈りいたします。

昨年は医療面では、厳しい年になり
ました。新型コロナウイルスの猛威は、私たち
の病院にも襲いかかり、病院内で多数
の患者さん、職員が感染することにな
りました。いろいろご迷惑・ご心配を
おかけしたことを、この場を借りてお
詫び申し上げます。そういつた苦しい
状況の中でも、職員は粉骨砕身、地域
医療継続のために身を挺して働いてく
れました。病院長として職員の頑張り
に感謝と誇りを感じています。

佐藤病院は開設以来50年目を迎えま
す。この間、日本の医療は大きく変貌
し、その変化に応じて、当院の役割も
変わってきました。現在の佐藤病院
は、以前のような急性期の救急専門病
院ではないため、24時間何時でも何で
も診ますというわけにはいきません。

基本的には、地域のかかりつけ病院と
して、急性・慢性疾患の日常診療を堅
実に行うとともに、気軽に相談できる
窓口として機能しています。また、外
来や健診などを介して、病気の早期発
見に努め、必要に応じて適切な専門医
療機関へ遅滞なく紹介することも大き
な使命と考えています。入院について
は、基幹病院で手術や治療を受けた
方々の在宅までのリハビリを行う後方
支援病院としての役割を果たしていま
す。退院後に続くこととして、患者さ
んが住み慣れたこの地域で安心して生
活できるように、訪問診療、訪問看護、
訪問リハビリなどの訪問系や通院・通
所リハビリなどで在宅生活を支えてい
きます。諸事情により、在宅生活が困
難な方々には、介護施設や療養病棟な
どの生活の場を提供することも私たち
の役割と考えています。

新型コロナウイルス感染症もやや陰りを見
せ、インフルエンザや他の感染症とほ
ぼ変わらない対応に変わりつつあり、
以前と違い、落ち着いて対応できるよ
うになりました。まだまだ油断はでき
ませんが、今後、地域のかかりつけ病
院としての本来の役割を果たしていき
たいと考えています。

令和6年はタツ年、「竜の雲を得
（と）る如し」ということわざを取り上
げてみました。これは、竜が雲を得て天
に昇るように、英雄・豪傑などが機に
臨んで盛んに活躍するさまを言う、と
のことです。英雄・豪傑にはなれない
かもしれないけれど、医療の分野で
個々の職員がそれぞれの職務を着実に

遂行し、地域の皆さんのお役に立つよ
うな活躍ができるように頑張りたいと
思います。

新しい年、地域の皆様方とともに、
明るく楽しい年にしていきたいと思
います。
本年も佐藤病院をどうかよろしくお
願いいたします。

謹賀新年

「竜の雲を得る如し」



* 竜が持っている玉は「如意宝珠（にょいほうじゆ）」といい、一切の願いが自分の意の如くかなうという不思議な宝のたまの意で、民衆の願かけに対し、それを成就させてくれる仏の徳の象徴とされているとのことです。

「やすらぎ通所リハビリテーション」

定員

20名定員の小規模通所

対象者

要支援1～要介護5の認定を受けられている方。
認知症の利用者様や重度療養管理加算該当の方の受け入れも可能です。

営業日・営業時間

月曜日～土曜日(祝祭日・12月31日・1月2日～3日・8月15日は除く)
9:00～16:30

リハビリ

在宅でいつまでも生活が出来るように理学療法士・作業療法士がお一人おひとりに合ったプランを計画、評価を行いながら全職員で個別・集団リハビリを行っています。

個別・集団リハビリ以外に自主リハビリをご希望の方には、道具などを使用した訓練を提供しています。また、機械を使用した温熱療法も可能です。

送迎

普通車椅子・リクライニング車椅子での送迎が可能です。

入浴

一般浴・リフト浴・入浴設備があります。4階の展望風呂からの眺めは好評です。

1日の流れ

9:00～	送迎
	バイタルチェック
	個別リハビリ
	入浴
	机上作業
	嚥下体操
12:00	昼食
	休憩
	集団リハビリ →リハビリ、カラオケ、机上作業、リラクゼーションなど
15:00	おやつ
16:00	帰宅

