

# そよかせ



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
佐藤病院



**9月28日(土)**  
**秋祭りを開催しました!**  
**ロックソーランあり**  
**和太鼓演奏あり**  
**賑やかな祭りとなりました!**

## 理 念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★プライバシーが守られ、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

## 目 次

- ページ 1 「巻頭」
- ページ 2 「部署紹介 2階病棟」「職員紹介」
- ページ 3・4 「専門外来のご紹介 循環器外来」
- ページ 5 「福祉用具のレンタルと購入」「老人保険施設 やすらぎ」
- ページ 6 「続・メタボとロコモ」「レシビ 牛肉と厚揚げの味噌煮」
- ページ 7 「お知らせ」「フラワーアレンジメント教室」

# こんにちは！亀塾です！

こんにちは！佐藤病院の健康指導チーム「亀塾」です。おかげさまで今年度に入ってから、地域の町内会様よりお招きいただいております。今回はその活動状況の一部をご紹介します。

## 浦安南町 阿部池町内会 『えがおサロン』様



8月7日、連日続く猛暑の中、30名のご参加をいただきました。今回の健康講座では、理学療法士による「正しい姿勢と介護予防」についてお話があり、立ち上がり方や歩き方のレクチャーを受めました。普段の生活でちょっと気をつけるだけで腰痛予防や腹筋・背筋の筋力アップになることを学びました。

介護予防体操では、NHK連続小説の軽快なテーマ音楽にあわせ、体操を行いました。「楽しかったわー」とのお言葉をたくさん頂きました。

## 浦安西町町内会 『いちごサロン』様



9月6日いちごサロン様にお邪魔しました。「暮らしに役立つお得情報」として医療保険の限度額認定についてや、介護保険の申請方法などお話しさせていただきました。理学療法士からの正しい姿勢と介護予防についてのレクチャーの後は、家庭でできる簡単なタオル体操を音楽に合わせて参加者全員で行いました。笑いの絶えない楽しい会となりました。

猛暑の中、多数参加いただきありがとうございました。

## 亀塾 佐藤病院 健康指導チーム ～出張健康講座のご案内～

- 『亀塾』は健康への正しい知識を深めるため、食生活の改善や運動・禁煙など生活習慣病予防に向けた情報発信を行う目的で結成されました。看護師・管理栄養士・健康運動指導士・ケアマネージャーなど、医療・介護・福祉専門職による健康指導チームです。
  - ご利用方法・内容・テーマはご自由に選んでいただけます。  
(時間は90分を基本とさせていただきます)
- ※なお、テーマが思いつかない場合には、一緒に検討させていただきます。ぜひお気軽にお申し付けください。

無料

どうぞお気軽にご依頼下さい。

申し込み方法・・・  
希望される日程のおおよそ2ヵ月前に、下記『亀塾』事務局までご連絡ください。

お問い合わせ  
〒202-3053 岡山市南区東港原町3-13  
佐藤病院  
電話：086-263-6622(代表)

『亀塾』事務局  
担当：板野・田中





# 佐藤病院 部署紹介

## こんにちは！ 2階病棟です！

2階病棟は、一般病棟で主に入院を受け入れています。一般病棟といっても昨今の情勢で、高齢者の医療療養が中心となっています。

スタッフはパワーも知恵もあり、本当に頼もしいものです。それぞれに個性も強く、複雑な集団になっている感もありますが、チーフは、どこからか沸いてくる元気とプラス思考。以下、こだわりの学者肌、努力の人、小道具職人、アイデアマン、ボケ担当、突っ込み担当などなど、とそれぞれに光るものがある、これからの成長が本当に楽しみです。最近では、助けられる事が本当に多くなりました。これからは次世代の育成を役割の中心としたいと思っています。どうぞ2階病棟を今後もよろしくお願いします。



## 職員紹介



<名前>

岡田 和子(おかだ かずこ)  
2階病棟マネージャー

<趣味>

今は仕事が生活の中心になっていて、趣味は？と聞かれると思いつかないですが、読書が趣味でしょうか。漫画も読みます。小説はこてこての恋愛小説が特に好きです。作家では小池真理子のファンです。

<仕事のやりがいを感じる時>  
患者様にいい評価を頂いたとき。  
部下の成長がみえたとき。

<座右の銘>  
特にないです。



<名前>

小橋 薫  
(こばし かおる)

<趣味>

買い物



<仕事のやりがいを感じる時>  
患者さんに「ありがとう」「あんたはほんま優しいな大好きじゃ」と言われた時。

<座右の銘>  
一期一会

# 循環器外来

佐藤病院では外科・内科・整形外科の診療科を中心として診療を行っていますが、その他にも様々な専門外来にて患者様の診療にあたっています。そんな専門外来の中から、今回は循環器外来の紹介をさせていただきます。



