

N 全仁会 ニュース News

全仁会グループ
倉敷平成病院 広報誌

2019.11 秋号

No. 95

― 特集 ― 医療を知る 病気を知る
ロコモティブシンドローム
― 寝たきりにならない準備を
今から始めましょう ―

- 
- 4 ピックアップ! …… 総合美容センター 美容外科・形成外科
 - 6 コーヒーブレイク Vol.3 …… 院長 高尾芳樹
 - 7 1日10分 健康体操 …… 家庭でできる! 筋力トレーニングのポイント
 - 8 季節のおたより …… 全仁会グループ 秋の行事
 - 10 プロフェッショナル …… 作業療法士/倉敷平成病院 リハビリテーション部 作業療法副主任 西 悠太
 - 11 インフォメーション …… インフルエンザ流行にむけて
ヘルシーレシピ …… 柿ようかん
 - 12 地域とともに …… 地域連携室より 地域の医療機関のみなさまへ
 - 13 全仁会トピックス

ロコモとは

日本はこれから超高齢化社会を迎えようとしています。65歳以上の高齢者人口は、過去最高の3,190万人となり、総人口に占める割合（高齢化率）も25・1%で4人に1人は高齢者となっています。さらに2060年には25人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上の高齢者となると推計されています。それに伴い、寝たきりや要介護状態になる人も急増することが懸念されています。そのため日本整形外科学会は寝たきりにならない準備を、一人でも多くの方に始めてほしいという思いで2007年にロコモティブシンドローム（略称…ロコモ、和名…運動器症候群）という概念を提唱しました。

ロコモとは、運動器の障害のために要介護の状態になっていたり、要介護になる危険の高い状態のことです。運動器という言葉に聞きなれない方もいらっしゃるかもしれませんが、運動器とは、運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。それぞれが連携して働いていて、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。ロコモにならないためには筋肉を鍛えるだけでなく、神経の反射の維持、骨粗鬆症の予防など総合的に考える必要があります。

特集

医療を知る、病気を知る。

ロコモティブシンドローム

— 寝たきりにならない準備を今から始めましょう —

倉敷平成病院 整形外科部長

平川 宏之

ロコモーションチェック

現在自分が要介護になるリスクが高い状態かどうかを、『7つのチェック項目』を用いて簡単に確かめることができます。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である
5. 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号でわたりきれない

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

チェック項目のうちひとつでも当てはまる方はロコモである心配があります。すぐに寝たきりになるわけではありません。がロコモを防ぐ対策が必要となります。

厚生労働省アクトタイプガイド2013では今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながるということです。

『+10（プラステン）』の習慣を提唱しています。

- 自転車や徒歩で移動する
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 掃除や洗濯はキビキビと家事の合間にストレッチ
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ
- 仕事の休憩時間に散歩する
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 近所の公園や運動施設を利用する
- 地域のスポーツイベントに参加する
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- 歩幅を広くして、速く歩く

など今の生活にちょっとした工夫を加えるだけで身体活動量をあげることができロコモ対策につながります。

はじめから完璧にこなそうとすると長続きしませんので、自分のペースで頑張ってみてください。また「ロコトレ」を行うことで痛みが強くなる方は運動を中止して医師に相談しましょう。

参考：日本整形外科学会

「ロコモパンフレット2015年度版」



整形外科・スポーツ外来（専門外来）

整形外科全般を対象に診療を行っています。特に、専門外来として、患者さんのニーズに応えられるよう「スポーツ外来」を運営。スポーツでのトラブルに対し、スポーツ専門医として正確な診断、最新の知見に基づいた治療を行います。トレーナースタッフとのチーム医療を実施し、スポーツが原因のケガ、慢性的な痛みや障害に対応しています。



整形外科部長 平川 宏之
資格：日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本体育協会公認スポーツドクター

外来診療担当表

	月	火	水	木	金	土
午 前 8:30～12:00	平川(訓) 高田	平川(宏) 平川(訓) 中西	松尾 高田	松尾 平川(宏)	平川(訓)	担当医

※スポーツ外来（平川 宏之）／ 水曜日 14:00 ～ 18:00 【予約制】

TEL 086-427-1140 【予約専用】

倉敷平成病院では、平成16年に、美容外科・形成外科・婦人科などで構成される「総合美容センター」を開設しました。

「アンチエイジング (抗加齢)」から「レジュビネーション (若返り)」という美容医療をはじめとした、女性特有の婦人科疾患や乳腺疾患までを対象とする事で、健康な美しさを提供しております。もちろんこのモットーは、女性に対してのみならず、男性の方に対しても当てはまるものです。より患者さんの目線にそった医療をご提供すべく、スタッフ一同、一層日々邁進いたします。

華山医師の診察の様子。しっかりと患者さんのお悩みをうかがい、可能な限り複数の解決策を提示すること。そして、メリット・デメリットをきちんと説明し、最善の方法を選択いたします。



総合病院だからできる「美と健康のトータルサポート」

総合美容センター 美容外科・形成外科

美容外科について

美容外科は、いまや一握りの方のための特別なものではありません。特にここ数年は、「美肌」に対する関心が高まり、またそれに対する治療方法も飛躍的に進歩しているため、手術からスキンケアまで、その方のライフスタイルにあった治療方法が提供できると確信しております。

もしもお悩みをお持ちならば、一人で悩まないでください。今ご自分がどういう状態にあり、それに対して何ができて、何ができないかをまず知る事が大切です。私たちは、様々な機器や手技をご用意しております。最善の方法を共に選んでまいりたいと思います。

担当医



総合美容センター 美容外科・形成外科部長
華山 博美 (はなやま ひろみ)
資格・専門医：医学博士、日本形成外科学会専門医、日本形成外科学会皮膚腫瘍外科専門医、日本美容外科学会 (JSAPS) 専門医、日本レーザー医学会専門医、MBA (経営学修士) など

