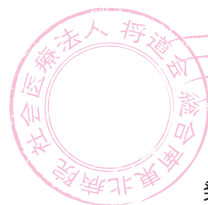


みな みな ねっと

2019
12月号

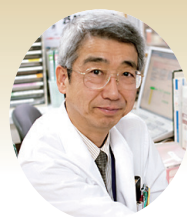


発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院



山元グリーンヒルズの皆さんによるコンサートが開催されました。詳しくは2ページをご覧ください。

私の生活習慣について



総合南東北病院
院長 松島忠夫

• walking 習慣

週末は10,000歩前後歩くことを心がけています。出張などで東京に行くと、5,000歩から7,000歩は意識することなく歩いていきます。以前から東京圏の人たちは宮城の人たちと比べて運動量が多いといわれています。宮城ではdoor to doorでの車利用によることが多く、歩くことが減っているというのです。歩くにはひざ痛や股関節痛などがあると困難です。年をとってくるといろんなところが痛くなるようです。そうなる前に歩くことで筋肉の衰えを防ぐことが大事かと思います。高齢になると筋肉量を増やすことは不可能ではありませんが、簡単ではありません。80歳を過ぎてエベレスト登山を行なった三浦雄一郎さんは、鍛えて筋肉強化（筋肉量を増やす）を行なっていました。足に重りをつけて、背には同様に重りを入れたリュックを背負って歩くことなどをしていました。私にはこれはできませんね。

アメリカで高齢女性の1日の歩数と死亡率を調べた報告があります。習慣的に1日に4,000歩から7,000歩を歩く人は、それ以下の人たちと比べて、死亡する数が減ったということです。高齢者であったので10,000歩は含まれていないのですが、少なくとも悪いことではないとのことでした。10,000歩の距離はどのくらいでしょうか。歩幅にもよるわけですが、私の場合では5~7kmでしょうか。

• いろんな本を読む

老眼や視力低下は眼鏡でカバーできます。カバーできない場合は眼科相談が必要かと思います。小説、

エッセイ、などさまざまな分野で、単行本、新書、文庫、等。新書は毎日のように発行発刊されるようですが、中身の薄いものもけっこうあるかなと思っています。著者によっては、短期間のうちによくこれだけの本を次々にだせるな、という方もおります。行動や考え方の参考になることが多くあります。

思い出せば小学生の5、6年生頃からずーっと毎月の雑誌などを読み、刺激を受け、まねることもしてきました。また現在においても、種々の本を読むことで、なるほどと思うことや、日々の仕事や生活上役立つことが多くあります。趣味的に料理の本も読みます。これも役に立ちますね。問題なのは読んでなるほどと思うことはあっても、読んだ途端から忘れてしまうことです。これは、というものはPCやノートにメモをするようにしています。忘れるのですが、あるときふっと思い出すこともあるのです。

『悩みの9割は読書が解決してくれる』（谷沢永一著）という本もありました。仕事上や毎日の生活上もいろんなことが起こりますので…

習慣についてですが、まずは親のしつけから始まる。その後は学校生活での仲間、友達からの影響などで新たに取り入れ、加わることがある。さらには自らが本やメディアの情報などから取り入れて習慣にしていく。意識して良い習慣を取り入れるかどうかで人生が変わってしまうと感じています。『3週間続ければ一生が変わる』（ロビンシャーマ著）という本もありました。

私自身も年齢的には大分なっていますが、上記のことを今後も続けていくと思います。



社会医療法人 将道会 総合南東北病院

〒989-2483 宮城県岩沼市里の杜1丁目2番5号
TEL:0223-23-3151 FAX:0223-23-3150

随時更新中

当院ホームページへアクセス

岩沼 総合南東北病院

検索



<http://www.minamitohoku.jp/>

今回は、インフルエンザの予防についてお話しします。

インフルエンザウイルスの感染経路

インフルエンザウイルスは、くしゃみや咳による飛沫感染、ウイルスが付いた手で物に触り別の人がその物に触る事により起こる接触感染に分けられます。これにより感染が拡大します。また、体が弱っているときにも感染しやすくなります。



予防する方法

予防する方法には手洗い、うがいがあります。手洗いは手に付着したウイルスを除去することができるため接触感染の予防が可能です。また、うがいをするることによって喉の粘膜に付着したウイルスを除去し体内への侵入を防ぐことができます。その他にもマスクを付けることで飛沫感染を予防でき、さらに周囲にウイルスをまき散らさないことで感染の拡大を防ぐことができます。



疑わしいときは早めの受診を!!