循環器外来は毎週火曜日の午前と金曜日の午後に予約制で診療を行っています。今回は循環器外来を担当している、森田医師と時岡医師にお話を聞いてみました。



## 森田医師



火曜日の診療担当  
森田医師

患者さんに分かりやすい説明を心がけています。

**Q** 循環器外来ではどのような病気を診るのでしょうか？

**A** 主に狭心症、心不全など心臓の病気を診察しています。

**Q** どのような症状で受診される方が多いのでしょうか？

**A** 胸がしめつけられている様な胸痛や、脈が乱れて気分が悪いなどの症状で受診される方を診察させていただいています。

**Q** 循環器外来での診療の流れを教えてください。

**A** まず血圧を測ったり、聴診器で心臓の音をききます。必要に応じて、心電図・胸のレントゲン・心臓超音波検査などを行います。

**Q** 循環器外来で受ける検査はどのようなものがありますか？

**A** 心電図、24時間心電図、胸のレントゲン、心臓超音波、動脈硬化症の測定が主な検査です。

**Q** 患者さんを診察される際に、気をつけていることがありましたら教えてください。

**A** 患者さんに分かりやすい説明を心がけています。

**Q** 地域の方へ一言お願いします。

**A** 心臓の検査は痛くないし、恐ろしいものではありませんので、心配なことがありましたら受診してください。

四肢血圧測定※1とは・・・

手足の血圧を同時に測定し、糖尿病や高血圧、高脂血症などによって発症する下肢閉塞性動脈硬化症を発見するための検査です。安静状態で横になっていただき、約10分程で終了します。





## 【循環器外来の概要】

### 診療時間

- ・ 火曜日 9:00～12:30
- ・ 金曜日 14:00～18:00

※予約制となっておりますので  
事前にご連絡をお願いします。



### 時岡医師



金曜日の診療担当  
時岡医師

患者さんがお話しやすい雰囲気作りを心がけています。

**Q** 循環器外来ではどのような病気を診るのでしょうか？

**A** 心不全、心筋梗塞、不整脈、狭心症、高血圧、大動脈解離、エコノミークラス症候群(肺動脈血栓塞栓症)などの疾患が対象です。

**Q** どのような症状で受診される方が多いのでしょうか？

**A** 胸が痛い、ドキドキする(動悸)、息切れ、足がむくむ、呼吸が苦しい、背中が痛いといった症状で受診される方が多いです。

**Q** 循環器外来での診療の流れを教えてください。

**A** まず患者さんからお話をお伺いし、診療し(血圧測定・聴診)、必要に応じて検査を行い、結果の説明をさせていただきます。

**Q** 循環器外来で受ける検査はどのようなものがありますか？

**A** 四肢血圧測定※1、心電図、レントゲン、心臓超音波、CT、24時間心電図検査、運動負荷心電図※2などです。

**Q** 患者さんを診察される際に、気をつけていることがありましたら教えてください。

**A** 患者さんがお話ししやすい雰囲気作りを心がけています。

**Q** 地域の方へ一言お願いします。

**A** 心臓のご病気は症状があらわれにくい特徴があります。上記のような症状がございましたら、まずは御相談ください。

運動負荷心電図※2 とは・・・

安静時以外の際における心臓の状態を調べる為の検査です。主に不整脈や心臓病、心筋梗塞などの診断にはこの運動負荷を伴う心電図検査が行われます。当院では、ジムなどで使われるエアロバイクのような器具を使うエルゴメーター検査を行っています。



## 老人保健施設 やすらぎ

老人保健施設やすらぎは、さまざまな専門職が連携し、お一人おひとりのお身体の状態に合った看護・介護・リハビリテーションを提供させていただきながら、在宅生活への復帰を、心をこめてお手伝いいたします。

また、ご自宅へ帰られた後も、通所リハビリテーションやショートステイなどの介護サービスのご利用により、在宅生活を継続的にご支援させていただくことも可能です。

お問い合わせやご相談は、下記までお気軽にご連絡下さい。



お問い合わせ・ご見学はお気軽に。

老人保健施設 やすらぎ

〒702-8053

岡山市南区築港栄町2-13

TEL:086-263-6623

## ～福祉用具のレンタルと購入～

介護保険を利用すると、福祉用具のレンタルサービスや購入費の支給が受けられます。「福祉用具」と聞くと、車椅子や介護用ベッドがすぐに思い浮かびますが、歩行器や、手すり1本からでも安価にレンタル利用できます。

(例えば…手すり1本200円～/月等)

購入の場合は1年間で10万円まで購入費の支給が受けられます。

(注：利用には条件や制限があります)

支えがあればもっと  
楽に歩けるのに・・・



四点杖



シルバーカー

玄関の段差が大きくて  
上り下りが大変・・・



段作用手すり

足がふらついて危ない  
安全に生活したい・・・



据え置き型手すり



ジャワーチェア

この他にも、日常生活上の不便を解消できる様々な用具があります。福祉用具に興味のある方、日常生活に不便がある方は、まずはお気軽にご相談ください。

介護保険のご相談は・・・

佐藤病院 居宅介護支援事業所

TEL:086-263-6636 (担当:藤井)

まずはお気軽にご相談ください ※ご相談は無料です。



# 続「メタボ」と「ロコモ」

今回は、国民病と評されるこの2つについて、紐解いてみましょう★

おさらい

「メタボ」とは...

