

ゆふいんだより

第102号

発行/平成22年 4月

湯布院厚生年金病院
「ゆふいんだより」事務局

郵便番号 879-5193
大分県由布市湯布院町川南252
TEL.0977(84)3171
FAX.0977(84)3969
http://www.yufuin-hp.com
E-mail:hs-yufuin@kjp.or.jp



新しい年度のはじめに

暖かく華やいで希望に満ちた春を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

私も着任以来約1年半が過ぎました。全国から当院をご利用下さった皆様や地元の皆様の温かいご支援のおかげで、平成21年度も無事安定した病院経営が出来ました。本当にありがとうございました。

さて、当院を含む7厚生年金病院と54社会保険病院は平成23年4月から一緒になって新設予定の独立行政法人地域医療機能推進機構に移行される予定です。政府の独法仕分け人の活躍次第でまだまだ不透明な部分も残っております。

いずれにしろ当院は公的病院として、リハビリ専門病

院として今後も存続し、地域医療に貢献したいと願っております。皆様のご協力とご支援をお願いいたします。

平成22年度は新しい事業、行事が目白押しです。4月からは「高次脳機能外来」がスタートします。これは脳卒中や交通事故のあと、記憶、注意力などが低下し、行動や感情のコントロールが悪くなり社会生活が難しくなる人を診断・治療する外来です。お悩みの方はお気軽にご相談ください。さらに「回復期脳卒中センター」も新設する予定です。今迄も脳卒中の患者さんを中心にリハビリを実施してきましたが、さらに新しいMRIや光トポなどの診断機器を導入し、質の高い充実した、世界に誇れる回復期の脳卒中治療を目指します。本年度もよろしくご願いたします。

(湯布院厚生年金病院長 森 照明)

おたよりコーナ

「ゆふいんだより」は他の病院のよりもユニークな内容です。保養ホームより貴病院にて、リハビリの指導を受けたく予定していますが、その折はどうぞ、よろしく。

福岡県 松良 秀

発病以来6年、紆余曲折、半身麻痺でリハビリに励み職場復帰、そして退職、再就職とめまぐるしく環境が変わった日々でもあります。病気になるまでには遅いと発病以前の生活習慣を振り返ってみますと、その時は事の大変さがわかっていなかった、自分と体を追い詰めていたのだと思います。今は肩の力を抜いて毎日を過ごしています。「ゆふいんだより」を通じて独りではないことを感じ励みになりました。

福岡県 大久保 猛

夫は脳梗塞を発病してやがて10年になります。デイサービスやヘルパーさんのお世話になりながら在宅介護をしておりますが、私は自分の運動や趣味を心がけています。「ゆふいんだより」は夫よりも私のほうが待っています。お世話になったことを思い出したり、知恵をもらったりと…。

福岡県 坂本 博(千鶴子)

掘り上げし
自然薯4尺
山の幸

編集部から

大分県の衛藤巖様の川柳が「農業新聞」の“田園川柳”に取り上げられました。選者の評は「かねて目をつけていた山芋の蔓が霜に打たれて切れかかっているの、さあ今だと丹念に掘ったところ、収穫は5本で1貫500匁あったという。古い「尺貫」が、いかにも80歳の巖さんらしくて微笑ましい、穴を埋め、山の神に祈りを捧げて帰られたとか」と、山芋を手にするお姿を彷彿とさせます。



大分県 加来 三雄



大分県 萩田 浩一



骨まで愛して...

