



しおん

006

冬号

INDEX

◆ 特集

いつまでも いきいき健康づくり

◆ インフォメーション

院長より新年のご挨拶
クリスマス会の開催
年末年始の栄養のはなし
医師の紹介
行事食の紹介

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

私が福山に帰ってきて藤井病院で働き始めた2013年に東京五輪の開催が決まったのですが、早いものでその東京五輪が開かれる2020年となりました。

当院は、去年は電子カルテの更新などがあり、色々と変化があった年でした。良い変化をしながら、今年も地域の皆さまに愛される病院を目指して努力していきたいと思っております。

2020年が皆さまにとりまして良い年になりますことをお祈りしつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。

藤井病院院長 宮阪 英

クリスマス会の開催



1 2月6日（金）に外来待合にてクリスマス会をしました。

2 回目ということもあり、当日の開催を楽しみにされていた方も居られました。

今回はカホンという楽器が登場。職員の演奏に合わせて、クリスマスソングや「さざんかの宿」「愛染かつら」など、11曲をみんなで歌いました♪

短期研修で当院へ来てくださっている先生方



なかもと けんた
中元 健太

福山医療センターの中元健太です。

地元は広島県三原出身で、大学は三重県で過ごしました。

趣味は釣りやバイクで時間があれば瀬の浦で鯛を釣ってみたいと思っています。

精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



おかもと ゆうすけ
岡本 悠佑

福山医療センターの岡本と申します。

1ヵ月間お世話になります。普段学ぶことのできない、地域ならではの医療を大いに吸収していきたいと思っております。宜しくお願い致します！

趣味：テニス、ゴルフ



令和元年も足早に過ぎ去り、私たちリハビリ科は新たに始まる年への希望と感謝を込めて、1年を頑張ってもらいたいと思っています。

さて、まだまだ寒い季節が続く中、外出したり、体を動かす気力が低下し、ついつい体を動かすことなく1日を過ごしてしまうことがあります。このような生活が続いてしまうと、足腰や体中の筋力が低下し、ふらついたり転倒する危険性が高くなります。

私たちは、入院生活をされている方や日常生活の中で不安をかかえている方々に、健やかな生活を続けていただけるよう「**転ばぬ先の杖**」の気持ちを持ちながらリハビリテーションを行っています。

みなさまの中に、「最近体力が落ちた。」「当院で入院するけれど、今の生活が出来るか心配だ。」等の不安をお持ちの方は、当院の医師に相談の上、リハビリの検討をされてみてはいかがでしょうか？



～自分の体の状態を確認してみましょう！～

(ロコチェックで自己診断)

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり、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
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑥15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渡りきれない

| 項目 | 内容 | はい | いいえ |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 片足立ちで靴下がはけない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 家の中でつまづいたりすべったりする | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 階段を上げるのに手すりが必要である | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 家のやや重い仕事が困難である | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 2kg※程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 15分くらい続けて歩くことができない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 横断歩道を青信号で渡りきれない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※1項目でも当てはまると、「体の衰え→介護状態」になる可能性があります。日頃から「体を動かすこと」を心がけましょう。

日本整形学会公式ホームページより転載
<https://locomo-joa.jp/chek/lococheck/>

文責：藤井病院リハビリテーション科 大槻拓也



元気に乗り切ろう！～年末年始の栄養のはなし～

皆さんこんにちは。管理栄養士の田中です。
皆さんは、年末年始をどのように過ごされましたか？遠方から帰省した家族と楽しい時間を過ごしたり、美味しいお酒やご馳走を頂いたり、こたつで丸くなったり…年末年始のこの時期は、普段、正しい食生活を送っていてもついつい、そのバランスが崩れてしまいます。

年末年始の食生活の特徴

- ・おせちやオードブル、お餅など塩分や糖質の多い献立に偏る
- ・野菜の摂り方が少ない（食物繊維不足）
- ・食べる量が全体的に増えてしまう
- ・寒くて運動不足…

お正月気分は早めにリセットして、心も身体も平常運転に戻しましょう！

こんな時期におすすめのメニューは…？



『切干し大根とひじきのカリカリ カリウムサラダ』



材料
切り干し大根 25g
芽ひじき(乾) 15g
冷凍枝豆 さや付100g
ささみ 3本
〈ドレッシング〉
ごま油 大さじ2
砂糖 大さじ1.5
酢 1/2カップ(100cc)
濃口しょうゆ 大さじ1
こしょう 少々

作り方

- ①切干し大根は2cm程度に切って、ひじきと一緒にさっと茹でて水気をよく絞っておく。
- ②枝豆は流水などで解凍し、さやから出しておく。
- ③ささみは筋と薄皮をきれいに取り除き耐熱容器に入れ、料理酒（レシピ外）を少々振って、ラップをかけて加熱し細かくさく。
- ④ボウルにドレッシングをあわせ、①～③がまだ温かいうちに加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤少し置いて味をなじませると、完成！

ひじきや切り干し大根に含まれるカリウムはナトリウム（塩分）が腎臓で再吸収されるのを抑制して排泄を促してくれるので高血圧やむくみの改善に効果的です。さらに、食物繊維も豊富なので、食後の高血糖の上昇も緩やかにしてくれます。

食生活に関する困りごとや相談はお気軽に、管理栄養士までお気軽にお声掛けください。



行事食の紹介



「元旦の膳」



ぶりの照り焼き

いくら大根

くわい炊き合わせ

甘露いちご

お吸い物



医療法人 紫苑会 藤井病院
〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地
TEL : 084-982-2431 FAX : 084-982-0781
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>



☆ 職員募集：看護師、准看護師、看護補助者 随時募集中（詳しくは病院までお電話下さい） ☆