

# 小春日和



☆発行☆  
2007. 9. 3  
第 23号



7月7日は七夕と言う事で今回の看護介護リハビリでの合同余暇活動とし七夕にちなんだ事を行いました。初めにレク委員である桜村さん(介護)と谷田部さん(リハビリ)が七夕の物語と由来などを紙芝居にして患者さんに語りました。

皆さん知っているようで知らなかった事が多い様子でした。紙芝居を見て楽しそうに七夕を知る事ができたようです。

この紙芝居の後には、皆さんで天の川をつくろうと言う事で、連想ゲームを交えながら星に言葉を書き、綺麗な天の川を作りました。



今年初となる4階プランターによる園芸は、上の写真を見ればわかるように大成功を収める事ができました。

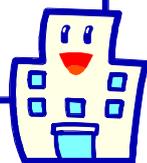
初めは土作りから始まり、種まき、水やり、間引き、水やり、雑草抜き、水やり、剪定、水やりと思い返せば患者さんと職員一緒に頑張り育てる事ができたのだなあ・・・と写真を見ながらしみじみ思います。実は既にプランター園芸は次の収穫を迎えようとしています。短い夏、太陽の恵みを体に取り込めるように食べる喜びを忘れないようプランター園芸今後も頑張っていきます!!

## 南東北春日リハビリテーション病院 外来担当医表

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後 1:30~5:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	大越 透	母里 正敏	小川 吉一
脳神経外科	午前 9:00~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後 1:30~5:00						
眼科	午前 9:00~12:30	森田 一之					
	午後 1:30~3:30						
形成	午前 9:00~12:30						
	午後 1:30~4:30			村松 英俊			

9月18日から眼科外来は月曜日から火曜日に変わります。また9月27日からは毎週火曜日・木曜日となります。

※内科診療は、午後6時まで行っております。



### 医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL 0248-63-7299  
 介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL 0248-63-7279  
 春日居宅介護支援事業所 TEL 0248-63-7297  
 春日訪問看護ステーション TEL 0248-63-7278  
 住所：福島県須賀川市南上町123-1  
 ホームページ <http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>





## 骨粗しょう症の新

# 骨を強くする運動



●骨粗しょう症の予防や治療の一環として、今回は「骨に刺激を与える運動」を紹介します。最初は軽い運動から始め、慣れてきたら徐々に回数などを増やし、慣れていくようにしましょう。なお、次の人には、運動は勧められません。

- ▼重症高血圧の人(収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上)
- ▼心肺機能に異常がある人
- ▼骨折したり、発熱している人

### 骨量を増やす運動

#### ※注意！！

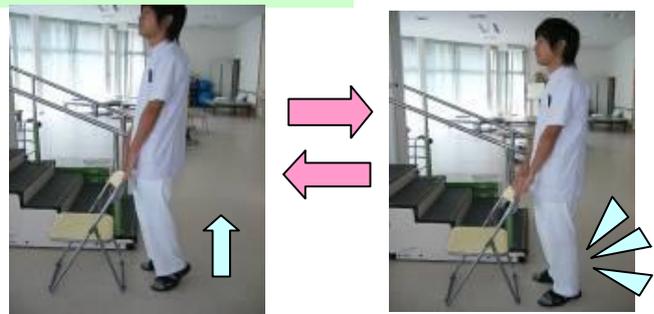
- ・イスを使う場合には、作りがしっかりしたものを使い、安定した場所に置いて行いましょう。
- ・手すりのある場所で行いましょう。
- ・室内で行う場合、素足で行ったり滑りにくい靴下を履くなど転倒しないように注意しましょう。

### 第1段階 最初の一ヶ月半の間

#### かかと落とし

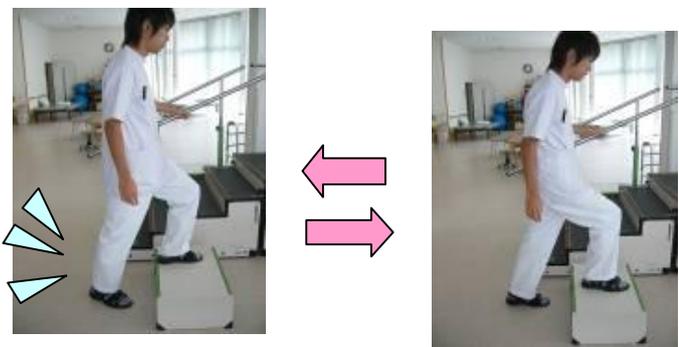
両足のかかとを上げ、同時に床に落とす。かかたが床についたとき、足の骨や背骨に刺激が伝わるのを意識する。体重と同程度の負荷が骨に加わることになる。

■一日に連続して50回程度行う。一ヶ月半ほど継続してから、第2段階へ進む。



### 第2段階 一ヶ月半後から

#### 踏み台昇降



階段や踏み台を利用して、20cm程度の段差を上がったたり下ったりする。体重の約1.3倍の負担がかかる。

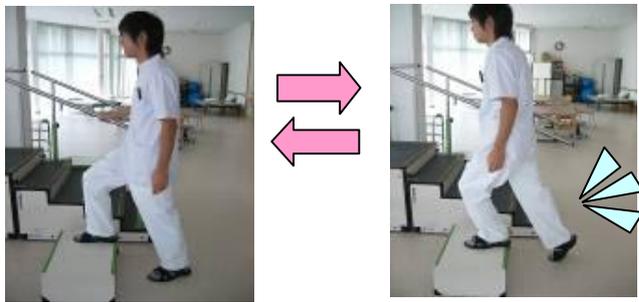
■一日に「右足から上って右足から下る」を50回程度行う。一日左右合計100回を、1ヶ月半程度継続して、第3段階へ進む。

