

健康診断のお知らせ

下記日程で行っています。予約制となっておりますので、あらかじめご連絡をください。料金は、保険等で異なりますので、お問い合わせください。

5月より下記の通り変更となります

- 一般健康診断・特定健康診断
(木) 午前10時より
- 障害認定・介護老人保健施設入所用健康診断
(火) 午前10時より

肺炎球菌ワクチンの接種を行っています。予約制となっており、1階受付または電話で予約を承っております。

料金は8,400円です。

ご予約はこちらへ。045-822-4151(代)

院長のつぶやき。



厳しい冬も過ぎ、心待ちにしていた春が到来して、心ウキウキする季節となりました。

世の中は「アベノミクス」に期待(?)を寄せて、経済・産業の成長を心待ちにしています。一方、東北地方はいまだに衣食住も充分でなく、安心安全な環境でないと聞きます。こんなに近代的な日本なのに何故!? ローンで家を買っていた人が家を流されてしまって、また家を建てるのにローンをしなくてはならない現実!! ローンにローンをするこの現実!!! なりたくてなった訳ではない、東北の方々。もっともっと何か出来るはずだと思います。先日、大好きな番組が、南三陸を特集していました。バラエティー番組では明るく元気なシンばかり集められましたが、それを見て、一人でも多くの方々が東北に足を運んでくれる事を祈ります。僕自身なかなか現地に行けないので、東北産のお米やお酒を購入するようになります。産地である東北に思いをはせ、消費できる事に感謝をし、いつまでも23.3.11を忘れません。共に頑張ろう! 東北!!

皆様のご意見をお聞かせください

当院では、よりよい病院づくりのために、皆様のご意見を募集しています。ご意見は下記場所、FAXまたはE-mailで受け付けております。皆様の貴重なご意見をお待ちしております。

FAX 045-823-3850 E-mail sth-soumu@ims.gr.jp

院内ご意見箱設置場所

- ・各病棟エレベーターホール
- ・1階受付前
- ・医療相談室横

IMS グループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか?

IMS グループIMS総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。
詳しくはホームページをご覧ください。

来訪もしくは、お電話かホームページ【メールフォーム】よりお問い合わせください。

FREE 0800-800-1632

※「050」から始まるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

IMS総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧いただけます。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

病院理念

医療と介護と人間力で患者さまと向き合います

基本方針

- ◆ やさしい言葉と笑顔と真心で、患者さまの安心・安全・権利を守ります
- ◆ 地域医療機関との連携で患者さまの思うゴールに全職員でサポートしていきます
- ◆ 医療従事者らしい振る舞いと常に工夫で医療の質の向上を心がけます

編集後記

例年より桜の開花が早く、過ごしやすい季節になりました。普段より多い花粉の影響を受けて、くしゃみが止まらなかった3月。まだ花粉症とは認めていませんが!!! 初夏のような日も多くなり、楽しくウキウキした気分になります。皆様は、春はお好きでしょうか?

総務課 小川

IMS グループ
医療法人社団 明芳会 新戸塚病院
〒244-0805
神奈川県横浜市戸塚区川上町690-2
TEL 045-822-4151 FAX 045-813-7590
E-mail sth-soumu@ims.gr.jp
URL <http://www.ims.gr.jp/shintotsuka/>



特集 健康対策～ロコモティフシンドローム～

- 医師紹介
- 部署紹介～地域医療連携室～
- 学会発表
- サークル 走好部
- 病棟だより
- 家族講習会インフォメーション
- NEWS TOPICS
- 入職式
- 新入職員からのコメント
- Let's Cooking★
- 看護部研究大会
- 二俣川駅送迎増便のお知らせ
- 外来ご案内
- 健康診断のお知らせ
- 皆様のご意見をお聞かせください
- 院長のつぶやき
- IMSグループからのお知らせ
- 病院理念・基本方針・編集後記

特集

健康対策～ロコモティブシンドローム～

今回の健康対策は、「ロコモティブシンドローム」についてです。みなさまがご存知のメタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質以上のうち、いずれか2つ以上合わせた状態をいいます。それに対して、ロコモティブシンドロームはどのような状態のことをいうのでしょうか？整形外科医の鳥山先生にお話をうかがいました。

ロコモティブシンドロームについて

皆さまは、ロコモティブシンドロームというものをご存知でしょうか？ロコモなどと言うと、鉄道のロコモーションや音楽を思いつき、何やら陽気なものを想像するかもしれません、そういうことではありません。

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。運動器症候群とも訳すことができます。運動器のことを英語で locomotive organ ということから、ロコモティブシンドロームと名づけられました。