外来診療 ※予約制

	月	火	水	木	金	土
10:00～13:00 (最終受付12:30)	レーザーのみ	○	○	レーザーのみ	○	○
14:00～16:30	レーザーのみ	手術	手術	レーザーのみ	手術	手術
16:30～19:00 (最終受付18:30)	○	○	○	—	○	○

- 初診の方は、まずは電話にてお問い合わせください。
- レーザー施術は休診日・休診時間以外はいつでも可能です。
- 形成外科は倉敷平成病院一般外来でも診療を行っております。お問い合わせの上ご来院ください。
- 各種レーザー、施術につきましては、月～土10:00～19:00までとなりますが、施術内容により予約可能な時間帯が異なりますのでお問い合わせください。
- お問い合わせ、ご予約は下記の連絡先へお願いします。

電話 **0120-1616-09**
受付時間 / (月～土曜日) 9:00～19:00
(木曜日のみ) ～17:00

総合美容センターの特徴

皆様にいきいきと健康で楽しく過ごしていただくために、日常の肌ケアから、美容外科手術まで、ニーズにそったトータルケアを提供しております。さまざまな悩みに、ご希望の治療期間、金額をふまえた最適な方法で取り組んでいきます。

美容外科は、形成外科の一分野です。当院では、形成外科の研鑽を積み、日本形成外科学会認定資格を取得した医師が、手術から肌治療まで美容外科診療を担当しています。美容外科手術では、必要があれば形成外科専門医2名での対応が可能です。また、倉敷平成病院の麻酔科常勤医も手術管理にあたり、手術室も倉敷平成病院の手術室を必要に応じて使用します。

美容外科の治療は、ひとつのお悩みに対する治療法が、決して一つではない場合が多くあり、以下の点を大切にしながら診療にあたっております。

1. 患者さまのお悩みを十分理解すること
2. 複数の解決策を可能な限り提示すること
3. メリット・デメリットをきちんと説明すること
4. 最善の方法を患者さまと共に選ぶこと



美容外科治療にあたって

美容外科では、様々な症状に対応した手術を実施しております。

例えば、二重手術には手術法がいくつかあり、最適な方法をお勧めします。また、たるみの治療については、高周波治療（サーマクールCPT）や、ウルセラといった機器を使った治療法から、フェイスリフトやスレッドリフト等の手術により、しっかりと改善を図る方法もあります。

その他にも、ほくろ除去や鼻（鼻を高くする、小鼻を小さくする）、刺青除去、部分的なシェイプアップ、乳首、ワキガ、多汗症、女性器、へそ形成等、身体の様々な部位についても対応しております。

また、ホームケアや内服、ヒアルロン酸など比較的気負わずにお受けいただける治療もあり、各お悩みに対応しています。お気軽にご相談いただければ幸いです。



事前カウンセリングについて

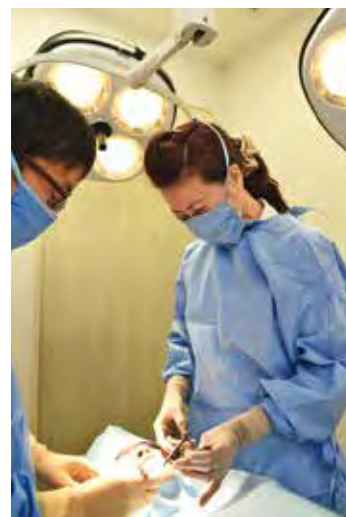
- 患者様のお悩み・ご希望を伺います。ご不明・ご不安な点、どんな細かなことでもご相談ください。
- 手術のメリットだけでなく、ダウンタイム（腫れる期間）などのデメリットもすべてご説明します。
- 女性の医師なので女性器などの悩みも安心してご相談ください。
- 個人情報厳守いたします。

病院環境について

- ほとんどが日帰りですが、手術によっては入院をお勧めする場合があります。
- また、通常日帰りとなる手術でも、術後が心配な方はご希望により入院も可能です。当院には、美容外科・形成外科・麻酔科の医師が常勤しています。診療時間外の急変時にも即対応可能です。

施術後のフォロー

- 縫合や注射には、一般的な外科の手術等で使用されている針や糸の10分の1の細さ、髪の毛より細いものを使用し、痛みの軽減、傷跡について配慮しております。
- 施術後もご不安・ご不明なことがありましたらご相談ください。



わたしの生まれた街「高田郡吉田町」 ～サンフレッチェ広島編～

話を吉田町へ戻すと、現在、吉田町との関係で最も有名なのはJリーグのサンフレッチェ広島になるでしょうか。

サンフレッチェ広島はJリーグのオリジナル10のひとつとして1992年のJリーグ開幕から参戦しています。広島市がホームタウンですが、クラブ名の「サンフレッチェ」は、日本語の「三」とイタリア語で矢を意味する「フレッチェfreccia（複数形）」を合わせたもので、毛利元就の故事『三本の矢』にちなんで命名されました。このことから吉田町とサンフレッチェ広島との交流が始まりました。サッカー公園が整備され、1993年よりサンフレッチェ広島ユースチームは本拠地を吉田町内に置き、町内の運動公園を練習拠点として活動を開始。ユースチームの寮である三矢寮も整備されました。1998年には吉田サッカー公園が完成し、翌年からはプロチームの練習が行われるようになり、ファンとの交流も深まっています。サンフレッチェ広島ユース所属の選手は全員が地元、吉田高校に所属することになっており、2010 FIFA ワールドカップ 南アフリカ大会で待ジャパンの本選出場にも貢献した駒野友一を筆頭にプロサッカー選手を多数輩出しています。現、日本代表侍JAPANの森保一監督もサンフレッチェ広島の選手並びに監督OBです。さて、吉田町は2004年に安芸高田市の一部となり、近年、各所に幾つもの体験アクティビティが準備されています。