老人保健施設にある通所リハビリテーションならではのショートステイやリハビリ入所のご提案も可能です。

ご家族の介護負担軽減を図りながら在宅生活を長く続けることが出来るよう支援していきます。



【お問い合わせ】 TEL:086-263-6615(担当:近藤)

たんぱく質 について



令和5年11月10日に、亀塾による出張講座で築港栄町公民館に行ってきました。
（*亀塾とは、地域へ出向いて活動を行う『健康指導チーム』です。）



朝から小雨が降る肌寒い日でしたが、地域の方が多数参加されました。

今回は、管理栄養士による講座と作業療法士によるレクリエーションを行いました。前半は、「たんぱく質を摂るには…」をテーマに管理栄養士による講話を行いました。

最近たんぱく質を強化した食品が増え、さまざまな情報があふれている事を受け、正しい知識を深めていただくための「たんぱく質の役割」「どれくらい摂れば良いか」などについて説明しました。さらに、たんぱく質を摂る工夫について、クイズを通していろいろな意見を出し合っていたきました。短時間ながら「食」についての情報を元に、日々の食生活を振り返る良い機会となったのではないかと思います。

後半は、作業療法士による「リズム体操」「すき焼きゲーム」「輪投げ」など、頭と体、そして「運」を使ったレクリエーションを行いました。すき焼きゲームでは3チームに分かれての勝負となりましたが、じゃんけんが圧倒的に強いチームの独り勝ちとなつて大いに盛り上がり、楽しい時間になりました。

今回亀塾では「たんぱく質」をテーマに取り上げましたが、単純にたんぱく質を多く摂取すればいいわけではありません。たんぱく質のことを知って上手に生活に取り入れましょう。

たんぱく質とは

主に筋肉や臓器など体の組織を構成する栄養素です。体を動かす為のエネルギー源としても使われています。

たんぱく質の代謝

体の組織を構成するたんぱく質は、常に分解合成を繰り返して、少しずつ新しく生まれ変わっています。たんぱく質が分解されてきたアミノ酸の一部は尿素に変換され、腎臓から尿として排泄されます。

たんぱく質を摂り過ぎるとどうなる？

***カロリーオーバーで太る**

体脂肪として蓄えられるため体重に影響します。

***腸内環境が乱れる**

肉など動物性たんぱく質は腸内に住む悪玉菌のエサとなり、体内にとつて有害な物質を作り出します。

***腎機能を悪化させる可能性がある**

腎臓に負担がかかります。特に慢性腎不全の発症リスクが高い人では腎機能を悪化させる可能性があります。

糖尿病や肥満の人、腎機能が低下し始めた人などはたんぱく質の摂り過ぎに注意しましょう。

***尿路結石がでやすくなる**

動物性たんぱく質を過剰摂取することで尿中の尿酸が増加し、結石がでやすくなります。

尿路結石は尿酸などの物質が結晶化し、石のように固まる病気です。

一般的な食品のたんぱく質含有量の目安と不足をしないための摂取量

			
手のひら 片手分	肉類 (100g前後) 16~20g	魚介類 (100g前後) 16~20g	
			
豆腐 1/3丁 (約100g) 6~7g	牛乳 コップ1杯 (約200ml) 6~7g	豆乳 コップ1杯 (約200ml) 6~7g	卵 1個 約7g
			
納豆 1パック (約50g) 約8g	油揚げ 1枚 (約30g) 約7g	ヨーグルト 100g 約4g	プロセス チーズ 1個 約4g

年齢(歳)	男性(g)	女性(g)
1~2	20	20
3~5	25	25
6~7	30	30
8~9	40	40
10~11	45	50
12~14	60	55
15~17	65	55
18~29	65	50
30~49	65	50
50~64	65	50
65~74	60	50
75以上	60	50