骨密度のお話

主任放射線技師 牧野 秀昭

「すぐ折れてしまう現代っ子の骨！」という記事が以前、新聞をにぎわしたこともありましたがこれは骨が弱いのではなく、運動能力(ころび方が下手)と骨折の発見率が高くなったためであると結論づけられています。問題は中年以降の女性の骨であります。人生60歳であればさほど問題になりませんが、平均寿命が80歳を越える現代において豊かな社会生活を送るためには是非とも骨の老化を防いでいただきたいものです。

高齢者の膝痛、腰痛、肩こりのような首や頭痛の多くは骨の変形から来ているといわれています。人間は誰でも高齢になると身長が低くなります。これは骨が萎縮するからで個人差があります。また、骨の部位によってもかなり違います。重さの加わるところが変形を起こしやすく、膝付近、腰や首の骨が好発部位です。

では“骨の強さ”とはなんでしょう？ 簡単に言うと骨密度が“高い”か“低い”かであり、骨密度とは骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり詰まっているかを表すものです。一般的

には、20~30歳代でピークを迎えた後は、徐々に低下していく傾向にあり、とくに女性の場合は更年期に入って女性ホルモン(丈夫な骨の維持を助ける役割を持つ)の分泌が急激に減少することで、骨密度も急激に低くなり骨粗鬆症へと進んでいきます。

日本人の骨粗鬆症患者は、自覚症状のない人や予備軍を含めると2,000万人にのぼるといわれています。これは日本人の6~7人に1人という計算です。今後、高齢化社会が進んでもっとも気をつけなければいけない病気の一つが、骨粗鬆症です。骨粗鬆症は、骨の密度が低くスカスカになってしまったため、もろく折れやすくなる病気です。骨粗鬆症を甘く見ると、大変な事になります。というのは、骨粗鬆症の人は太ももの付け根(大腿骨頸部)を骨折する例が多いのですが、歳をとってからこの部分を骨折すると、そのまま寝たきりになったりすることもあります。

骨密度を保つ秘訣はバランスのとれた食事、特にカルシウムの豊富な食事と適度な運動です。骨に関心を持って、丈夫な骨で健康的な人生を送りましょう。

軽度の骨粗鬆症の症状



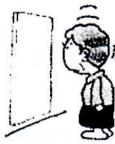
立ち上がる時などに
背中や腰が痛む



重いものをもつと
背中や腰が痛む



背中や腰が
曲がってくる



身長が縮んでくる

重度の骨粗鬆症の症状



背中や腰の激しい痛みで
寝込んでしまう



転んだだけで骨折する

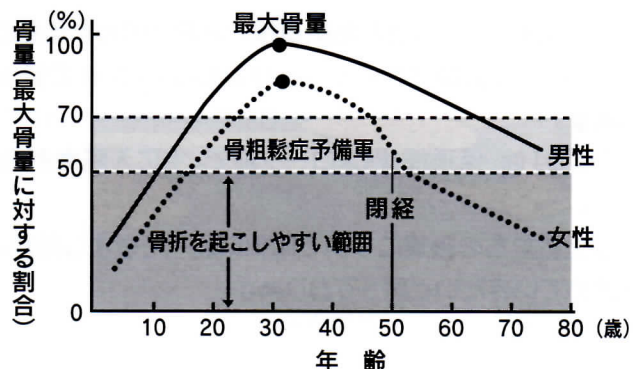


背中や腰曲りが
ひどくなる



身長の縮みが
かなり目立つ

加齢による骨量の生産的变化



職場
紹介

(株)P・Dコーポレーション九州支社

湯布院厚生年金病院営業所



喫茶 田園

岩橋・立川・佐藤(照)・長谷川



SHOP四季

上/山本・佐藤(久)
下/森・佐藤(智)



後 列/草場・大野・長岡・多田・家安・三山・藤本・秋吉・衛藤・加藤・榎田
前 列/ 河野 ・ 田中 ・ 中尾 ・ 笠原 ・ 梅木 ・ 永松

今回は私たち(株)P・Dコーポレーション九州支社 湯布院厚生年金病院営業所についてご紹介させていただきます。

昭和51年に、当営業所が設けられて以来、30年以上に渡り、皆様のお世話になってまいりました。

現在の営業活動は、①「清掃」、②「喫茶」、③「売店」、④「洗濯」、⑤「理髪」と多岐に渡り、従業員数は、全部で25名となっております。

「清掃」、その名のとおりに、病室や廊下、更衣室、浴場、プール等の清掃、一般ゴミや医療廃棄物の回収や、各浴場のお湯出し、温度管理とともに、病院内の汚れを除去するために、定期的に床のワックス掛け等を行っています。

