



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域づくりを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重した、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のネットワークを構築し、地域医療拠点病院として使命を果たします。

第76号

高齢者にも気軽にできる
筋力アップ法
健康食レシピ
「フィッシュ活動」推進
シンボルマーク
外来担当表

高齢者にも気軽にできる筋力アップ法

リハビリテーション科連載記事より

体操にはエアロビック体操、ストレッチ体操をはじめ筋力をつけるための体操や持久力や瞬発力をつけるためのものなどいろいろあります。今回、紹介する体操はアイソメトリックの運動です。

アイソメトリックとは

アイソメトリックとは等尺性ともいい、筋の長さを変えないで張力を発揮する収縮方法です。筋の長さを変えないというのは、筋を曲げたり伸ばしたりしないということです。

例えば、動かない壁を押し続ける動作などでは、筋の長さを変えない、すなわち固定されたままで力を発揮し続けます。

アイソメトリック・トレーニングのメリット

アイソメトリック・トレーニングのメリットは何と言っても手軽に出来ることです。手軽に出来るので無理なく継続もしやすくなります。道具もいらない、短時間で出来る、どこでも出来るなどメリットがあります。また、疲労が少なく、オーバートレーニングになりにくいというメリットもあります。忙しい人、中高年者、トレーニング初心者には、うってつけです。

アイソメトリック・トレーニングの注意点

アイソメトリック・トレーニングを行うときは、息を止めながら行ってはいけません。息を止めながら行くと、血圧の変動が大きくなり心臓に負担がかかりやすくなるので、息を止めないで行うことが大切です。

筋力を強くするアイソメトリック体操法

大腿



大腿の前面(大腿四頭筋)と裏(屈筋群)の強化。足を引っ掛けるようにして組み、下の足を上へ、上の足はおさえるように力を入れて5～6秒。反対の足も同様に行います。



椅子に腰を掛け、床に足をつき、両足を引っ掛けるように組みます。互いに引っ張りあうように両側の足に力を入れます。

大腿



大腿の内側(内転筋群)の強化。両足は少し開き膝の間に両合わせてはさみ、締めつけるように力をいれて5～6秒

腰



腸腰筋の強化。
腰かけた位置で、まず足裏が床から少し浮くように膝を持ち上げる。持ち上げた膝を両手のひらを重ねて上から押しつけて、足が床につかないように力を入れて5～6秒

腹筋



腹筋の強化。
椅子に深く腰をかけ、顎をひきながらおへそをのぞきこみ、かかとを上げて5～6秒

腕



握力(手指屈筋)と三角筋の強化。
指を引っ掛けるようにして、肘を横に引っ張って5～6秒

腕



腕

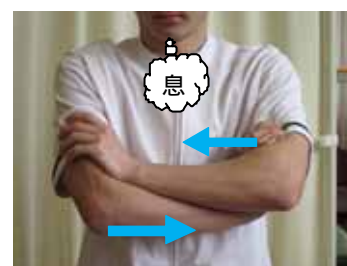


上腕二頭筋、上腕三頭筋の強化。
腕と同様の効果。前腕部を反対側の手で外からおさえ、ひきつけて5～6秒

腕



上腕三頭筋、三角筋の強化。
腕組みをして、小指側に力を入れて前腕部を前に押すように力を入れて5～6秒



腕

最後に

高齢者や介護者、そして腰痛やひざ痛などで関節を大きく動かすことができない人でも、狙いを定めた筋肉を短時間で強化することで痛みが改善されます。

特に力の弱っている高齢者の場合、握力や上腕の筋力、腹筋力、立ち上がりのための太もも周囲の筋力、足を持ち上げるための筋力強化などが重要です。手軽に出来るので無理なく継続もしやすくなります。いつでも簡単にできますので、ぜひやってみてください。

「リハビリテーション科連載記事」はリハビリテーション科のスタッフが交替で担当し、ホームページでは「リハビリ通信」として隔月更新で連載を行っております。

現在、40を超える記事が掲載されておりますので是非ご覧ください。

ホームページは昨年11月にリニューアルを行い、皆様にとって分かりやすいホームページとなるよう努めております。

医師会病院：<http://www.masuda-med.or.jp/>

リハビリテーション科の紹介：<http://hp.masuda-med.or.jp/reha01/>

リハビリテーション科連載：<http://hp.masuda-med.or.jp/rehabilitation-archive/>

健康食レシピ

鶏手羽大根

おでんやぶり大根、今が旬の大根は甘みがあっておいしいですね。旬の野菜は味も良く栄養価も高いので、しっかり取り入れ



ると良いですね。

大根にはビタミンCが多く風邪予防にも効果的ですし、胃もたれを防ぎ胃の粘膜を修復してくれる効果もあります。

一緒に炊き込んだ骨付き肉は、ゆっくり時間をかけて食べる事ができ、食べすぎを防ぐのにも良いですね。見た目にも豪華で、ボリュームを感じられ食べごたえのある1品に仕上がります。