〈前号より続き〉

ボート、カヌー、ラフティングやバラグライダーを体験できることや、西日本最大規模のルアー・フライフィッシング場に、小さな子どもも楽しめるヤマメやイワナの釣り堀、トレッキングやハイキング、サイクリングコース、体験型サーキットコース、ゴルフ・グラウンドゴルフ場に、キャンプ場も整備されています。色々な農園で様々な果物狩りもできます。アウトドア派にはちょっとしたドライブやピクニックにも良いですし、じっくり腰を据えて楽しむこともできるようで

す。美術館や博物館、歴史ある神社仏閣が多々ありますし、安芸高田神楽の鑑賞もできます。「吉田郡山城址巡り」では戦国武将の貸し出し衣装でのコスプレも可能です。宿泊、食事は何といても「神楽門前湯治村」でしょう。温泉と宿、そして地元食材の美味しいお料理を楽しむ安芸高田市の定番です。神楽の伝説にまつわる露天風呂や、美味しい地元ジビエ料理や、話題の神楽五色麺が食べられ、年代問わず楽しめる人気スポットです。

アウトドアのアクティビティや神楽、城、プロサッカー選手との交流に興味を持たれた方、日常に疲れを感じたら一度訪れてみてはいかがでしょうか。最寄のインターチェンジが中国自動車道高田ICなので中国道を走って車でお越しになるのが良いと思います。

（グーグルによると倉敷平成病院から高田ICまで、138キロ、約2時間とのことです）

院長 高尾 芳樹



1958年広島県生まれ。1983年鳥取大学医学部を卒業後、鳥取大学大学院医学研究科、鳥取大学医学部附属病院脳神経内科、倉敷中央病院などを経て、1990年倉敷平成病院勤務。2018年院長に就任。
医学博士、日本神経学会専門医・指導医、日本認知症学会専門医・指導医、日本頭痛学会専門医 など

“家庭でできる! 筋力トレーニングのポイント”

倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法士 服部 宏香

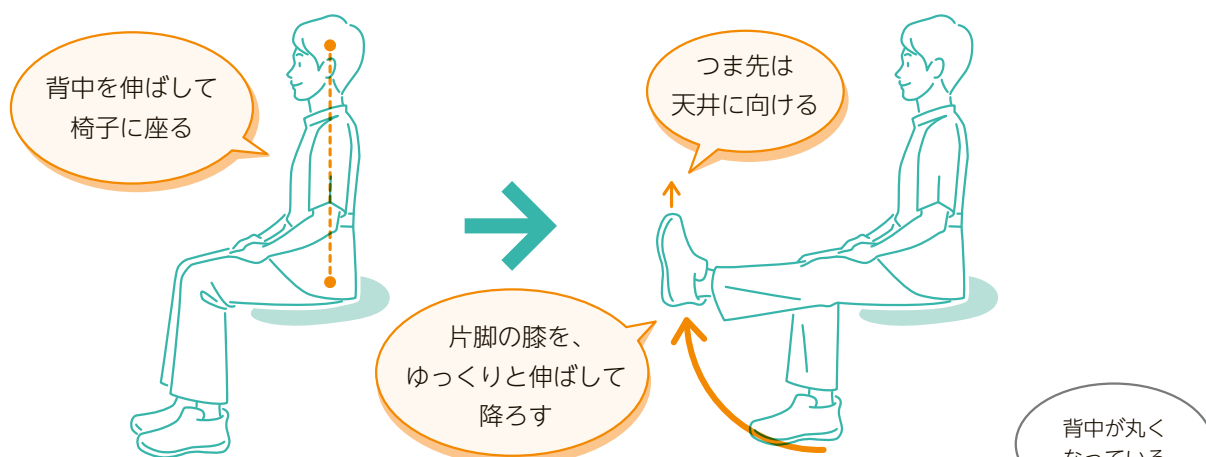
みなさん、**筋力トレーニング**と聞くと何を思い浮かべますか？ 重いダンベルや、スポーツジムにあるようなマシンを使い、汗だくになって脚や腕を動かすイメージをもたれている方、多いのではないのでしょうか。それも正解ではありますが、実は特別なおもりやマシンを使わなくても、ある**ポイント**を押さえれば、**誰でもきちんと効果の出る筋力トレーニングをすることができます。**

今回はそのポイントを、太もものトレーニングを例に簡単にご紹介したいと思います。

例 太ももの筋力アップ

ポイント1 ゆっくり、呼吸をしながら

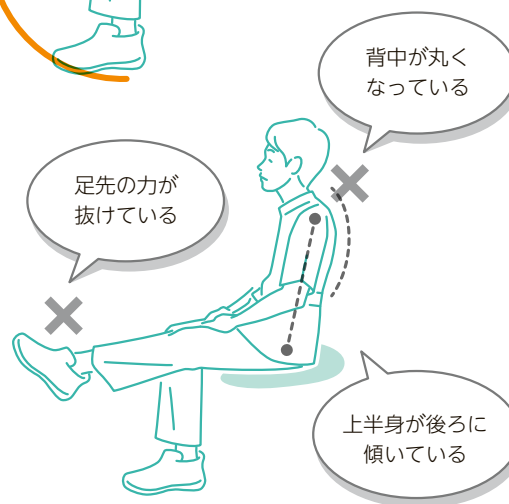
軽めの負荷でも、ゆっくり動作をすることで、筋肉や筋力をつけることができますとされています。¹⁾ また、呼吸しながら行うことで、血圧も上がりにくくなり安全にトレーニングを行うことができます。



ポイント2 動かす筋肉を意識して!