「喫茶」は、リハビリ棟の2階に、「売店」ととなりあわせで、軽い食事と、飲み物を提供させて頂いております。

「売店」には、入院された患者様に必要と思われるものについては、ほぼ揃っているかと思います。

「洗濯」は、入院されてる患者様のものや、病棟で使った介助用の作業着、タオル等の洗濯を行っています。

「理髪」は、管理棟1階スロープ前で、主に入院患者様の整髪を行っており、病室への出張も行ってます。

以上私たちの職場について簡単に述べてきましたが、従業員一同、これからも、患者様主体の活動を進めていきたいと思っております。

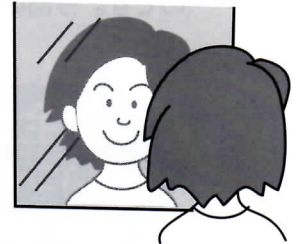
(永松 陽一)

リハビリコーナー

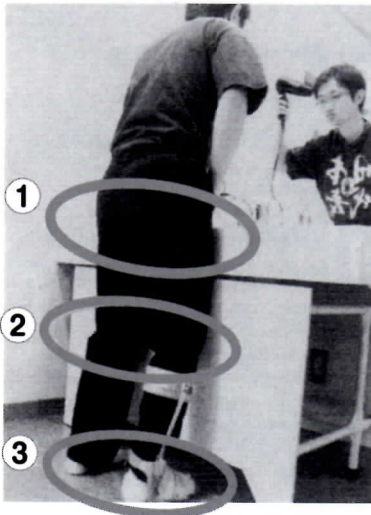
自宅で役立つ!
「よくする介護」

～ 整容(身だしなみを整える事)を通して生活を活発にしよう!! ～

整容(身だしなみを整える事)とは、歯磨きや洗顔などいわゆる清潔を保つ為に行う事だけでなく、オシャレや髪形をきれいに整えるといった事も含まれています。今回は、整容を行うことで生活自体がいきいきと活発になるよう、考え方とポイントを紹介します。



- * **鏡を使いましょう**
鏡を利用し自分の姿をしっかりと見ながら身だしなみを整えることが重要です。また、周りの方が身だしなみについて声をかけることも良い刺激になり大切です。
- * **物品の配置を工夫しましょう**
くしや髭剃り、化粧道具などを奥にしまっていませんか。普段使うものは手の届く場所に置きましょう。そうすることで身だしなみを整えることが習慣化し、行う意識も高まります。
- * **できるなら立って行いましょう**
毎日、洗面所で行う歯磨きや洗顔などを立って行う事で、筋力や体を支える力が付きます。他の排泄などの活動も安定してきます。人によって寄りかかることで、より安定して出来る場合もあります(写真参照)。



動作時のポイント

- ① 腰の前面を洗面台につける
腰で支える事で膝のみで支えるより更に前後のバランスが安定します。
 - ② 膝の前面を洗面台につける
膝折れがある場合には、膝をつけることで安定します。
 - ③ 足の位置は肩幅に開く
足を肩幅に開く事で左右のバランスが安定します。
- ※上記①～③は一般的な例です。
個人によってポイントが異なる場合があります。

- * **みんなでオシャレを楽しみましょう**
オシャレを自慢し合ったり誉め合うことで、気持ちが明るくなり、外に出掛けてみようという気持ちに繋がります。

まとめ

整容は、それ自体が目的とは限りません。例えばお孫さんとデパートに行ったり地区の行事に参加するなど、ある活動を行う為に身だしなみを整えています。つまり整容をきっかけに、他の様々な活動や新しい活動を行う事に繋がり、生活自体が活発になります。是非、日々の身だしなみやオシャレを楽しんで、いきいきとした生活を送りましょう。