材料 (4人前)

鶏手羽元	8本	
大根	600g	
下味用	酒	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1	
だし汁	300cc	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ2	
濃口しょうゆ	大さじ2	

栄養成分 (1人分)

エネルギー	260kcal
たんぱく質	15.9g
脂肪	14.4g
炭水化物	13.4g

作り方

下準備

鶏肉に酒・しょうゆ(下味用)をからめ、15分おいておきます。

大根は皮をむき、長さ5cm程度に切り、縦半分にして、それぞれ4~5等分に切り分けます

調理

鍋にサラダ油を熱し、の鶏肉を炒めます。全体に色が変われば、大根を入れてさっと炒めます。

だし汁を加え、酒・砂糖を加えひと煮えした後、しょうゆを入れ弱火で20分程度大根が柔らかくなるまで、落し蓋をして煮ます。

大根が柔らかく煮えたら、汁をからめるように煮上げれば出来上がりです。

「フィッシュ活動」推進シンボルマーク

当院では、3年前から「フィッシュ哲学」(シアトルの魚市場で発祥)を導入し、実践してい

ます。フィッシュ哲学は職員間での活動で患者サービスに直結するものではありませんが実践する事により職員の意識改革、職場環境の改善につながり、職員の気持ちのゆとりが間接的に患者サービス向上につながると考えています。

ありがたい気持ちを込め部署間を行きかう「サンキューカード」、年間表彰などを行っていますがフィッシュ活動のシンボルとなるキャラクターやマークは決まっていませんでした。昨年、全職員に公募を行いその中からシンボルマークを決定しました。



「フィッシュ哲学」4つのコツ

遊ぶ 人を喜ばせる
注意を向ける 態度を選ぶ



生き生きとした職場環境からよりよい医療サービスを提供していきたいと思ひます。

益田地域医療センター医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成23年12月1日より

診療科	診察	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	狩野 稔久	古田 晃一朗	井上 実緒	岩田 芽久美 狩野 稔久 (再診のみ6番にて)	小川 哲生 (6番にて) 古田 晃一朗 (再診のみ)	内科一般
循環器内科	午前		足立 正光 (9:00~12:00)				循環器科
外科	午前	服部 晋司	林 彦多	榎野 好成	五十嵐 雅彦 山野井 彰 (胆・肝・膵外科)	水本 一生 五十嵐 雅彦 (再診のみ7番にて)	消化器外科・呼吸器外科 小児外科・肛門科 一般外科
肛門外科	午前				服部 晋司 林 彦多		第1・3・5木曜日 服部医師 第2・4木曜日 林医師
皮膚科	午前				水本 一生		皮膚外科・皮膚血管外科 外来も含む
整形外科	午前	交互診療	守屋 淳詞	大中 博司	大中 博司	守屋 淳詞	整形外科一般
麻酔科	午前		島大麻酔科			島大麻酔科	交互診療 (斎藤・豊田・今町・三原・橋本・太田・平出・石田・蓼沼)
リハビリテーション科	午前	新垣 美佐	柿木 伸之	新垣 美佐	中島 暁美 (9:30~12:00)	柿木 伸之	リハビリテーション科全般
リウマチ科 (電話予約制)		近藤 正宏 角田 佳子 (9:00~15:00)					膠原病専門外来 近藤・角田の交互診療 電話による完全予約制
呼吸器外科	午前		岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・4火曜日 呼吸器疾患全般 二次健診後のフォロー
循環器外科	午前			末廣 章一			第1水曜日 (心臓・血管外科)
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	頭痛外来	午前		石崎 公郁子			完全予約制
	放射線治療	午前				川口 篤哉	第4金曜日
	乳腺外来	午後		榎野 好成			14:00~16:00
	緩和ケア	午前				五十嵐 雅彦 服部 晋司	第1・3・5木曜日
セカンドオピニオン外来	午前					田島 義証 (島大消化器総合外科教授)	第3金曜日 電話による完全予約制

初診受付 午前8時30分～11時00分 再診受付 午前8時30分～11時30分

但し、急患の場合はこの限りではありません。

セカンドオピニオン外来 (完全予約制) のご案内

当院では完全予約制でセカンドオピニオン外来を実施しております。セカンドオピニオン外来では、現在いずれかの主治医におかかりの患者様を対象に現在の診断・治療に関して島根大学の専門家が意見を提供いたします。その意見や判断を、患者様のご自身の治療法を選ぶ際の参考にして頂くことが目的です。

相談日

月1回第3金曜日 (完全予約制)

必要書類、料金等詳細についてはお問い合わせ下さい。窓口：地域連携室

発行：益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL：0856-22-3611(代表) FAX：0856-22-0407

E-mail：info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL：http://hp.masuda-med.or.jp/