日本人の食事摂取基準(2020年版)より作成

参考文献・日本食品標準成分表2015年版
の値をもとに算出を引用

フレイル予防について

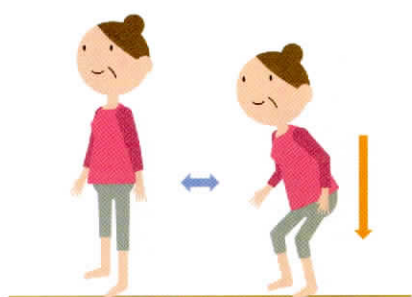
フレイルとは

フレイルは「Frailty(フレイルティ)」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害されて、心身の脆弱性が出現した状態である一方、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」を意味します。高齢者が増えている現代社会においては、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

フレイル体操

〈筋活におすすめの運動〉

1 スクワット



5回×3セット

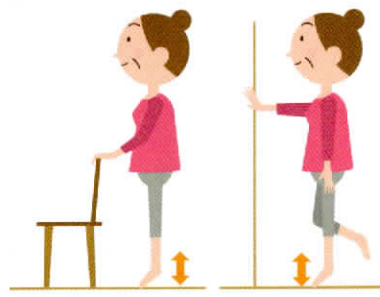
2 片足立ち



左右1分×3セット

*転倒防止のため片手を机などに置いてやるのがおすすめ

3 かかと上げ



10回×3セット

OKAYAMA ハレ活プロジェクトとは

OKAYAMAハレ活プロジェクトをご存知ですか？

街に「一歩」踏み出してイベントに参加したり、友人と食事をしたり、いつもより「一歩」多く歩く。だれもがいつもの日常のなかで小さな行動を楽しく積み重ね、気づけば心身ともに健康になれる(心や身体が「晴れ」る)プロジェクト、それがOKAYAMAハレ活プロジェクトです。2023年8月1日よりスタートした、岡山市在住、在勤、在学の18歳以上の方が対象のプロジェクトです。

健康活動(歩く・運動する、健康的なメニューを食べる、地域のイベントに参加、健康セルフチェックなど)でポイントが貰えます。ためたポイントで、毎月の抽選に参加することが可能になり、当選すると特典がもらえます。