生活習慣病の予防

～ 転倒予防について ～

湯布院では桜の花が道行く人を和ませてくれる季節となりました。

皆さんお元気ですか。

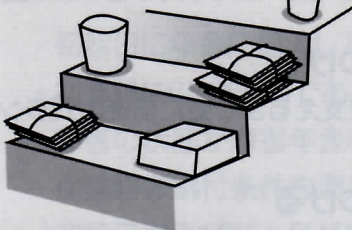
暖かくなると外出したり体を動かす機会が多くなると思いますが、転倒には十分気をつけたいものです。今回は屋内での転倒予防の「安全な住まいづくりのための10項目」について紹介します。

安全な 住まいづくりの ポイント

- * 歩行時に引っかかったり、つまずきやすい物を取り除く。
- * ちょっとした段差をなくす。
- * 滑りやすい場所を滑らなくするよう工夫する。

安全な住まいづくりのための10項目

1 部屋、廊下、階段、玄関の床の上にはなるべくものを置かない



2 固定されていない絨織、マットは取り除くか裏面に両面テープを貼って固定する。



3 部屋の中の家具や小物を整理する。(歩きやすくする)

6 棚やタンスに物を収納する時はよく使うものを取り出しやすい位置に置く

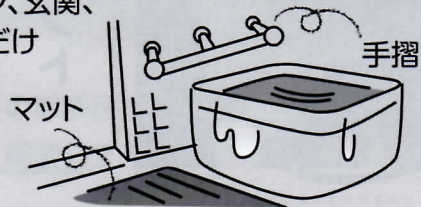
4 コード類は壁や床に固定する。

5 足元が見やすい様に照明器具を整える。(トイレ、洗面所、ローカ、階段など)

9 浴槽の底や洗い場には滑りにくいマットを敷く。

7 家の中ではスリッパは使わず裸足か滑り止め付靴下やルームシューズを選ぶ。

8 階段、風呂場、トイレ、玄関、廊下などは出来るだけ手摺をつける。



10 介護保険の活用法や住宅改修について不明なことがあればケアマネージャーあるいはかかりつけの医療スタッフ(特に理学療法士、作業療法士)に相談してみる。

安全な住まいづくりをプラスして転倒を最小限にしていきたいですね。

次回は、転倒を予防するための生活習慣(食事、運動など)のポイントについて紹介します。

●参考文献

暮らしの中の転倒予防プログラム 財団法人 日本チャリティ協会

(担当/保健師 畑中 美奈)



生活習慣病の予防



～ 春の野菜 春キャベツ ～

春の野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。今回は旬の食材シリーズ第2弾として、春キャベツについて紹介します。

おいしい時期

春から初夏 / 4月～6月

春キャベツは緑色が浅く、葉肉も薄い。やわらかいので、生でもおいしくいただけます。

栄養素

◆ビタミンU (キャベジン)

胃腸の調子を整えます。胃粘膜を強化し、傷ついた胃の修復を助けます。油による胃もたれを防いでくれるので、豚カツやフライなどの付け合せにピッタリです♪

◆ビタミンC

免疫力を高め、風邪を予防。皮膚や粘膜の健康増進に役立ちます。鉄の吸収をよくする働きもあります。芯の部分に多くビタミンCが含まれているので、芯も残さず使用しましょう。

◆食物繊維

便秘の予防、コレステロールの吸収や食後の血糖上昇を抑える効果もあります。

選び方

- ◆葉の巻きがゆるやかで、みずみずしく張りがあるもの
- ◆外葉の緑色にツヤがあり、黄ばみがないもの
- ◆芯の切り口が割れるなど、劣化していないもの
- ◆半分にカットされているものは、断面が盛り上がっていないもの

保存方法

- ◆キャベツは芯の部分から傷んでくるので、芯をくりぬいて、ぬらしたキッチンペーパーを詰めておくと、長持ちします。
- ◆ラップに包んで売られていたものは、一度外して新しいラップで包みなおしましょう。(しかし、春キャベツは冬キャベツよりしおれやすいので、早く使い切るのがポイント!)