インフルエンザウイルス感染症では「うつらない」ことも重要ですが「うつさない」ということも大切です。特に幼児や高齢者では症状が重症化する場合があります。突然の発熱（38℃を超える）、倦怠感、咳やのどの痛み、関節痛などの症状が現れた場合は早めに医療機関を受診しましょう。



生活習慣病セミナーのご案内

地域の皆さんが健康で楽しく生活するための「良い生活習慣」のヒントとなるよう、セミナーを開催しています。事前予約は不要です。お気軽にご参加ください。

時間 14:00 ~ 15:00

場所 当院1階売店前

日時	講座名（講座担当）
1月9日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ■糖尿病教室 ・高血圧とくすりについて（薬局）
1月23日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ■ミニ健康講話 ・認知症サポーター養成講座（南東北地域包括支援センター） ・骨粗鬆症について（栄養管理課）

※講座名等は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

糖尿病教室を行いました

栄養管理課 管理栄養士 森屋香奈子

10月10日（木）午後2時から当院1階売店前で糖尿病教室を開催しました。

今回は「糖質を砂糖で表現してみよう」というテーマで管理栄養士がお話ししました。

ジュースや菓子類には砂糖が多いから気をつけている、という方が多いかと思えます。そこで、食欲の秋に旬を迎える果物や芋類に含まれる糖質を、スティックシュガー1本3g（糖質量3g）として、それぞれ何本分になるのかをご紹介します。「こんなにとっていることになるの？」と砂糖の量に驚かれる方や、「食べる量に気を付けないといけないね」という声も聞かれました。



糖尿病教室では、糖尿病を悪化させないためのちょっとしたコツをお伝えしています。今後の開催予定は1ページに掲載しました生活習慣病セミナーのご案内や院内掲示等をご覧ください。ご予約は不要です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

山元グリーンヒルズの皆さんによるコンサートが開催されました

介護老人保健施設サニーホーム 高松 亘

10月10日（木）介護老人保健施設サニーホームに「山元グリーンヒルズ」の方々が来所されました。「山元グリーンヒルズ」は昭和52年に山元町で女声合唱団として発足され、平成20年の男性の入会を機に、現在の混声合唱団として週1回のレッスンでハーモニーを奏でていらっしゃる団体です。

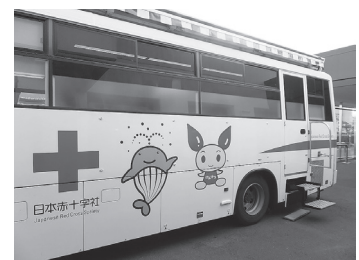
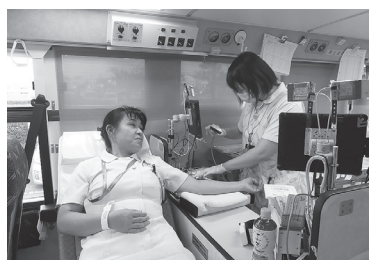
コンサートでは、ピアノの生演奏に合わせ「エーデルワイス」「赤とんぼ」「小さい秋」等、次々と美しい歌声が披露されました。利用者の皆さんは手拍子をし、一緒に歌いながら楽しまれていました。最後に会場の皆さん全員で「大漁節」の全体合唱をして、コンサートは盛大に締めくくられました。