例えば、右図のように、上半身が後ろに傾き、足先の力が抜けた姿勢よりも、上半身を起こして、つま先を天井に向けながら伸ばす方が、太ももの前側の筋肉が動いていることを感じやすいと思います。

このように、目的の筋肉を意識しながら行うと姿勢が整いやすくなり、効率よく鍛えることができます。

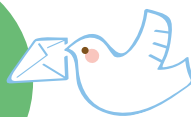


ポイント3 実施前後の適度なストレッチ

ストレッチは、関節が動く範囲を広げ、トレーニング効果を高め、けがの予防にも繋がります。また、筋肉の緊張をほぐし、疲労回復を早める効果もあります。

他にも、腕や太もも、ふくらはぎの筋肉など**家庭でできる筋力トレーニングの種類はたくさん**あります。みなさんも**ポイントを意識し**、自宅でも、**効率よく**筋力トレーニングに取り組んでみましょう！

参考資料 1) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-003.html> eヘルスネット 情報提供－厚生労働省



令和元年

倉敷老健秋祭り開催！

倉敷老健

看護部長 小山 恵美子

倉敷老健では、毎年ご入所の方々に楽しんでいただけるよう、秋祭りを行っています。今年は9月21日に開催しました。恒例として、始めに新入職員が手作りの神輿を担いで練り歩き、秋祭りを盛り上げました。



演目では、当施設職員が備中神楽の社中に属していることもあって、友人とともに「猿田彦の命の舞」「酒造り」「大蛇退治」を披露してくれました。大蛇の登場ではどよめきが起き、会場全体が盛り上がりました。

その後、ご入所の方はご家族やボランティアと共に綿菓子、千本釣り、ヨーヨー釣り、スイーツバイキングなどを楽しまれ、会場には活気と笑顔が溢れました。

今年もご入所の方だけでなく、ご家族やボランティアの皆さんに多数ご参加いただき、盛大な会となりました。

来年の秋祭りもどうぞお楽しみに。

倉敷老健

— 介護老健保険施設 —

施設サービス計画（ケアプラン）に基づいて、リハビリテーションや看護・介護を必要とする要介護の方に対し、医師、その他専門スタッフによる健康チェック、リハビリテーション、日常生活のお世話などを行い、在宅復帰・在宅支援をお手伝いします。

所在地 倉敷市老松町4-3-38

T E L 086-427-1111（倉敷平成病院と同じ）

対 象 65歳以上で要介護1以上と認定された方

定 員 150名（個室・多床室）

利用料 7万～29万円／月（食費・室料込）

多職種連携

ご入所中、施設長（医師）の病状に応じた診察、多職種での情報交換を行いながら、ご入所の方の健康管理を行っています。



身体的短期集中リハビリテーション

状態によりご入所からの3か月間は、個別機能訓練（身体的短期集中リハビリ）を週3～6回受けることが可能です。歩行練習器やマシントレーニングを導入しています。



倉敷在宅
総合ケア
センター

食欲の秋

クッキングプログラムで
エンジョイ

ケアセンター

ショートステイでは、月に2回クッキングを行っています。

9月前半メニューは「どら焼き」でした。生地を焼き始めると、甘い匂いがフロアに漂います。とても好評で、焼きたては皮がほのかに温かくて、何とも言えない美味しさでした。

今後も喜んでいただけるプログラムを考えてまいります。

(小野)



ピース
ガーデン
倉敷

令和初のお食事ツアー

9月17日より6日間に
分け、毎年恒例の「リハ
ビリステーションピースお
食事ツアー」を行いました。少し遠出
して鷺羽山のレストハウスに向き、海
の見えるレストランで下津井名産「た
こ飯定食」を頂きました。

「景色を楽しみながら、食事ができて
楽しかった」と笑顔でお言葉を頂戴し、
安堵しました。

(柳井)



ローズ
ガーデン
倉敷

笑いヨガクラブ
100回開催

笑いヨガは、「笑いの
体操」と「ヨガの呼吸法」

を組み合わせた運動法で、当施設では平成27年から開始し、今年9月にめでたく100回目を迎えました。

会場はいつも素敵
な笑顔でいっぱい
です。これからも表
現力豊かな笑いヨガ
を多くの方に楽し
んでいただけるよう
頑張ります。

(本地)



グランド
ガーデン
南町

クラシック音楽会

グランドガーデン
南町では8月26日に
ジュニアフルートカル
テット（フルート・ヴァイオリン・
ビオラ・チェロ）の演奏会が行われ
ました。耳にすると心が落ち着くな
んともいえない音色に、ご入居の皆
様も心を奪われておられるようで
した。音楽はやはり素晴らしいと感
じた一日でした。

(森)



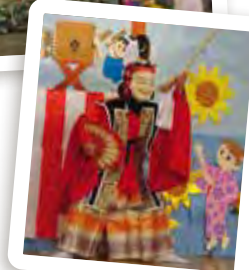
ドリーム
ガーデン
倉敷

備中子ども神楽を
上演しました

8月21日、8月
度の『誕生会』を開
催し、「備中子ども神楽」を上演
しました。「倉敷備中神楽伝承道
場」所属の小学1〜6年生の5名
が出演。

思わず沸き起こる拍手。かわい
らしく凛々しい舞に見入って
おられました。「良かった」と目に
涙を浮かべる方もおられました。

(小幡)



全仁会
グループ

季節のおたより



- 倉敷老健
- 倉敷在宅ケアセンター
- ピースガーデン倉敷
- ローズガーデン倉敷
- グランドガーデン南町
- ドリームガーデン倉敷



プロフェッショナル
Professional

作業療法士

倉敷平成病院 リハビリテーション部

作業療法副主任 西 悠太

“患者さんに
寄り添う支援を”

プロフェッショナル第3回目は、回復期リハビリ病棟担当として患者さんの日常生活への復帰や、豊かに生活するための機能回復をサポートしている、作業療法士についてご紹介します。

Q: 仕事内容を教えてください。

作業療法士（OT）として回復期リハビリテーション病棟で勤務しています。主に脳卒中や骨折の患者さんを対象に基本動作や手を使う練習、食べたりトイレに行ったりと日常生活に関わる活動の支援が主な業務です。

