

# 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。今、原稿を書いている窓の外から、せみの鳴き声と共に衆議院解散を伝える喧騒が漏れ聞こえてまいります。私たちの祖父母や父母の大変な忍耐と血のにじむ努力により獲得した心ゆたかな社会が、経済至上主義の下に崩壊し、美しい日本の将来が描き辛くなっているのが今の日本の現状と思います。この広報がお手元に届くころには既に日本の針路は決定されていますが、社会保障（年金、医療、介護など）が安定し、礼に厚く希望がもてる社会への第一歩が踏み出されるよう願っています。

宮本整形外科病院は、常に患者様の目線に立って地域に根ざした安全安心の医療を提供できるよう全力で努力いたします。今後とも、ご指導ご鞭撻、また忌憚のないご意見を頂ければ幸甚です。

### 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。



# 認知症の人と出会って

社会福祉法人恵風会 老人保健施設 恵風苑 看護師長 入江 武子

老人保健施設での勤務も21年目を迎え様々な利用者やご家族と巡り会いました。認知症や身体に障害のある方、その両方を併せ持った方など様々ですから、その利用者にあった対応が必要となります。特に認知症の方への対応は、あるがままを受け入れるということが最も必要です。話されることを否定せず、受容する心が大切であると介護・看護の経験の中から学びました。

認知症には中核症状と周辺症状があります。中核症状は、記憶の障害・認知能力の低下などですが、徘徊や暴力・暴言・妄想・不穏など種々の周辺症状が加わると、介護されるご家族の方は非常に大変な思いをされ肉体的にも精神的にも疲れきってしまいます。以前、徘徊の症状がある利用者が施設からいなくなられ、ご家族を含め多くの職員で数日間にわたり捜しまわったことがあります。安否を気遣い不安な日々を過ごし、無事に発見された時には本当に安堵しました。色々な経験をしましたが見えてきたものはご本人の思いとご家族の思いを受けとめることが大切だということです。ご家族は誰かに話を聴いてもらうだけでもスッキリとした気持ちになるようです。

岡山市内にも「認知症の方と家族の会」という福祉団体もありますので相談されたらよいと思います。これからも仕事の中でも利用者の気持ちを受けとめて満足していただける介護を提供していきたいと考えています。



# 講演会を終えて



理学療法士 塩田 至

去年に引き続き、年をとっても元気で楽しく生活できるよう「閉じこもり予防」をテーマに第3回の講演会を6月19日に開催しました。当日には、多数の方々にお集まりいただきありがとうございました。

講演内容としては、運動の正しい知識、運動の注意点についての話と、実技として座ってできる運動をみなさんと一緒に行いました。

講演後のアンケートでは「筋力をつけてこれからの人生を楽しんでいきます」「とても参考になりました」などの感想を頂き、みなさんの運動に対する興味が伺えました。

運動は正しい方法で続けることができれば必ず結果が出ます。しかし、多くの方は健康のため運動を行うことは大切だと感じているが、日常生活の一部として組み込むことは難しいと感じているのではないかと思います。

では、運動習慣の確立と維持をさせるためには、どうすればいいのでしょうか？ まずは、具体的な目標行動を設定することが重要です。その目標も「できるだけたくさん歩く」「痩せる」などのぼんやりとしたものではなく、「1日5000歩以上歩く」「一ヶ月に1kg減量」など、より具体的にしていきましょう。また、運動カレンダーなどを作り、目に見える形にしていくことも達成感を得るための1つの方法です。いずれにせよ短期間では効果がでにくいため週2~3回程度でよいので、楽しく気長に行うことが大切です。

“これまで年のせいだから身体が弱るのは仕方がない”と思っていたことの多くは、生活の不活発によって起こることがわかってきました。そのため、日ごろから身体を適度に動かし、現在の能力を十分に使うことで、機能低下を防ぎ、日常の生活の質を高め、いつまでも自分らしく暮らしていきましょう。

下記に、自宅でも行える一般的な運動を紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

## ふともも裏のストレッチ



※左右10秒間×5回ずつ行う。

- タオルの位置は足指の下あたり
- 息を止めないよう、足裏にかけたタオルをゆっくり両手で引き寄せる。

## ふともも筋力強化



※左右5秒間×20回ずつ行う。

- つま先を自分に向けながら行う。
- 足先を少し外側に向け力いっぱい膝を伸ばしていく。

## 夏バテ防止にバナナをおすすめします

管理栄養士 京野 晴子

バナナはミラクルフルーツと呼ばれるほど栄養的に優れた食品です。夏は汗をかきカリウムが不足しやすい時期です。カリウムが不足すると内臓機能が低下し、食欲不振、疲労感などを招いてしまいます。バナナには夏バテ防止対策に必要なビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。今回はバナナケーキを紹介しましたが、生のバナナを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？手軽においしくいただけるのも、バナナの良いところです。

### バナナケーキの作り方 簡単なパウンドケーキにバナナを入れて、バナナのパウンドケーキを作りました。

#### < 材 料 > 小パウンドケーキカップ12個分

小麦粉：200g たまご：3個 はちみつ：大さじ2 バナナ：2本（お好みで調整）  
 バター：200g 砂糖：70g ベーキングパウダー：4g

#### < 作り方 >

- ① 冷蔵庫からバターを出して、常温に戻しておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく。
- ③ ボウルにバターを入れ、泡立て器などでよく混ぜる。
- ④ 砂糖を少しずつ加え、白っぽくクリーム状になるまで混ぜる。
- ⑤ 割りほぐした卵を少しずつ混ぜながら加える。
- ⑥ 小麦粉を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ つぶしたバナナとはちみつを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ 型に流し込む。
- ⑨ 180度に予熱したオーブンで20分焼き、160度に温度を下げて5分焼きます。
- ⑩ 出来上がったものを串などで刺して生地がついてこなければ完成です。



### 本院外来診療時間

		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	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、ご注意いただきますようお願いいたします。

### 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	安井	堅山	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	—

### 本院所在地

岡山市中区国富4-2-63

☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

### 駅前診療所

岡山市北区錦町2-8

☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312