

# めぐみの風

## ご挨拶 院長 石岡達司



皆様におかれましては、如何お暮らしてでしょうか。心地よい秋風が立つ時期となり、酷暑により消耗した体力も回復されているものと拝察いたします。

さて、第一報の広報誌「めぐみの風」を発行して、早いもので1年6ヶ月が経とうとしています。この間に米国のサブプライムローンが破綻し、世の中には不景気感や閉塞感が満ち溢れているように感じます。中でも、医療の世界では後期高齢者医療などの数多くの難題が山積しており、患者様は大変お困りのことと察します。この時期こそ、当病院は患者さまの目線に立った地域に優しい病院として、患者様のお役に立ちたいと考えております。まず、入院患者数に対する看護師の割合を増やし、急性期(発症から3週間以内)以後から約2ヶ月ぐらいまでの入院が可能な病床(亜急性期病床)を増加しようと考えています。

今後も、患者様が少しでも安心して医療が受けられるよう努力致しますので、忌憚のないご希望、ご意見をお寄せ頂ければ幸甚です。

### 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

患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な医療環境を提供します。急性期、慢性期疾患の患者様に対し医療と看護の両面から幅広い対応を目指します。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1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。(パートナーシップ)
- 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 患者様には原則自分の医療を決定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、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- 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 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。



# 講演会・転倒予防教室を終えて

理学療法士 木庭孝行

6月20日に開催した講演会には、多くの方々にお集まりいただき有難うございました。医療保障制度の改革期にあたり「保護される立場」から「自立」を目指す医療保障制度へと変わろうとしています。その観点からも今回開催した講演会・転倒予防教室は大変有意義な内容ではなかったかと思います。

講演会では、転倒リスクの要因から転倒予防のための運動や動作方法、環境改善についての注意点などについてお話しをさせていただきました。具体的な転倒リスクの因子には身体機能の問題（筋力低下、身体の柔軟性低下、平衡機能障害、骨関節疾患、認知障害、薬物の障害など）、環境因子の問題（照明の明るさ、手すりの有無、床面の状態、敷居の高さ、履物など）があります。身体機能の問題に対する運動療法については、姿勢保持に必要な筋肉を強化していきます。転倒の危険性については、あくまでも予防が大事であると考えます。

また運動療法を続けていくには、適度の運動強度と楽しみながら行える運動が望ましいのではないかと考えます。今回行ったアンケートからも「これなら家でも簡単にできますね」「体を動かす良いきっかけになりました」などの反応がみられ運動に取り組む姿勢にも変化がみられたのではないかと思います。

今回の地域住民の方々の運動機能データでは、バランス能力が全国平均値に比べ著しく低下していました。これに関しては転倒の危険性が高いことを示唆するもので日頃、体を動かされていない方は特に適度な運動をお勧めします。また具体的にどのような運動を行ったら良いのかという点についても今回講演会にお越しになれなかった方に対してアドバイスさせて頂きたいと思います。お気軽にリハビリスタッフにお聞きください。

当院は、今後も常に一人一人の患者様に対し適したリハビリ内容を考え、自立した生活が送れるように治療にあたっていきたいと考えています。

## 高齢者機能検査値平均（60～80歳代）

	参加者平均	全国平均
① 開眼片足立ち	5.1秒	35.7秒
② 手伸ばしテスト	28cm	24.3cm
③ 歩行能力テスト	12.5秒	13.5秒
④ 座位足開閉テスト	13.4回	7.5回
⑤ 立位体前屈	-0.4cm	-0.5cm



講演会の様子

# 乳製品をとりましょう！

## 骨を強くしましょう！筋力低下を防止しましょう！

骨を強くし、筋力の低下を防止するためには・・・カルシウムとたんぱく質の摂取、そして、運動が欠かせません。カルシウムについて男性は一日650～900mg、女性は600～700mg、たんぱく質について男性は一日60g、女性は50gが必要だといわれています。特に女性は年齢を重ねるごとに骨粗鬆症になりやすくなるので、意識してカルシウムを摂って欲しいものです。カルシウムは、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、乾物、小魚・・・などに、また、たんぱく質は、肉、魚、大豆製品、乳製品・・・などに多く含まれています。今回はその中から、乳製品を使ったお菓子や料理を紹介します。市販の材料を使い、どなたでも簡単に作れるよう工夫しましたので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