日常生活に関わる活動全てが作業療法の対象になるので、場合によっては運転などの移動支援や、仕事、趣味活動にも関わることもあります。

Q: 倉敷平成病院のリハビリの魅力はなんですか？

全仁会グループは急性期から生活期までリハビリスタッフが配置されており、部署の異動もあります。私自身、訪問リハビリで勤務した経験があり、実際に生活されている現場で関わったことは、現在もとても役立っています。急性期から生活期までの様々な場面で支援をできる事が、全仁会のリハビリの魅力です。

また、リハビリの関わりや考え方について多くのスタッフに色々な考えを学べることや、それを患者さん

につなげられることも魅力だと思います。

Q: 印象に残っていること、特別なエピソードは？

以前、私の祖母が他の病院に入院となり、その後転院し全仁会グループでお世話になった経験があります。頑固な祖母でご迷惑をおかけしましたが、皆さんが誠実に対応してくださり、無事に退院し自宅で生活できるまで改善しました。

家族の立場で病院や施設に目を向けると、同じ景色でも感じ方が異なりました。普段関わっている患者さん、ご家族もきっと同じ気持ちだと思います。

そうした経験を通し、地域から選ばれる病院、リハビリテーション部になりたいと思うようになりました。

Q: 仕事で心がけていること、大切にしていることは？

作業療法士としての専門性を発揮するために努力すること、そして患者さんに寄り添うことを心がけています。

私たちはこれまで多くの患者さんと関わっていますが、患者さん、ご家族は初めて経験することばかりで不安も多いと思います。普段の生活からある日突然、けがや病気で入院や手術をするという事は、ご本人、ご家族にとって大きな出来事です。

声かけや触れ方一つでも何かが変わると思うので、そうした気持ちを持ちながらこれからも関わりたいと思っています。

Q: 後輩スタッフにアドバイスを。

全仁会のリハビリスタッフは140名以上で、おそらく県内で一番人数が多いと思います。多くの先輩や同期、後輩が在籍し、部署・個人としても皆さん様々な活動をしており、恵まれた環境で働いていると思います。自分で動けば学べるチャンスはたくさんあると思うので、自分の興味があることや取り組んでみたいことを実現できるように、この環境を活かして欲しいと思います。

Q: 患者さんへメッセージをお願いします。

入院生活では気持ちが落ち込んだり、逆に回復するに従って喜びを感じられたり、心も体も変化していくと思います。病院という非日常から日常に戻るように支援していきたいと思いますが、小さなことでも疑問があれば相談していただければと思います。



聞き手
倉敷老健
日名 明枝

インフルエンザ流行にむけて

医事課 竹花 佑里恵

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる非常に感染力の強い感染症です。鼻水、くしゃみ、咳などかぜのような症状の他に、38度以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に、同時に現れるのが特徴です。

子どもや高齢者、免疫力の低下している方などは重症化しやすいといわれており、感染しないための予防が重要です。

流行期間・潜伏期間

【流行期間】 11月頃から流行りはじめ、(ピークは12～3月頃) 4月になると終末へ向かうが、最近では夏頃まで感染が続くこともある

【潜伏期間】 1～3週間

【発熱期間】 2～3日続き、約1週間で回復

予防・対策

インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好み、感染は、咳、くしゃみによる飛沫感染で起こります。

- 加湿器などで部屋の湿度を保つ、部屋の換気をする

- 十分な栄養と休息をとる
- 人ごみを避ける
- 外出する際はマスクを着用する
- 外出後は手洗いうがいを必ずする

予防接種の必要性

予防接種をうけたからといって、必ずしもインフルエンザにかからないというわけではありません。ある程度の発病を阻止し、仮にかかったとしても、症状が重くならずすむというメリットがあり(効果は100%ではありません)、気管支炎や肺炎、脳炎などの合併症や入院、死亡などの重篤な健康被害を減少させる効果があります。

しかし、インフルエンザの予防接種は1度の接種で一生効果があるものではありません。インフルエンザウイルスは種類が複数あり、毎年流行するウイルスの種類が異なるので、毎年接種する必要性があります。

また、インフルエンザ予防接種は、接種から効果が出るまでに3～4週間ほどかかりますので、流行期を迎える12月半ばまでに受けるのが理想的です。

お詫び
と
訂正

全仁会NEWS前号(No.94)掲載の information に誤りがございました。ここに訂正してお詫び申し上げます。
表「対象」部分3行目【誤】※以下の方は対象外となります。【正】※以下の方は対象外となる可能性があります。
なお、風しん抗体検査、予防接種の詳細い内容については、当院(TEL. 086-427-1111)までお問い合わせください。

Healthy Recipe

倉敷平成病院 栄養科 主任 小野 詠子



「秋」と言えば「柿」というほど身近な果物の柿には、鼻や喉の粘膜を健やかに保つビタミンAや風邪予防に役立つビタミンCが豊富に含まれています。最近では抗酸化作用にも注目されており、うがい、手洗に加えて、少しずつ柿を食べていると風邪をひきにくくなったり、免疫力を高めてくれるかもしれない…とか。ただ、いつでも身近にあるだけに柿は余りがちではないでしょうか？今回はそんな柿をようかんにしてみました。2色にするとオシャレになっておもてなしにもよさそうです。



柿ようかん

栄養成分 1 切分 エネルギー：70kcal 塩分：0g

材料【作りやすい分量：8切分】

こしあん……………200g	柿……………250g
A { 水……………100ml	{ 皮をむいて種をとった
粉寒天……………1g	{ 状態で小2個程度
	砂糖……………大さじ1
	レモン汁……………小さじ1
	B { 水……………50ml
	粉寒天……………1g

作り方

- 鍋にA(水、粉寒天)を入れて火にかけ、沸騰させる。
- こしあんに1を注ぎながら混ぜ、なめらかにのばしたら型に流し入れて冷ましておく。
- 柿の皮をむいて種をとり、ミキサーにかけてペースト状にする。砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
- 鍋にB(水、粉寒天)を入れ、3の半量を加えて火にかけ、沸騰させる。
- 残りの3と4をよく混ぜ、2の上にゆっくりと流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
(2が完全に固まっているとくっつきません。要注意。)
- 固まったら切り分けて「いただきます」。
ヘタをつければ柿のように、ひっくり返して盛れば市松模様にもなってかわいいです。