メタボリックシンドローム(通称メタボ)とは、内臓肥満症のこと。そして、高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病を発症している状態を指す。

「ロコモ」とは...

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは、年齢を重ねて足腰が弱り、上手に立てない・歩けない状態、つまり移動がしにくい状態を指す。



～ と、ここで聞いてみました ～



**Q** 私はメタボでロコモです。  
どちらから治せば良いでしょうか？

**A** どちらから、というより、同時に解消できます。どちらも共通して原因に『肥満』というキーワードがあります。メタボの原因である、内臓脂肪を減らすためには運動と栄養が大切です。30分程度のウォーキングを週4回行い、食事においては炭水化物と脂肪を減らす、これだけで内臓脂肪が減り、つまり体重を減らし、膝や軟骨への負担を軽くすることができるのです。



## 「食欲の秋 読書の秋 スポーツの秋」

どれも素敵な秋ですが、今日はウォーキング(有酸素運動)して近くの秋を見つけに行きませんか？

次号もお楽しみに♪



### 牛肉と厚揚げの味噌煮

～食欲の秋・ご飯が進む一品～

材 料 (2人分)

牛切り落とし肉・・・100g	みそ・・・大さじ2
ごぼう・・・1/4本	酒・・・50cc
厚揚げ・・・1枚	ごま油・・・大さじ1/2
ねぎ・・・少々	砂糖・・・大さじ1/2
生姜・・・1/2かけ	一味唐辛子・・・少々
赤唐辛子・・・1/2本	みりん
だし汁・・・2.5カップ	・・・必要であれば大さじ1/2～1

<作り方>

- ① ごぼうはたわしで皮をこすってよく洗い、長さ4～5cmの細長い乱切りにする。切ったものは水にさらし、しばらく浸けてから水気を切る。厚揚げは油きりをし、厚みを半分に切り、端から1cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 容器に味噌を入れ、酒を加えて溶きのばす。
- ③ 鍋にごま油、しょうが、赤唐辛子を入れ、弱火で熱する。
- ④ 香りがたったら、ごぼうを加えて中火にし、全体に油が回るまで炒める。牛肉、厚揚げの順に加えて炒め、肉の色が半分くらい変わってきたら、砂糖、みそと酒を合わせたもの、だし汁を加えて強火にする。
- ⑤ 煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして、弱めの中火で30～40分煮る。味を見て、必要であればみりんを加えて味を整える。器に盛って、ねぎ、お好みで一味唐辛子をふる。



# お知らせ

## フラワーアレンジメント開催のお知らせ

当院では年2回、6月と12月にフラワーアレンジメント教室を開催しています。今回も講師に沼本先生をお迎えして、楽しい教室となるよう下記の通り企画いたしました。



写真は昨年作成した  
アレンジメントの見本です

今回はクリスマスのアレンジメントです。クリスマスを明るく彩り、更に小物を使ってお正月のお飾り用にもアレンジチェンジ出来るよう指導していただきます。

和気藹々と楽しい会にしたいと思っています。一緒にいかがですか？

日時：12月14日(土) 14:00~15:30  
場所：佐藤病院4階 健診ルーム  
参加費：1,500円

定員10名で締め切らせていただきますので、ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。

詳しくは病院1階受付までお問い合わせください。

※当日、見本と花の内容が一部変更になることがあります。

※作品が完成した際には記念撮影をさせていただきます、次号の「そよかぜ53号」へ掲載させていただきます。

日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

# 佐藤病院



住所：〒702-8053  
岡山市南区築港栄町2-13  
TEL：086-263-6622  
FAX：086-264-6769  
URL：http://www.sato-hp.com  
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

佐藤病院  
老人保健施設 やすらぎ  
訪問看護ステーション ちやいむ  
通所リハビリテーション  
居宅介護支援事業所

社会福祉法人 一耀会

老人福祉施設 うららか  
特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター

地域密着型老人福祉施設 けやき  
特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

株式会社  
エス・エッチ・メテカル

グループホーム かえで  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

朝夕の冷え込みが一層厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

本格的な冬の到来とともに、インフルエンザが流行してきます。基本的なうがい・手洗いに始まり、食生活・生活習慣を見直し、又、予防接種を受けるなどしてインフルエンザ対策を行っていきましょう。

広報誌「そよかぜ」は今後も皆様に満足していただける記事など充実した内容にしていきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想を宜しく願います。

\*今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。 佐藤病院 広報委員会一同