我々は必ず老化をします。それに伴い、筋力、持久力、バランス、柔軟性が徐々に落ちていきます。特に足腰の衰えは、人類が立つということを選択してから、この能力の衰えは、移動する能力に大いに関係があります。この能力が低下した場合、最悪の場合寝たきりとなり、心臓・呼吸器にも多大な影響が現れて、寿命にも関わってきます。この事に憂慮し、国や日本整形外科学会が平成19年（2007）よりこの症候群を提唱し、自己診断法のロコチェックや、予防運動のロコモーショントレーニング（ロコトレ）の実践を呼びかけ、寝たきりや要介護人口の減少を目指してきましたが、まだまだ認識が少ない感があります。

ロコチェックとロコトレ

診断の補助としてロコチェックがあります。チェック項目は7個で、このうち一つでも当てはまるとロコモの可能性があると考えられます。（図1）

これを改善、予防する為のトレーニング（ロコトレ）は、二つの運動からなります。開眼片脚立ちとスクワット運動の組み合わせで、それぞれの能力に合わせた運動方法が紹介されております。（図2）

さあ皆さんも、内科的な健康を維持すると共に、運動にも気を付けて、有意義な人生をおくりませんか。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング） 図2

ロコモにはいろいろなレベルがあり、どれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分に合った安全な方法で、まずは開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

開眼片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

支えが必要な人は、机に両手をついて行います。

床に置かない程度に片足をあげます。

スクワット 深呼吸するペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全の為に椅子やソファーの前で行いましょう

支えが必要な人は、椅子に腰をかけ、机に手をついて腰を浮かす動作を繰り返します。

ロコチェック

図1

自分のロコモ度は「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。7項目は、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまれば、ゼロを目指してロコトレを始めましょう。

チェック欄

- 1 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 2 階段を上がるのに手すりが必要である
- 3 15分くらい続けて歩くことができない
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 6 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）
- 7 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）



いさきの中華煮 ～あつあつごま油かけ～



これから初夏（6月）から秋にかけてが旬のおいしい時期です。脂がのっているとおいしいですが、カロリーは高くなってしまいます・・・。

しかし、魚油・ごま油は必須脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化・心筋梗塞の予防に有効です。適量摂取をおすすめします。

1人分
エネルギー 271キロカロリー

材料（2人分）

いさき 大1尾	（300gくらい）
A：水	150ml
しょう油	大さじ1.5
オイスターソース	大さじ1.5
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

生姜・にんにく	各1片
万能ねぎ	1/2束
赤唐辛子	1~2本
白いりごま	大さじ1~2

- ① いさきは内臓・鱗とて、切り込みを入れる。
- ② フライパンにAを煮立て、いさきを入れ蓋をして7~8分煮る。
- ③ 生姜は千切り、にんにくは縦薄切り、赤唐辛子は種をとつて小口切りにする。万能ねぎも小口切り。
- ④ 器に②を盛り、③をのせ、小鍋で熱く熱したごま油、いりごま、レモン汁をかけて、できあがり。

いさきは鱗がいっぱいなので、スーパーなどで処理してあるものが便利です。他の白身魚でも合います。



外来ご案内

診療科目 （総合・一般）内科・神経内科

診療日 月～金

受付時間 午前8:00～12:30

診療時間 午前9:00～13:00（当院の外来は、午前のみとなります。）

休診 土・日・祝祭日・年末年始

外来診療担当表

	月	火	水	木	金	土
総合内科	今井	院長/今井	伊藤	院長	今井	—
神経内科	—	—	和田（※）	—	—	—

次のような症状があらわれたら神経疾患の可能性があります。

- ・手足に力がはいらない
- ・手足がしびれる
- ・しゃべりにくい
- ・飲み込みにくい
- ・手が震える
- ・頭が痛い
- ・目が回る
- ・ふらつき
- ・など

これらの症状だけでは何の病気かわかりません。ご心配な方は、まずは総合内科の受診をおすすめします。

※当院神経内科は予約制となっております。

看護部研究発表会



2月2日（土）、院内の看護研究発表会が行われました。一年間かけて、各病棟が取り組んできた成果を発表し合い、有意義な時間となりました。看護師のみならず、介護福祉士や看護助手も参加し、発表したり、意見の交換ができ、今後の活躍が楽しみだと感じる発表会でした。