地域連携室より 地域の医療機関のみなさまへ

いつも当院の地域連携室業務にご協力いただきありがとうございます。

「地域連携室」と「医療福祉相談室」が同室業務になって、10月で5か月が経ちました。直通の電話回線もでき、患者さんがより良い医療をスムーズかつ円滑に、安心して受けていただけるよう、地域の医療機関の先生方とのパイプ役として、お役に立てるよう精進している日々です。

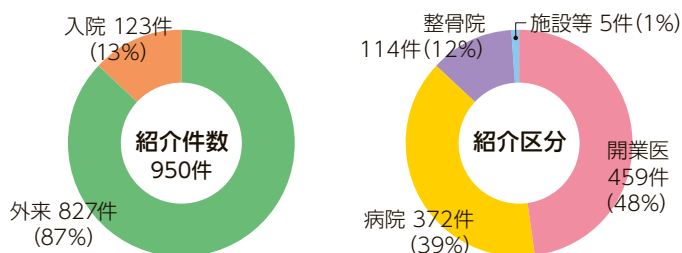
地域連携室 課長 山川 恭子



紹介の現状

2019年度4～7月の当院への紹介率は、37.2% (950件) でした。

そのうちの、医療機関別の紹介件数などをご紹介します。



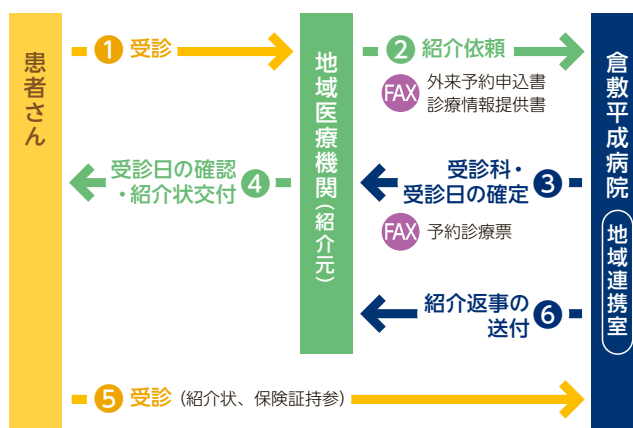
紹介のしくみ

外来受診の場合

- 外来予約申込書 に必要事項をご記入の上、診療情報提供書 と共に、地域連携室へ送信。^②
FAX 086-427-1197 (直通)
- 該当診療科のご予約をお取りし、予約診療票 を貴院へFAXにてご返信。^③
- 患者さん受診後は、紹介返事を送付します。^⑥

※外来予約申込書 は、当院のホームページ > 医療従事者の方へ、からPDFをダウンロードいただけます。

※ご入院も含めてのご相談は、地域連携室まで、直接ご連絡いただければ、こちらで担当医師へ相談・確認いたします。

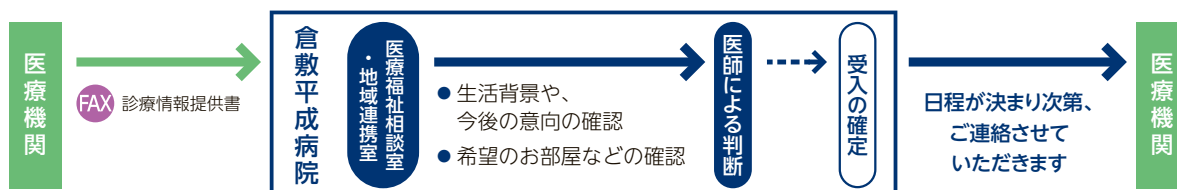


転院の場合

MSW（メディカルソーシャルワーカー）に直接お電話ください。TEL 086-427-6550 (直通)

診療情報提供書 をFAXにてご送付 FAX 086-427-1197 (直通) いただきましたら、

医師に確認し、お返事させていただきます。



地域とともに

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

倉敷平成病院 医療福祉相談室・地域連携室

TEL 086-427-6550 (直通) FAX 086-427-1197 (直通)

10/19

第32回神経セミナー開催報告 ―神経難病の臨床倫理について―

近年医療界でも必要不可欠となっている倫理的配慮に関して学びを深めようと、「神経難病の臨床倫理について」をテーマに、10月19日(土)、第32回神経セミナーが開催され、340名が参加しました。中京大学法科大学院教授の稲葉一人先生を講師にお迎えし「臨床倫理的問題への対処法入門」と「神経難病をめぐる法と倫理」の2題をご講演いただきました。

神経難病における終末期の倫理的配慮は特に難しく、職種による価値観の相違や、医療従事者が患者さんにとって最適と考える事と、患者さんの求める事とに相違がある場合が実際の医療現場では起こりうる事。そこで最適な判断を求められることの多い医師や看護師が負担や不安を一人で抱えこまないための倫理コンサルテーション・チームの必要性を提示されました。また、平素より倫理的問題に配慮すること、気づきの重要性も述べられました。

日本では、欧米に比べてまだまだ臨床倫理に関して対策を行っている病院は少ないそうです。今回の学びをきっかけに、臨床倫理に関してしっかりと目を向け、これからの活動に活かしていきたいと思っています。

秘書・広報課



中京大学法科大学院教授
稲葉一人(いなばかずと)先生

9/1

令和元年度 徳島県防災訓練に参加 AMD A災害派遣チームとして

「防災の日」の9月1日(日)、徳島県阿南市で南海トラフ地震を想定した総合防災訓練が実施されました。この訓練は地域住民・県・自衛隊・消防・保健所・医療チームなどが参加する大規模なもので、188機関から約900名が参加しました。

