

# めぐみの風

## ご挨拶 理事長 宮本 宣義



皆さんこんにちは。

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。当病院は開院以来45年を無事迎えることとなり広報誌を発行する運びになりました。

開院時には、小児股関節脱臼、腰椎ヘルニアなどの疾患が多くを占めておりましたが、現在では少子高齢化に伴い大腿骨骨折、脊椎骨折、肺炎などの高齢者がほとんどであり、治療後も家に退院されるより、介護施設へ入所される方が多くを占めております。

今後も職員一同、患者様の治療に全力を尽くしていきたいと考えておりますのでくれぐれも宜しくお願い申し上げます発行の挨拶とさせていただきます。

### 病院の理念

患者様が安心して医療を受けることができるやさしい病院を目指します。

### 基本方針

患者様の声に素直に耳を傾け、患者様主体の病院を目指します。  
地域の医療機関と連携をとり、  
患者様のニーズに適した医療を提供します。

### 患者様の権利

- ① 患者様には常に一人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。
- ② 患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があります。
- ④ 患者様には可能な範囲でプライバシーを侵害されない権利があります。





# あなたは脂肪をためる生活していませんか？

体脂肪は、本来私たちの体に必要なもの。しかし、必要以上に増えてしまうと体にとってマイナスになってしまいます。体脂肪が過剰に蓄積した状態(=肥満)になると、様々な病気を引き起こすリスクが高まります。

肥満の原因は人それぞれですが、毎日の悪い生活習慣がもとになっている場合がほとんどです。肥満を予防・解消するために、まずは自分の生活を振り返ってみましょう。

食事と運動でエネルギーコントロールをしっかり行い、内臓脂肪の減少に取り組みましょう。

## 豆腐ハンバーグ

[1人あたり|エネルギー219cal たんぱく質22.3g 脂質12g 塩分1.5g]

### 材料(4人分)

木綿豆腐……………320g  
おいびきミンチ……………120g  
玉葱……………40g  
卵……………40g  
パン粉……………20g  
サラダ油……………小さじ1  
チキンコンソメ……………少々  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
料理酒……………小さじ1

### <ソース>

バター……………小さじ1/2  
ウスターソース……………小さじ1/2  
ケチャップ……………大さじ2

### <付け合せ>

菜の花……………160g  
人参……………20g  
ブランチドレッシング……………大さじ2



### 作り方

1. 豆腐はよく水切りをしておく。
2. 玉葱はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
3. 材料をよく混ぜ合わせ、人数分に分けて丸める。
4. 熱したフライパンに油を引いて、両面を焼く。
5. ハンバーグを皿に盛り、温めて混ぜ合わせておいたソースをかける。
6. 菜の花は食べやすい長さに、人参は千切りにし、さっとボイルする。  
冷めたものをドレッシングで和え、皿に盛る。

## 体操

メタボリックシンドロームの治療には、身近なところから適度な運動を行うことが有効といわれています。ウォーキングが一番ですが、余裕のない方は、お家で体操をする方法もあります。ここに一例をご紹介します。参考になさってください。1日2回以上行っていただくのがよいでしょう。

### (1) 足踏み運動

その場で16歩。  
前に4歩前進、  
後ろに4歩後退を  
2回行う。



### (2) 揺れる運動

右足左足と交互に  
体重を移し、10回行う。  
両手を大きく動かして  
10回行う。



# 講演会のお知らせ

**無料**

広報誌の中でも、ご紹介しましたメタボリックシンドロームについて「メタボリックシンドローム～予防と早期発見～」と題して、石岡達司院長による講演会を開催いたします。

骨密度、筋肉量の測定、血管年齢の測定、健康料理レシピの紹介なども予定しております。

**日時：6月6日(水) 13時30分～15時00分**

**場所：宮本整形外科病院、4階多目的ホール**

お気軽にお立ち寄りください。詳しいお問い合わせは、地域医療連携室まで。  
地域医療連携室 TEL 086-272-1211 (代) 担当:家嶋

## 本院外来診療時間

整形	月～金	9:00～12:00	15:00～18:00
	土	9:00～12:00	午後なし
内科	月・水・木	8:45～12:00	16:00～18:00
	火・金	9:00～12:00	15:00～18:00
	土	8:45～12:00	午後なし

(注) 火・木の午後は手術日となっております。整形外科午後外来の時間が変更となる場合がありますので、ご注意ください。お問い合わせください。

## 駅前診療所診療時間

整形	月～金	9:00～12:00	15:00～18:00
	土	9:00～12:00	午後なし
内科	火・金	9:00～12:00	午後なし

## 本院外来診療担当医師

本院	整形	午前	安井	宮本	聖山	安井	聖山	宮本
		午後	宮本	宮本	和気	宮本	聖山	—
	内科	午前	石岡	坂口	石岡	石岡	坂口	石岡
		午後	坂口	唐井	坂口	坂口	唐井	—

## 本院所在地

岡山市国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

## 駅前診療所

岡山市錦町2-8

☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

## 関連施設 社会福祉法人 恵風会の施設

岡山市今谷770-1

介護老人福祉施設 恵風荘	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑別館	☎(086)276-6101
恵風荘ショートステイ	☎(086)277-0761	介護老人保健施設 恵風苑デイ・ケア	☎(086)276-6101
恵風荘デイ・サービスセンター	☎(086)277-1977	ケアハウス 恵風	☎(086)274-7710
恵風荘在宅介護支援センター	☎(086)276-1990	グループホーム めぐみの家	☎(086)274-3018
恵風荘居宅介護支援事業所	☎(086)276-1990	恵風会ホームヘルパーステーション	☎(086)274-7710
介護老人保健施設 恵風苑本館	☎(086)276-1980		

恵風会訪問看護ステーションくにとみ	岡山市国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554
恵風会居宅介護支援ステーション	岡山市国富4-2-63	☎(086)270-1088	FAX(086)271-5554