春キャベツを使ったレシピ♪ ビタミンC、Uは加熱するとこわれやすいので、生で食べるのが効果的です。加熱するときはスープなどにして汁ごと食べると良いでしょう。

野菜たっぷりスープ

材料 (2人分)

春キャベツ	80g (葉1枚)
人参	20g (中1/5本)
新玉ねぎ	40g (1/4個)
じゃがいも	30g (中1/3個)
ベーコン	20g (1枚)
オリーブオイル	小さじ1
固形コンソメ	1/2個
水	1と1/4カップ
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
パセリ	お好みで

作り方

- ①春キャベツ、人参、新玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンは大きさを揃えて拍子切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、①の野菜とベーコンを入れてしんなりするまで炒める。
- ③水、固形コンソメを加え、材料が柔らかくなるまでコトコト煮る。
- ④最後に塩・胡椒で味をととのえ、お好みでパセリを散らす。

栄養価

エネルギー	92kcal
たんぱく質	2.7g
塩分	0.9g



障害年金について

今回は障害年金の概要について紹介します。

障害年金とは…

公的年金に加入している方が病気や怪我によって心身に障害が残り、日常生活を送ることや働くことが難しくなった場合に受け取る年金です。障害年金には、**障害基礎年金・障害厚生年金・障害共済年金**があります。

- ・ 国民年金だけに加入していた方
障害基礎年金
- ・ 厚生年金、共済年金に加入していた方
障害基礎年金+障害厚生年金
障害基礎年金+障害共済年金



様々な条件があります

- ・ 初診日に年金に加入していること。
- ・ 初診日に65歳未満であること。(国民年金の場合)
- ・ 障害の状態が障害年金の等級に当てはまること。
- ・ 保険料の納付条件を満たしていること。
- ・ 初診日から1年6ヶ月が経過しているか、主治医が症状が固定したと判断していること。