二俣川送迎増便のお知らせ

4月22日（月）より、二俣川送迎の運行本数を増便いたしました。運行時間については、下記の通りです。
どうぞご利用くださいませ。

新戸塚発	二俣川駅発	新戸塚着
11:00	11:15	11:30
13:00	13:15	13:30
15:00	15:15	15:30

外来担当医変更のお知らせ

5月より、火曜日の外来は、
9:00～10:00 院長
10:00～13:00 今井 となります。

NEWS TOPICS

平成 25 年度 新戸塚病院入職式

4月1日（月）、緊張した面持ちで、新入職員51名が入職しました。

入職式では、林院長より辞令を受け取り、新入職者代表より謝辞がありました。新入職員自己紹介や、オリエンテーションを受けていくうちに、緊張もほぐれてきた様子でした。

新しい職員を迎えて、これからも一層、地域の健康に貢献できるように、職員一同頑張っていく所存です。



～新入職員からのコメント～



看護師 桃木ひかるさん

入職前は不安でいっぱいでしたが、患者様と接している先輩方は、笑顔で優しく接していて、院内もとても明るく、期待が膨らんできました。院内研修もしっかりしており、学ぶ事も多く、これから壁にぶつかることもあると思いますが、早く先輩方に近づけるよう、頑張っていきたいと思います。



理学療法士 飴村優さん

4月1日付で新戸塚病院に入職いたしました、理学療法士の飴村優と申します。まだ医療に携わる者としては未熟ですが、先輩方におかれましては、私たちに、ぜひ厳しくても温かいご指導をよろしくお願ひ致します。



作業療法士 宮代麻美子さん

この春から作業療法士として配属されました、宮代麻美子です。新しい環境でのスタートに不安も多くありましたが、優しく心強い先輩方に支えられ、新戸塚病院で働くことの喜びを、日々感じています。挨拶、笑顔、感謝をどんなときも忘れずに、小さな気づきを大切にしながら、心に響くリハビリを提供できるよう、一生懸命頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひします。



言語聴覚士 鎌田めぐみさん

私は大学を卒業し、一般企業に就職しましたが、自分を変えたい、人と接しながら役に立てる仕事がしたいという思いが強くなり、以前から興味のあった言語聴覚士を目指し、今やっとスタートラインに立つことが出来ました。思いを伝えることや、食事をすることがうまく出来なくなってしまうことによる負担はとても大きいものです。患者様の生活がより充実したものになり、笑顔が増えるよう、患者様らしさが出せるようなお手伝いが出来ればと思います。そして、そのためにも自分自身が明るく元気に健康であり、日々努力していきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。

医師紹介

第3回目の医師紹介は、医局長・整形外科の鳥山先生です。

私は、整形外科医としての顔を持つ他に、ライフワーク（修行？）として、合氣道と居合道を学んでいます。これらの教えを通して、医療の場に何か還元実践できないかという事を日々考え、行って参りました。つたない人生経験と、師の教えを基に以下の文章を作り、一つの道筋として指し示させて頂いております。その一部を紹介いたします。よくよく吟味し、実行してください。

人生で一番大切なことは、正しい姿勢を保つ事。姿勢は、心と体の二つから成る。一方が不調だと他への影響が起こる。心が乱れれば、体に表れ、体が変調をきたせば、心が乱れる。常に姿勢を正しくする様心掛ける。正しい姿勢は、物事を正しく行う為の根本。人間は、心が体を動かす。物事を試そうと思うならば、身構える前にまず心構えを整える事。焦らず、慌てず、諦めず。忍耐とは、心に刃を置きて耐えるもの。辛いの文字に一本筋を通せば、幸せという字になる。常に目標を定め、やる気を起こし、根気よくコツコツと正しく積み上げ、最後に物事に対して、本気となり、事が成就するのである。

余分な力は要らない。枝葉末節に心を囚われない。根本を考える事。集中はいいが、執着はいけない。心身を整え、自然心自然体でいる事。余分な力を抜いた状態が一番強い。生き生きとプラスの気持ちで生きる事。

人生二度なし。過去を振り返り悔やんでも仕方が無い。時間は進んでいる。過去には戻れない。やり直しは出来ない。でも、反省する事は意義がある。反省とは、自分を省みて余計な部分を省くのである。未来に向かって生きるための努力である。後悔は、何も生み出さない。自分をマイナスな法に導き、人生を無為にする。過去を踏まえて、意義のある人生とする様、努力をする事。前進あるのみ。先ず顔を上げ、腰骨を伸ばし、目標を持ち、心を整え、輝かしい未来に向けて生き生きとした歩みを続ける事が肝要である。