糖 尿 病 週 間

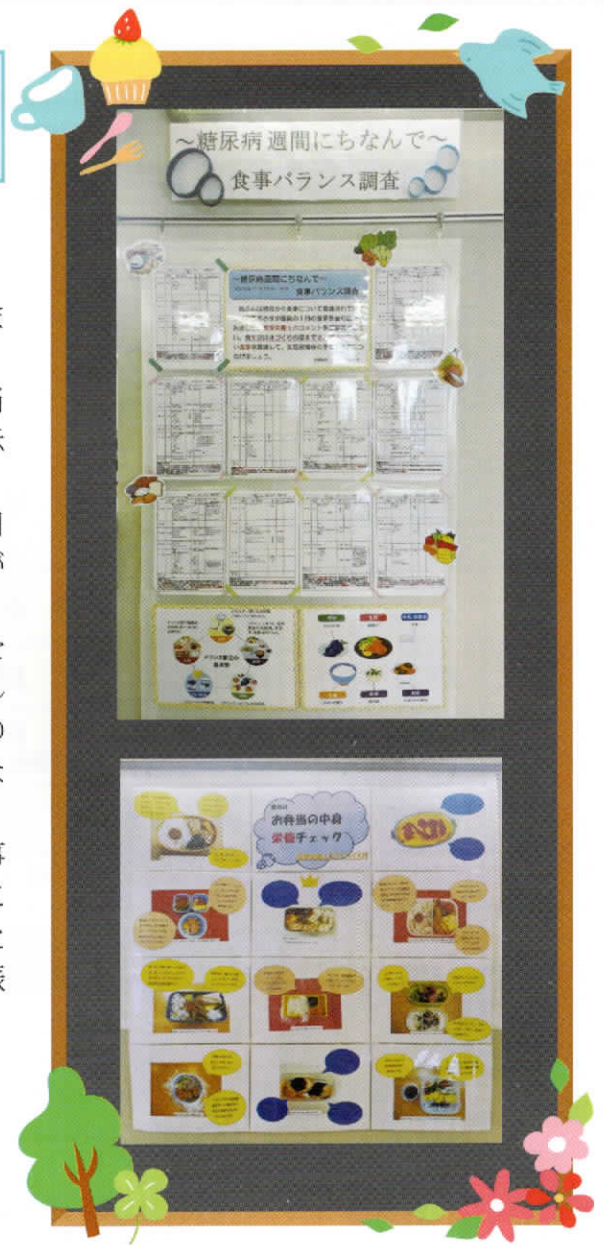
当院では毎年糖尿病週間に啓発活動を行っています。

今年は食事に注目し、『食事バランス調査』『お弁当の中身栄養チェック』を行い、期間中外来待合に掲示しました。

『食事バランス調査』では、患者さんや職員に1日の食事を書き出してもらったものを管理栄養士がチェックし、コメントを記載しました。

『お弁当の中身栄養チェック』では職員のお弁当をチェックし、こちらにも管理栄養士のコメントを記載しました。お弁当と言っても十人十色で、個性や食への「こだわり」などが垣間見え、非常に興味深いものになりました。

食事は体づくりの基本であり、バランスの良い食事を摂取することが大切です。自分の食事を振り返ることは食生活の改善・生活習慣病の予防につながると言われます。機会があればぜひ、日ごろの食生活を振り返って見ましょう。



地域の皆さまとの繋がり

フラワーアレンジメント教室

新型コロナウイルス感染症の為に中止になっていたフラワーアレンジメント教室を12月9日に開催しました。今回もフラワーショップ『花の館』の沼本先生をお招きしました。

『クリスマス』をテーマにご指導いただき、温かく楽しく作品作りを行いました。4年ぶりの開催となりましたが、心待ちにしてくださっていた方もいて、和気あいあいと賑やかな教室となりました。皆さん素敵な作品が出来上がっていました。



表紙について

佐藤病院の入院患者さんを対象にした集団リハビリテーションの一環として、昨年末に作ったスポンジアートです。今年の干支である「辰」にちなんだ、迫力ある「龍」が完成しました。



外来診察予定表

■ 診察時間 午前 9:00~12:30 / 午後 15:00~18:00

■ 循環器内科は予約診療

■ 土曜日の整形外科 茂山医師の初診受付は12:00までです

■ 木曜日の整形外科 榎村医師の初診受付は17:30までです

■ 発熱・かぜ症状がある方は、受診前に必ずお電話ください。

時間	科	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:30	外科	藤原	岡大 (第二外科)	梅森	梅森	岡大 (第二外科)	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)		岸 9:00~10:00	岸 9:00~10:00	妹尾 (泌尿器科)	池田 第2・4
	整形外科	定金	定金	定金	定金/榎村	定金	定金 茂山 第1・3
15:00 ~ 18:00	外科	岡大 (第二外科)	梅森	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)	
	整形外科		定金		榎村	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

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
SHメディカル

医療法人 明芳会 佐藤病院・やすらぎ

〒702-8053 岡山市南区築港栄町2-13

TEL:【佐藤病院】086-263-6622 【やすらぎ】086-263-6623

FAX: 086-264-6769

URL: <https://www.sato-hp.com> E-mail: info@sato-hp.com



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
リハビリセンター

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

日に日に寒さが増して、身にしみる季節となりました。これまでとは違う新年を迎えられたのではないのでしょうか。皆さまにはご自身とご家族を守り、また周囲の大切な方々を守りながら、穏やかに過ごしていただきたいと思っております。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。