献血バスによる献血が行われました

10月31日（木）当院正面玄関入口で、岩沼市献血推進事業の一環として献血バスによる献血が実施されました。

今回は一般の方と当院職員合わせて16名（400ml献血）の方の協力が得られました。皆様の温かいご協力をありがとうございました。



ワンポイント リハビリ



高齢者が冬場に気をつけること
～冬に増加する「転倒」にご注意！～

リハビリテーション科 作業療法士 星宮夕葵

全国各地で日増しに気温が低くなり、本格的な冬の到来を迎えています。この時期に増加傾向にあるのが高齢者の「転倒」事故です。高齢者の転倒は、骨折や頭部外傷等の重大な障害を招き、そのことが原因で介護が必要な状態となることもあります。

なぜ寒いと転倒しやすいの？

冬場に暖房のきいた暖かい部屋から家の外に出ると、急激な温度変化により筋肉が固くなります。それにより歩幅が狭くなったり、背中が丸くなったりして、身体がバランスを崩しやすく転倒につながる事例が多く発生します。寒い時期の外出の際は、いきなり冷気に身をさらすのではなく、出かける前に身体を温めておくことが転倒予防につながります。では、自宅で簡単に行える運動をご紹介します。

運動のご紹介

椅子からの立ち座り（鍛えられる部位：太もも/お尻）

【方法】

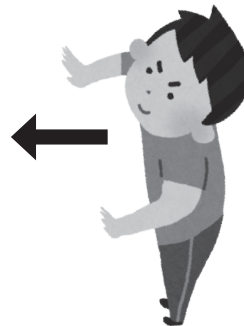
- 足は肩幅よりやや広く開く
- つま先は外側に向ける
- 両手は胸の前で交差させる
- ゆっくりと椅子から立ったり座ったりを繰り返す
- 10回1セットで、1～3セット行う



壁腕立て伏せ（鍛えられる部位：腕/肩/二の腕）

【方法】

- 壁から腕の長さほど離れる
- 足は腰幅、肩の高さで壁に手をつく
- 手は八の字で肩幅よりやや広くなる
- ゆっくり壁に胸を近づける（息を吸う）
- 手で壁を押し、肘を伸ばして元に戻る（息を吐く）
- 10回1セットで、1～3セット行う



実際にやってみると身体が少し温まってくるでしょうか。元々運動習慣がない方は少しきつく感じるかもしれません。無理のない範囲で行い、この冬を元気に乗り切りましょう。

【参考】「冬こそ筋トレで運動不足を解消しよう！」一般財団法人苫小牧保健センター

今月は、前回の臓器移植のお話の続きで、臓器提供の意思表示についてご紹介します。

臓器提供の意思表示は、とても悩むことだと思います。「臓器提供する」「臓器提供をしない」と、1度しか意思表示を行えないわけではありません。意思は何度でも変更することが可能です。

方法は3つあり、①インターネット（日本臓器移植ネットワーク）による意思登録、②保険証や運転免許証などの意思表示欄への記入、③臓器提供意思表示カードへの記入です。③の緑色のカードは、1度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。



日本臓器移植ネットワークのホームページには、平成29年度の臓器移植に関する世論調査の結果が掲載されています。（過去の調査結果についても、同ホームページで確認できます。）調査結果によると臓器提供に関する意思表示をしている方は、12.7%だそうです。また、保険証や運転免許証の裏面に意思表示欄があることを認知している

人の割合は50%以上となっているようです。ご存じでない方は、この機会に知っていただければ幸いです。

2010年7月には臓器移植法が改正され、書面（保険証や運転免許証、臓器提供意思表示カードなど）で臓器を提供する意を表示している場合、その他に、本人の臓器提供の意思が不明な場合にも、家族の承諾があれば臓器提供ができるようになりました。上記の世論調査結果では、家族や親しい人と臓器提供について話し合い、意思を尊重できるようにしておくことが重要としています。今回のコラムを読み関心を持って頂けたら、ぜひ家族や親しい人と臓器移植について話し合ってみてはいかがでしょうか。

私の説明は、省略したり簡潔に記載してしまっている部分があり、臓器移植についてすべてを網羅しているわけではありません。興味がある方は、ぜひ日本臓器移植ネットワークホームページをご覧ください。同ホームページには臓器移植の検定などもあり、臓器移植についてより詳しく知ることができると思います。