その中で私たちはAMD Aの災害派遣チームの一員として、同じくAMD Aより派遣された医師とチームとなり、避難所での応急処置対応を担いました。負傷メイクを施された患者が運ばれ、トリアージ後、各エリア別で応急処置を行い、重傷者を救急隊員に引き継ぐというもので、住民の方向けに丁寧な解説をつけての訓練でした。反省会では「災害医療」についてのレクチャーも行われ、「災害救急」とは違い長いスパンでの活動が必要ということも学び、大変貴重な経験となりました。

3階東病棟 副院長 池元 洋子



9/5

小牧市民病院脳神経外科部長 種井隆文先生が当院ニューロ モデュレーションセンターを視察 手術見学と職員向け講演を実施



(左から) 上利センター長、種井先生、篠山副院長

9月5日(木)、愛知県にある小牧市民病院脳神経外科部長種井隆文先生が当院の倉敷ニューロモデュレーションセンターを訪問され、上利崇センター長が行うSCS手術(脊髄刺激療法)の見学と、職員に向けて「神経障害性疼痛の治療」というタイトルで講演を行っていただきました。種井先生は脳卒中後疼痛における脊髄刺激療法を数多く実施し、学会発表等にも精力的に活動されています。

神経障害性疼痛の治療方法として薬物、外科治療としてSCS手術やMCS(大脳皮質運動野刺激療法)の使い分けや順序、さらに、過去のデータや治療実績を基に、脳卒中後疼痛におけるSCSの有効性について説明されました。当院でも脳卒中後疼痛におけるSCSを実施していますが、調整には難渋することがあります。今回の講演を今後の治療に活かしたいと思っています。

倉敷ニューロモデュレーションセンター 臨床工学課主任 高須賀 功喜

9/6 令和元年度 第5回 老松保育園
絵本読み聞かせボランティア

9月6日(金)、老松保育園の年少組24名の園児を対象に、通所リハビリをご利用の方2名と読み聞かせボランティアを実施しました。

『へんしんとねる』の絵本では、ゴリラの真似をしてみたり、『へびくんのおさんぽ』では、『へびへび』と声をあげたりと、子どもたちは興味津々の様子でした。最後に子どもたちから手作りのネックレスをプレゼントされ、握手をしたりハイタッチをしたりと楽しいひと時を過ごしました。通所リハビリに戻られてからも、いい機会でした。しあわせな時間でした」と笑顔いっぱい話されていました。

老松保育園にご協力いただき、令和元年度は5月から全5回の読み聞かせを実施しました。保育園での読み聞かせを通し、世代を超えて地域とのつながりを改めて感じました。



通所リハビリ 介護福祉士
黒田 美緒子

9/8 いつまでもお健やかに
令和元年度 老松学区敬老会に参加

9月8日(日)、倉敷市は快晴で最高気温が30度を超す暑い日でした。

この日、令和元年度老松学区敬老会が倉敷労働会館にて開催され、全仁会グループの看護師1名、管理栄養士1名、ケアマネジャー1名、事務職員2名、理学療法士2名の計7名で参加してまいりました。朝早くから地域の多くの皆様が参加される盛大な会でした。

会では、災害対策の講演やダンス・劇などの演芸が催されました。その演芸の際に10分程お時間をいただき、理学療法士2名による健康講座を行いました。健康講座では、日本転倒予防学会が紹介している「ちよいトレ」の一部を紹介し、来場されていた方々と一緒に「ちよいトレ」を実施しました。皆さん椅子から立ち上がり、身体を動かして熱心に取り組まれ、大変ありがたかったです。また、我々は一部場所をお借りして、身長、体重、血圧、体脂肪を測定する健康チェックを実施し、簡単な健康相談や介護相談に応じました。健康チェックには約30名の方がご参加くださいました。

地域の方々に貢献する機会をいただき、大変勉強になりました。



通所リハビリ PT 梶谷 啓太郎

9/18 ラグビーW杯2019に救護で参加
看護師塩津沙代子 山陽新聞に紹介

(救護を終えて) ラグビーW杯という4年に一度の世界中が注目する国際大会の2試合に看護師として出務しました。選手が受傷して戦線離脱する場に立ち会い、私も対応の際はとても緊張しました。対応中感じたのは、コミュニケーションの大切さです。もっとスムーズにコミュニケーションを取り、選手に安心感を与えられるくらいの語学力を身につけたいと感じました(今回は医療通訳の方にお願ひしました)。

ラグビーを愛してやまないスタッフに出会え、同じ目標に向かって取り組めた最高の2か月間でした。この貴重な経験を活かし、岡山県のスポーツ現場でも安全・安心してスポーツに取り組むことができる環境を作る一助になりたいです。

3階西病棟 看護師 塩津 沙代子

ラグビーW杯 救護で参加

倉敷の看護師・塩津さん



ラグビーW杯は日本大会に救護師として参加する塩津さん

花園2試合担当「冷静に対応を」

20日に開幕するラグビーのワールドカップ(W杯)日本大会に、倉敷市中央の塩津沙代子さんが、試合中の選手のけがなどに対応する救護師として参加する。花園ラグビー場(大阪府堺市)で開催されるグループリーグ2試合を担当。「しっかりと準備し、冷静に対応できるようにしたい」と意気込んでいる。(仁井小百合)

塩津さんは、倉敷平成病院(倉敷市老松町)に看護師として勤務。日本健康運動看護学会が、スポーツ時のけがや事故への対応、運動傷害の予防などを学んだ看護師を認定する「健康運動看護師」の資格を県内で初めて取得した。現在は、倉敷市でスポーツ相談員の相談員を務めるほか、県内で行われる高校野球やラグビーの試合などで救護を担当。こうした活動が関西ラグビーフットボール協会の目に留まり、2018年12月、大会の看護師の一人に選ばれた。

塩津さんとラグビーの縁は深く、父・雄一さん(35)は高校や大学で活躍した元ラグーゲームン。高校で一度は選手を辞めたが、日本代表が大金星を挙げた前年W杯(15年)の南アフリカ戦に感動して再びプレーを決意、物納のある子どもたちもラグビーを始めた。塩津さんが同看護師の資格を取ったのも「子どもたちが安全にスポーツができるように支えたい」との思いからだったという。