### 主な乳製品の栄養成分量

乳製品	一回の目安	カルシウム量	たんぱく質	カロリー
普通牛乳	コップ1杯 (200ml)	200mg	6.6g	134cal
低脂肪牛乳	コップ1杯 (200ml)	260mg	7.6g	92cal
プレーンヨーグルト	100g	120mg	3.6g	62cal
クリームチーズ	15g(大さじ1杯)	11mg	1.1g	58cal

### 今回紹介した料理の栄養成分量

乳製品	一回の目安	カルシウム量	たんぱく質	カロリー
フルーツチーズケーキ	1個	200mg	6.3g	134cal
煮豆とヨーグルト	1人分	120mg	5.3g	129cal
クリームチーズとパン	1人分	43mg	6.0g	305cal
ラッシー	160cc	201mg	6.0g	103cal

## フルーツチーズケーキ 加熱することなく簡単にできるチーズケーキです

### 材料(5～6個分)

フルーツ適量 クリームチーズ200g 卵黄2個分 牛乳1/3カップ 砂糖50g  
生クリーム1/2カップ 粉ゼラチン10g レモン汁大さじ2 ビスケット5～6枚

### 作り方

- ゼラチンは水大さじ4に振り入れてふやかし、電子レンジに約40秒かける。  
牛乳と砂糖は混ぜ、レンジで約1分加熱してとくす。
- 生クリームは軽く泡立てる。
- 耐熱ボウルにクリームチーズを入れてレンジで約30秒加熱し、  
泡立て器でクリーム状にまぜ、卵黄、①の牛乳、ゼラチン、レモン汁の順に混ぜ、  
②と刻んだフルーツを加える。
- カップに大まかに割ったビスケットを敷き、③を流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。



## 煮豆とヨーグルト

煮豆の甘さでプレーンヨーグルトを食べやすくしました

### 材料(1人分)

プレーンヨーグルト100g  
市販の煮豆(金時豆・白福豆など)30g

### 作り方

- 煮豆にプレーンヨーグルトをかける。

## ラッシー(飲み物)

インドのヨーグルト飲料です

### 材料(1人分)

プレーンヨーグルト80cc 低脂肪牛乳80cc  
お好みのジャム小さじ2杯

### 作り方

- 材料をすべてミキサーにかける。

## パンに塗るクリームチーズのアレンジ

干しぶどうとはちみつが味のポイントです

### 材料(1人分)

塗るクリームチーズ40g 干しぶどう適宜  
はちみつ適宜 食パン一枚

### 作り方

- 干しぶどうを細かく切る。
- 塗るクリームチーズと①を混ぜる。
- ②をパンに塗る。
- はちみつをかける。



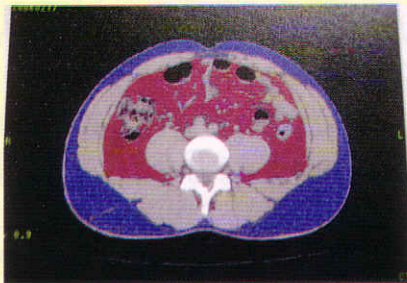
# お知らせ

## 動脈硬化測定



動脈硬化測定器を導入しています。血管が詰まっているか、あるいは硬くなっていないか、動脈硬化の早期発見につながります。診察中に短時間で測定できますので、いつでもお申し出ください。

## 内臓脂肪測定



4月から実施されている特定健診に備えて、当院でもCTを使って内臓脂肪が測定できるようになりました。上の写真のように結果を見ることができます。ご希望の方は電話にてお問い合わせください。

## 超音波付水治療法



超音波付水治療法装置（足用、腕用）がリハビリ室に導入されました。腕や足を浴槽に入れ、スイッチを入れると気泡が出ます。保温性が高く、ご自宅に帰られてからも温熱効果が持続されます。ご希望の方は受診の上、ご利用下さい。

## 本院外来診療時間

		午 前		午 後	
整形	月～金	9:00～12:00	月～金	15:00～18:00	
	土	9:00～12:00	土	午後なし	
内科	月・水・木	8:45～12:00	月・水・金	16:00～18:00	
	火・金	9:00～12:00	火・木	15:00～18:00	
	土	8:45～12:00	土	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。※平成20年1月1日より診療時間が変更しております。

## 駅前診療所診療時間

		午 前		午 後	
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

		月	火	水	木	金	土
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	堅山	和気	—	
内 科	午前 石岡	坂口	石岡	石岡	坂口	石岡	
	午後 坂口	前田	坂口	前田	坂口	—	

※平成20年4月1日より診療担当医師が一部変更となっております。

## 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