利用に向けて…

まずは申請を行うことが必要になります。主治医の診断書等が必要になりますので、詳しくは医療ソーシャルワーカーか各年金の窓口にご相談して下さい。

次回は受給後の流れについて説明したいと思います。



リレーエッセイ ③

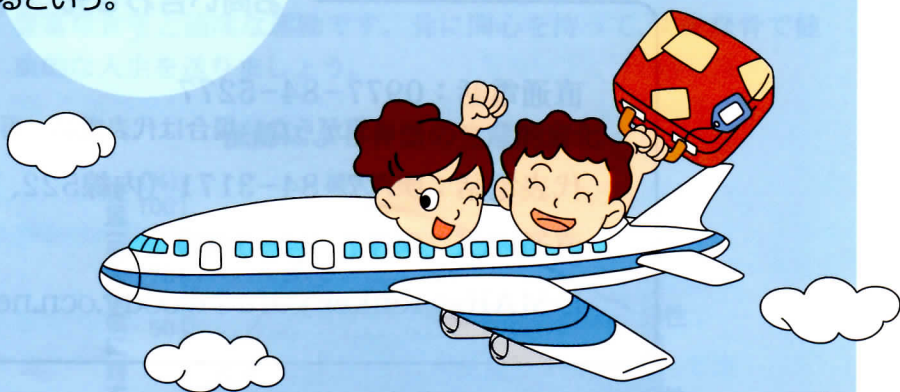
女友達

安部 隆子

3月5日から7日まで、日本循環器学会総会に参加した。場所は京都。3月はじめの京都はまだ寒く、観光客もやや少なめ。最終日、三十三間堂と銀閣寺を見てきた。どちらも800年ほどの年月を感じさせる立派なものであった。そこへは大学も医局も同じ女友達と一緒にいった。銀閣寺をみたあと、帰りの電車まで2時間と20分と言うところで、彼女は今宮神社参道にある「あぶりもち」なるものを食べたい。と言う。今宮神社は銀閣寺のあるところから西へ、金閣寺よりさらに奥らしい。観光にはバスの一日乗車券を買ってあった。これは500円。三十三間堂から銀閣寺まで今までのバス賃はまともに払えば440円。あと1回はバスに乗らなければ損をするとのたまう。そこでなかなか来ないバスにイライラしながら金閣寺付近までバスで行き、それから先はタクシーで行った。私が今宮神社でお参りをしている間、彼女はかの茶店を捜しに走りお参りをせぬまま茶店であぶりもちを食べた。もちに黄粉をまぶしたものを焦がし、特製のたれをかけてある。確かにおいしい。彼女は満足し、次は錦市場で買い物をするという。

時計と睨めっこをしながら市場で買い物し、新幹線発車まであと30分。雨で道も混んでおり、はらはらしながら10分前に駅に到着。ほっと胸をなでおろし、新幹線のホームへと向かう。彼女は悠然と途中のお土産屋さんへ入っていく。「新幹線来るよ。あと2分だよオオ」と半分ベそをかきながら彼女を見やる私。それでも平然としている彼女はスゴイ。結局、新幹線に間に合ってしまった。

彼女との付き合いはかれこれ20年以上。彼女と行った旅行で危機感と恐怖感を感じることなく帰途についたことはない。常に帰り際にばたばた、あたふたするのだ。一度は羽田空港に予定時間を30分過ぎて到着。大分行き最終便に乗り遅れどうする！明日は月曜日。なんてことになっても、乗る予定の飛行機の到着遅れで1時間後に変更になっていて間に合ったりするのである。結局、彼女は運がいいのだ。ならば、私は彼女と一緒にいて助かっているのか？そんな彼女から、「また今度一緒に旅行に行こうよ」なんて言葉が…どうする私。



次は大隈まり先生にお願いします。

入院の相談窓口

地域連携室

こんにちは、連携室です。

平成18年10月に開設した「地域医療・福祉連携室」は、今年の2月から名称を「地域連携室」と変更し、新たな活動を開始しました。医師・看護師・セラピスト・社会福祉士・事務の各部門の代表者5名が地域連携室のスタッフとなり、リハビリテーション医療及び地域生活支援の充実・発展に向けて取り組んでいます。

地域連携室の主な業務は

①入院・受診相談

当院への入院や受診を希望される患者さんの相談を受け、ご利用が可能かを連携室会議において検討します。

②連携・広報活動

患者さん、地域住民の皆さんが、スムーズに当院へ受診・入院が可能となるよう、地域の医療・保健・福祉機関への連携・広報活動を行います。

③情報管理

当院を利用される患者さんの情報を管理、分析する事で患者さんの動向やニーズを的確に把握します。

当地域連携室はこれまで以上に患者さん、地域住民の皆さん、関係機関の方々との連携を深め、当院を、そしてリハビリテーションを必要とされる皆さまのお役に立てればと思っています。当院への受診、入院をご希望される場合は、是非「地域連携室」にご相談ください。

お問い合わせ先

直通電話：0977-84-5277

※繋がらない場合は代表電話へ再度ご連絡ください。

代表電話：0977-84-3171（内線522、115）

直通FAX：0977-84-5890

E-MAIL：renkei-yufu@woody.ocn.ne.jp

（担当／室長 松尾 美穂）



外来担当医師一覧表

平成22年4月1日現在

整形外科担当医	月	火	水	木	金
診察室①	針 秀太	金崎 彰三	加来 信弘	針 秀太	金崎 彰三

内科 担当医	月	火	水	木	金
診察室①	後藤 洋一	中島 美智	森 照明	村上 仁	福永 充
診察室②	大隈 まり	大隈 まり	井上 龍誠	安部 芳武	野澤 伸禎
診察室③	宮崎 吉孝	安部 隆子	宮崎 吉孝	井上 清子	井上 龍誠
診察室④	村上 仁	桑野慎一郎	大隈 和喜	大隈 和喜	桑野慎一郎
診察室⑤	福永 充	—	井上 清子	大隈 まり	井上 清子
専門外来				(健診担当)	(健診担当)