大会では、イタリヤ・ロシア戦(22日)と東アフリカ戦(10月13日)を担当。スタジアムの医療室に詰め、試合中のけがやアクシデントに対応する。

塩津さんは「世界が注目する大舞台で、責任の重さを感じている。選手をしっかりコミュニケーションを取り、適切な救護に努めたい」と気を引き締める。

救急棟増改築工事 進捗状況

8月10日 土曜日

新ロータリー使用開始

8月10日(土)より新ロータリーが使用開始となりました。工事中は駐車場入り口のゲートが1か所になり、皆様にはご不便をおかけいたしました。

新しい駐車場は以前より少し狭くなりましたが、障害者用スペースが設けられ、植栽の緑が豊かになりました。

8月19日(月)からは救急車の動線に一部変更が生じています。どうぞご理解のほどよろしくお願いいたします。



8月10日(土)
新ロータリー完成

9月17日 火曜日

旧ロータリー撤去

旧ロータリーの植栽や自転車置き場が撤去され、新救急棟増築部分が更地になりました。

小学校との間に防音壁も設けられ、翌週からは杭打ち工事が始まっています。



8月23日(金)



9月17日(火)

旧ロータリーには新救急棟(4階建)を増築します。完成は来年の夏。ちょうど、東京2020オリンピック開催の頃を予定しています。



倉敷平成病院 新救急棟 完成予想図

9/24

倉敷古城池高校の生徒が 職場訪問で来院

9月24日(火)、当院に岡山県立倉敷古城池高等学校の1年生23名と先生1名が職場訪問にられました。

今回は看護師・薬剤師・リハビリ・放射線技師・検査技師・管理栄養士の6職種から、生徒が興味を持っている職種に分かれ、具体的な業務について説明をしました。生徒は普段あまり触れることのない、実際の医療現場にて貴重な体験ができたのではないかと思います。

この職場訪問の大きな目的は、「社会で実際に働く際に必要なことや心得を理解し、社会との繋がりや今後学ばべきことを考える」ということでした。今回の訪問が生徒



の皆さんにとって、日々の学習や今後の進路選択に積極的に取り組むひとつのきっかけとなっていれば幸いです。

人事課 副主任

日笠 成裕

10/5

RUN伴2019 OKAYAMA 倉敷・ 総社・早島エリアに参加

10月5日(土)、RUN伴に参加しました。RUN伴とは認知症の人や家族・支援者・一般の人がリレーをしながらひとつのタスクをつなぎ、認知症の人と一緒に誰もが暮らしやすい地域づくりを目指すイベントです。倉敷平成病院からは認知症疾患医療センター長、涌谷先生をはじめとする5名が参加し、当院から倉敷駅前商店街までタスクをつなぎました。途中、沿道で応援してくださる方もおり、応援が力となって最後まで走ることができました。

認知症の人がタスクを渡している笑顔も見ることができ、小さなことでもできた達成感や、一人では難しいことでも周りの人



倉敷老健 介護福祉士
武政 茉衣



の手助けでできることもあると思いました。できないことばかりに目を向けるのではなく、できることに目を向けて、地域全体で支え合い、誰もが住みやすい町づくりの一助になればと思います。

11月

※詳しくは右記のポスターを参照してください。

20 水 第5回 いきいき健康タイム



第54回 **のぞみの会** 令和元年 **11月10日(日)** 10:00~12:00 倉敷市民会館 ホール
倉敷市本町17-1 TEL. 086-425-1515

【年末】令和元年 12月28日(土) 午前まで診療
【年始】令和2年 1月 4日(土) 午前より診療

当院は救急指定病院です。
緊急時は24時間受付けます。

「倉敷ニューロモデュレーションセンター」の専用サイトが開設されました。ニューロモデュレーションセンターではパーキンソン病に対する外科手術、DBS（脳深部刺激療法）や、慢性疼痛に対するSCS（脊髄刺激療法）等を実施しています。様々な専門職によるチーム医療の様子が伝われば幸いです。是非ご覧ください。（M）



全仁会グループ 社会医療法人 全仁会／社会福祉法人 全仁会／有限会社 医療福祉研究所ヘイセイ



倉敷市老松町4-3-38
TEL.086-427-1111
FAX.086-427-8001

救急指定

- 倉敷平成病院
 ●内科 ●脳神経内科 ●脳神経外科 ●脳卒中内 ●整形外科 ●消化器科 ●循環器科
 ●呼吸器科 ●耳鼻咽喉科 ●形成外科 ●皮膚科 ●眼科 ●総合診療科
 ●リハビリテーション科 ●放射線科 ●麻酔科 ●和漢診療科 ●歯科
- 倉敷ニューロモデュレーションセンター
 ●脳神経外科
- 倉敷生活習慣病センター
 ●糖尿病 ●代謝内科
- 総合美容センター
 ●美容外科 ●形成外科 ●婦人科 ●乳腺外科
- 認知症疾患医療センター
 神経放射線センター
 平成脳ドックセンター



倉敷市老松町4-3-38
TEL.086-427-1111



倉敷市老松町4-4-7
TEL.086-427-0110

- 訪問看護ステーション
- ホームヘルプステーション
- ショートステイ
- 通所リハセンター
- 予防リハセンター
- ケアプラン室
- 高齢者支援センター
- ヘイセイ鍼灸治療院



倉敷市白楽町40
TEL.086-423-2000

- 地域密着型特別養護老人ホーム
- ショートステイ
- グループホーム
- デイサービス



倉敷市南町4-38
TEL.086-435-2111
●ヘルプステーション
平成南町クリニック



倉敷市南町1-12
TEL.086-435-2234
● 南町ケアプラン室
● ヘルプステーション南町
● よくなるデイ南町



倉敷市八軒屋275
TEL.086-430-1111
● デイサービス