鳥山医師プロフィール



医局長
とりやま かつよし
鳥山 克佳

【出身大学】東海大学医学部

【略歴】東海大学医学部付属病院 前後期臨床研修医
東海大学医学部附属大磯病院
済生会平塚病院
済生会若草病院整形外科部長
鳥山整形外科医院副院長

【専門】整形外科、スポーツ整形外科

【資格】日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会運動器リハビリテーション医
日本居合道教会居合道七段、夢想神傳流儀式段
真道夢想流杖道参段、警視庁流居合道式段
実心館合氣道会指導員助手

部署紹介 地域医療連携室

地域医療連携室の役割を紹介させていただきます。

新戸塚病院は、急性期病院である程度病気の治療を終えた後、リハビリテーションや療養目的で入院を希望されている患者さまを、神奈川県全域より受け入れており、地域医療連携室はその窓口として、活動しています。

また、当院の地域医療連携室のビジョンは、二次医療圏の病院との連携を深め、各病院の特長を生かせる地域医療連携を行うことです。そのため、各病院へ訪問し、お互いの情報を交換して、地域の皆さんに適正で、安心安全な医療を提供できるように努めています。

さらには、入院相談業務を通じ地域との連携、社会福祉士も含め院内での連携も行い、患者さまにとって健全な入院生活が出来るよう貢献できるよう様努力しております。



学会発表



リハビリテーション科では、研鑽のために、対外発表を積極的に行ってています。

平成25年1月～3月の期間には、16名が発表を行いました。1月27日（日）の第1回IMSリハビリテーション学会では4名が発表し、1名が座長賞を受賞しました。3月1日（金）の回復期リハビリテーション病棟協会第21回研究大会では1名、3月3日（日）の第30回神奈川県理学療法士学会では11名が発表しました。

当院の発表は「色々な試みをしている」「わかりやすい」と好評で、参加された多くの方と貴重な意見交換が行えました。これからも皆さんに貢献できるように、研鑽していきます！

【発表者】

1月27日 第1回IMSリハビリテーション学会

米崎厚志、大沼涼、成田博信、平野友梨

3月1日 回復期リハビリテーション病棟協会第21回研究大会

渡嘉敷淳

3月3日 第30回神奈川県理学療法士学会

池谷聰毅、大沢啓介、清水直之、渡邊幸子、高橋良太、藤永祐人
藤原大輔、矢島達郎、高木武蔵、丹呉江里、鶴澤暢拡



サークル紹介 走好部



3月24日（日）、多摩川リバーサイド駅伝に12名、3チームで参加してきました。当日の天気予報は雨でしたが、幸い曇りでした。私たち走行部は、ショートの部（4区間10キロ）にエントリーしました。練習不足の不安からか、アップの時点で疲労の色がありました。仲間でタスキをつなぎ、見事完走しました。なかでも、林院長のゴールシーンはまさに1位選手と思えるほど、堂々とした姿でした。

走好部は、年2～3回、駅伝を中心に地域の大会に参加しています。

リハビリテーション科 佐藤

病棟だより

C2病棟では、小集団活動で、癒しや気分転換の目的で、アロマオイルを実施いたしました。病棟の廊下数か所に置いて、毎日香りを変えています。患者さまやご家族の方々にご好評をいただいており、現在も継続して行っています。

また、昼食前には、嚥下体操と歌を歌って、患者さまの食事待ちの間のレクリエーション活動を実施しております。

C2病棟にお立ち寄りの際は、一緒に是非お楽しみください。



家族講習会 インフォメーション

平成25年度家族講習会年間予定

- 4月 高次脳機能障害
- 5月 社会資源
- 6月 排泄
- 7月 嚥下・食形態
- 8月 移乗・移動
- 9月 高次脳機能障害
- 10月 社会資源
- 11月 排泄
- 12月 嚥下・食形態



- 8月には、医師による「不眠・睡眠について（仮）」の内容で講習会を行う予定です。

今年で4年目となりました。回復期リハビリテーション病棟スタッフが中心となり、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・社会福祉士・看護師・介護福祉士による家族講習会を毎月第3土曜日14：30～15：30、A館1階外来待合室で開催しております。

当院でリハビリを行われ、ご自宅に帰ってからの不安が少しでも軽減できるよう、スタッフ一同『何かサポートできれば』という思いで行っております。

この勉強会には、同じような疑問や不安を持っているご家族さまが参加されるため、皆さんと同じ悩みを持っていると知る機会にもなっています。また、講習を受けることにより、自信がもてたとの声も寄せられています。

どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

詳細は、院内掲示板のポスターをご覧ください。