### 第3段階 三ヶ月後から

#### 膝を伸ばして下りる踏み台昇降

踏み台昇降と同じように段差を上り、膝を伸ばしたまま下る。膝を伸ばしたまま下ると、負荷は体重の1.5倍と、第2段階より大きくなる。

■「右足から上って右足から下りる」を50回程度、「左足から上って左足から下りる」を50回程度行う。1日左右合計100回を、1ヶ月半程度継続する。



# ドクター・職員紹介

◆7月より外来に2名の先生が加わりました。  
①出身地②卒業大学③血液型④趣味⑤ひとこと



眼科医

島田 頼於奈先生

- ①：いわき市
- ②：金沢大学
- ③：A型
- ④：テニス
- ⑤：目に関する事ならば、  
なんでも御相談ください  
赤ちゃんからお年寄りまで  
診察させていただきます。

◆一階通所リハビリテーション◆  
2人の職員が増えてにぎやかになりました。



6月からこちらの1F通所にて勤務しています。利用者さんの顔と名前を早く覚え少しでも心身回復の手伝いが出来るよう頑張っていきます。よろしくをお願いします。

看護師 渡邊 俊子

- ①：大阪府
- ②：京都府立医科大学
- ③：A型
- ④：車、トレーニング
- ⑤：褥創から、ホクロ、美容に関する事など  
お気軽にご相談下さい



形成外科医

村松 英俊先生

7月から1F通所リハビリテーションで勤務となりました。まだまだ不慣れで皆さんにご迷惑かけることもあるかと思いますが、頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

介護スタッフ 岡部 里佳



## 健康教室を開催しました。

開催日：  
7月28日(土)14:00～  
南東北春日リハビリテーション病

7月28日(土)午後2時から当施設5階会議室において、第3回-健康教室「メタボリックシンドロームについて」を開催しました。

講師は、当院の管理栄養士が務め、メタボリックシンドロームの予防となる運動、食事、禁煙の推奨と生活習慣で必要な改善点を説明しました。

今話題になっているメタボリックシンドロームについての説明だったため、皆さん自分の腹囲、BMI、肥満度が非常に気になるようで、今後どうしたら脂肪が減るのかなどの質問を看護師や管理栄養士に聞いて適切なアドバイスを受けていました。



### ○メタボリックシンドローム予防のポイント

まず、やせること！！  
ウエスト周囲径 男性 85cm以上  
女性 90cm以上方は、  
メタボリックシンドロームの診断基準の必須項目  
に当てはまります。  
規則正しい食事をする、夜食をしない、腹八分目に  
するなど食生活を見直し、適度な運動をしましょう。



- お問い合わせ -

医療法人社団 三成会  
南東北春日リハビリテーション病院  
TEL0248-63-7299

## 栄養だより

## 病院や老健の食事のご紹介！



毎日暑い日が続いています。この時期食欲が低下し夏バテしてしまう方も多いのではないのでしょうか。夏バテ防止のため、スタミナをつける食材「うなぎ」を紹介します。



## うなぎ

7月30日は土用の丑の日でした。病院でもこの日の献立は『うな丼』。土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代、うなぎ屋から売り上げを上げるように頼まれた平賀源内が「今日は丑の日」と看板に書いたことによると言われています。暑い日が続くと食事も淡泊なものになりがちで脂肪の摂取が不足します。うなぎは脂肪が多くカロリーも高いため、スタミナをつけるには良い食材です。万葉集の歌にも夏痩せにはうなぎがよいというのがあり、昔からうなぎはこの時期のスタミナ源として食べられていたようです。



## うなぎの栄養

うなぎの栄養はまずビタミンA（レチノール）が多いこと。蒲焼き1人前で軽く1日の必要量は摂れてしまいます。肝にはもっと多く含まれます。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ちます。また、ビタミンEやビタミンB1も多く含まれます。

ビタミンEは老化防止のビタミンとして知られていますが、肌荒れにも効果的。

ビタミンAとともにお肌には有効なビタミンですので、うなぎは女性にもうれしい栄養がたくさん含まれています。さらにビタミンB1が多い食材として知られる豚肉とほぼ同じ量のビタミンB1が含まれ、疲労回復や、糖質をエネルギーに変える働きがあります。

夏の間、紫外線でダメージをうけてしまったお肌に、また体のだるさととまさうなぎはぴったりの食材です。ただ、脂肪が多い分カロリーは高めです。うなぎ1串（約80g）で約270Kcalあります。（ちなみに上の写真のうなぎも80gです）コレステロールも多く含まれるため、体重やコレステロールが気になる方は食べ過ぎに注意しましょう。

栄養管理科 有我 三千代



## \* 編集後記 \*

まだまだ暑い日が続いてますね。例年にない暑さで毎日、汗だくです。。8/18須賀川の全国花火大会も天候に恵まれて盛大なものでした。久々に花火に感動しちゃいました。花火大会が各地で終わってしまうと夏も残りわずかのような気分になりますよね。まだまだ残暑が続くと思われます、みなさん体調管理には十分気をつけて下さい。

(蜜柑)



ホームページ、随時更新しています。

Webから 南東北春日リハビリテーション病院

検索

## アクセスマップ