【参考】公益社団法人日本臓器移植ネットワーク <https://www.jotnw.or.jp/>

Voice 患者さんからの声

入院患者さんより【ご意見】

病室内の空調管理を徹底して欲しい。一部の患者が勝手に設定温度を変更しているのか、寒かったり、汗ばんだりして体調を崩しかかった。

病院からの回答

ご不便をおかけしてしまい、申し訳ございません。室温は担当看護師が患者さんの状態に合わせて調整しておりますが、患者さんが設定を変えてしまうこともあり、確認や配慮が不足しておりました。入院オリエンテーションの際、室温調整について説明すると共に、室温調整パネルに「設定は看護師が行いますのでお声掛け下さい」と表示して参ります。

入院患者さんより【お礼の言葉】

この度は先生、スタッフの方々に大変お世話になりました。誠にありがとうございました。感謝申し上げます。

病院からの回答

励みとなる言葉を頂き、ありがとうございます。これからも患者さん、ご家族の方に満足頂ける医療が提供出来る様、スタッフ一丸となって取り組んで参ります。

レシピ紹介

簡単おいしい♪

かぼちゃのガーリックソテー

栄養管理課 管理栄養士 渡辺莉帆

【材料 4人分】

- ・かぼちゃ……………1/4個 (400gくらい)
- ・にんにく……………2片
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・パセリ……………少々

作り方

- ①かぼちゃはタネをとり水洗いして、水気をつけたままラップをし、電子レンジ(600w)で1~2分くらい加熱する。(かぼちゃが切りやすくなるまで調整して加熱)
- ②かぼちゃは5~7mmのくし切り、にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ④にんにくに香りが出てきたら、かぼちゃを入れて両面焼く。
- ⑤かぼちゃの両面に焼き目がついたら、塩・こしょうを加えて炒める。お好みでパセリをかける。



栄養価 (1人分)
エネルギー:153kcal 塩分:0.8g

12月22日は冬至。一年の中で、最も昼が短く夜が長い日です。冬至の日には「ん」の付くものを食べると「運」が呼びこめると言われており、冬至の七種と呼ばれる食べ物をお供える文化もあります。冬至の七種には、南瓜(かぼちゃ)・蓮根・人参・銀杏・金柑・寒天・饅頭(うどん・うどんのこと)が挙げられます。冬至の七種の中でも、かぼちゃといえば、かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を思い浮かべる方も多いと思いますが、今回は洋風で塩気のある「かぼちゃのガーリックソテー」をご紹介します。洋食の献立の副菜、おつまみ、お弁当のおかずにもオススメの簡単レシピです。かぼちゃにはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなど、多くのビタミンが含まれています。中でもβ-カロテン、ビタミンCは抗酸化作用があるので、風邪などの感染症を予防する効果が期待できます。寒さが本格化する冬至はかぼちゃを食べて運を呼びこみ、健康な体を作りましょう。

お子様向けミニ健康講話

「病院探検ツアー」のご案内

当院では、小学生の皆さんに病院の仕事を知らせてもらうことを目的として、年に2回病院探検ツアーを開催しております。病院には、医師・看護師の他に、どのような仕事があるのでしょうか。一緒に見学してみましょう♪お気軽にお申込みください。

日時 2019年12月25日(水) 14:00~15:00
対象 小学校3年生から6年生まで(先着10名)
申込み/問い合わせ Tel:0223-23-3151 総務課まで
(月~土曜日 8:30~17:00 ※祝祭日を除く)

*事前予約制です。

開催日の1ヶ月前から予約受付を開始しております。



これまでのツアーの様子



10月の救急車搬入件数

岩沼	68(68)台	仙南	20(18)台
名取	61(56)台	その他	1(3)台
亘理	57(72)台	合計	207(217)台

※()内は平成30年10月の件数

編集後記

いよいよ寒さも本格的になって参りましたが、真冬に向けての準備はお済みでしょうか。私も冬用のスリッパや膝掛けなどを買い揃えたり、しまっていた電気毛布や冬服を出したりしました。寒さは苦手なのですが、真新しい日用品に囲まれていると、胸が躍り冬の訪れを少し楽しみに感じられるようになりました。

皆さんもぜひ、新しい冬の楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。