診療病名	担当医師	診療日・時間
脳神経外科(頭痛など) スポーツ医学	森 照明	水曜日の午前中
リウマチ・膠原病外来	宮崎 吉孝	水曜日の午前中
心身症外来	大隈 和喜	水曜日の午後

検査	月	火	水	木	金
内視鏡	—	大隈 和喜 宮崎 吉孝	—	井上 龍誠 宮崎 吉孝	—
腹部エコー	—	—	桑野慎一郎	桑野慎一郎	—
心エコー	安部 隆子	村上 仁	福永 充	井上 清子	井上 年夫

受付時間

整形外科 毎週月、火、木、金曜日……………午前8時30分～午前11時まで
 毎週水曜日……………午前8時30分～午前10時まで
 内科 毎週月～金曜日……………午前8時30分～午前11時まで



〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252番地
 湯布院厚生年金病院
 代表 TEL 0977-84-3171
<http://www.yufuin-hp.com>

「ゆふいんだより」100号のあゆみ

「ゆふいんだより」が産声を上げたのは、昭和60年1月、創刊号の小表紙はモノクロでした。当時生まれた子供はとっくに成人を迎え、今では社会人として活躍しています。創刊号から係ってきましたが、「ゆふいんだより」と同じ年の若者に、なんともはや…、言葉を見失いました。

創刊号の挨拶は、桑原名誉院長、初代編集長は豪放な山田先生でした。「月の水平線から浮かんでは沈む青い地球」「紅かなめの散策路」短い文節にも言葉巧みな有田名誉院長。2代目の編集長は穏やかさと気配りで、その実強引に編集委員を説き伏せる衛藤先生、そして3代目は名エッセイストとして熱烈なファンをお持ちの後藤先生です。森院長は「医療の質」「経営基盤」「地域」「職員」の4輪馬車の御者として湯布院厚生年金病院号の手綱さばきも上々です。

3人の院長、3人の編集長に生まれ、「皆様の広場」として、「皆様への情報提供の場」として、「医療、福祉機関との連携の場」として、今日まで「ゆふいんだより」はがんばってきました。



昭和60年代、今日のように安心安全、ユニバーサルは声高ではありませんでしたが、湯布院の盆地は交通量も少なく、患者様はバリア一杯の道を集団で散歩訓練に励んでおられました。春は菜の花、夏は青田、秋は稲穂、冬はこづみに残る雪、その向こうに変わらないのが由布山です。今はマンツーマンで、しっかりと訓練なさっておいでです。ここにも「時」を感じます。

あふれすぎた情報に戸惑うこともあります。創刊当時の質問に「濃いおつゆ1杯と薄いおつゆ2杯ではどちらが塩分制限が出来るか？」とあり、栄養部は「薄いからといって2杯飲んでではだめです。だしを濃くすれば薄味でもおいしく飲めます。」と答えました。なんだか温かい石を抱いた気分になりますね。これからの「ゆふいんだより」は時代を先取りしながらも、エアコンでない、ヒーターでもない、衣服に張るカイロでもない、程よく暖まった石の温もりを皆様にお届けできるそんな「たより」であり続けて欲しいと「ゆふいんだより」を去る今、切に思います。

由布岳特集をしてみました。いかがでしょうか？

— 定年退職を迎えて — 小野 千賀子

(写真提供：麻生 孝義)

湯布院厚生年金病院 大分県リハビリテーション支援センター

日本医療評価機構認定病院(リハビリテーション付加機能)
保健文化賞受賞(平成17年度)

◆表紙撮影：麻生 孝義

別府・大野印刷