

## めぐみの風

## ご挨拶 院長 石岡達司



広報誌第一報を発行させていただいて、早4ヶ月が経過いたしますが、皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。ご存知の皆様も多いとは思いますが、この場を借りて当病院の沿革と理念について少しご紹介させていただきます。

当病院は昭和37年に名誉理事長宮本政義が桃太郎通りに面した岡山駅前に整形外科を開業したのを起源としています。その後、国富、錦町にそれぞれ病院、診療所を開設し、昭和55年には高齢化社会に対応するため社会福祉法人を設立し今日に至っています。現在では診療科も整形外科のほか内科、放射線科、リハビリテーション科を標榜しています。その間、私たちは常に患者様の目線に立ち患者様が安心して医療を受けることができる優しい病院を構築しようと心がけてまいりました。今後も、この理念に従い地域の皆様に信頼され役に立つ病院を目指し努力いたしますので、これからも叱咤、激励のほど宜しくお願いいたします。

## 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 患者様には治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。
- ④ 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。
- ⑤ 患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 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。



# 骨粗鬆症について

宮本整形外科 理事長 宮本宣義

近年、高齢化が進み長寿社会となり老人性疾患として骨粗鬆症が著明に増加しております。骨粗鬆症は一般に、閉経後の女性に多く急に骨の強度が低下します。当院では骨塩定量を迅速に計れますので、年に2～3回は検査を行い個人の骨の強度を知ることができます。骨の強度を保つ重要な点は、身体の活動性を保つことが第一であり日頃の水泳などのスポーツが大事になります。また食事からカルシウムの摂取も重要であり、規則正しい食事にも注意して下さい。また食事療法、運動療法でも骨強度の低下が著しい場合は、最近では新しい薬が開発されており内服、注射などにより骨強度を強くすることが可能となっております。最後に骨粗鬆症は脊椎、大腿骨、手首などの骨折を転倒により起こし、手術が必要となる場合が多々ありますので、日頃から骨粗鬆症の予防を心がけましょう。

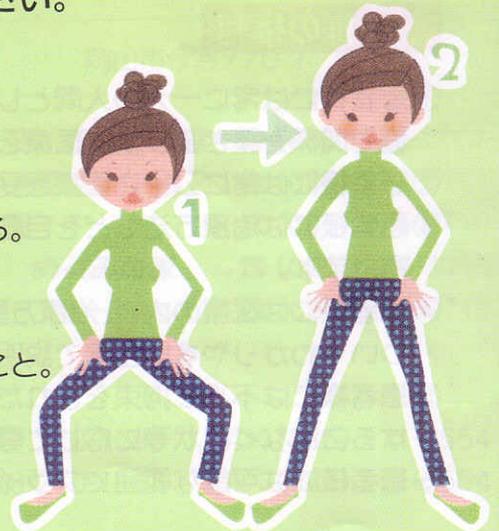
## 体操

- ① 肩幅で立ち、両腕を水平に広げて上半身をひねる。これを左右に繰り返す。



骨の強度を保つためには、適度な運動も必要になってきます。骨に刺激を与え、筋肉を鍛える二つの運動をご紹介しますので、参考になさってください。

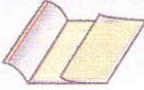
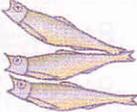
- ② 脚を広めに開いて立ち、両膝を同時に曲げて屈伸する。膝を深く曲げるほど運動の強度が高まるが、最初からがんばりすぎないこと。膝の悪い人はやらない。



# カルシウムをたっぷり摂って、骨を丈夫にしよう!

骨がもろくなると、ちょっとしたことで骨折し、高齢者ではそのまま寝たきりになることも少なくありません。カルシウム摂取の目安量は一日600~700mgとなっていますが、骨粗鬆症の予防のためには、一日800mgのカルシウムを摂取するのがよいとされています。カルシウムは「乳・乳製品」「大豆・大豆製品」「緑黄色野菜」「小魚・海藻・乾物」などに多く含まれます。

## カルシウムの多い食品

牛乳  コップ1杯(200g) カルシウム 220mg	プレーンヨーグルト  2/3カップ(130g) カルシウム 156mg	スライスチーズ  1枚(15g) カルシウム 95mg	もめん豆腐  1/2丁(150g) カルシウム 180mg	納豆  1パック(50g) カルシウム 45mg	厚揚げ  1/2枚(140g) カルシウム 336mg
大根菜  75g カルシウム 195mg	青梗菜 <small>ちんげんざい</small>  100g カルシウム 100mg	ひじき  大さじ1(5g) カルシウム 70mg	ちりめんじゃこ  20g カルシウム 104mg	シシャモ  3尾(60g) カルシウム 198mg	小松菜  100g カルシウム 170mg

カルシウムを多く含む食品を使った一品をご紹介します。

## はんぺんのしそチーズフライ

[ 1人あたり:エネルギー251kcal たんぱく質11.8g 脂肪12.7g カルシウム158mg 塩分2.2g ]

### 材料(1人分)

はんぺん	60g(1枚)	<付け合せ>	
大葉	1g(1枚)	トマト	20g
スライスチーズ	20g(1枚)	ブロッコリー	30g
小麦粉	5g	中濃ソース	8g
卵	8g		
パン粉	5g		
油	6g		

### 作り方

1. トマトはくし型に切り、ブロッコリーは色よくゆでる。
2. はんぺんの横に2辺を残し、切り込みを入れる。
3. 2.に大葉とスライスチーズをはさむ。
4. 3.に小麦粉、卵、パン粉をつけて、油で揚げる。
5. トマト、ブロッコリーを盛りつけた皿に、食べやすく切ったはんぺんのフライを盛る。
6. 適宜ソースをつけていただく。



# お知らせ

平成19年5月7日より個人情報およびプライバシーの保護に配慮した外来に改装いたしました。地域の患者様にゆったりと安心して診察を受けていただけるよう職員一同心がけています。



平成19年6月6日メタボリックシンドロームについて講演会を開催いたしました。20名の方が参加してくださり、メタボリックシンドローム講演後、それに関連した種々の測定を行い、健康について話し合うことができました。ご参加ありがとうございました。

## 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。よろしくお願いいたします。

## 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	堅山	安井	堅山	宮本
		午後	宮本	宮本	和気	宮本	堅山	—
	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 恵園	☎(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