

# くましる

2023年 新年号 vol.76



KUMASHIRO HOSPITAL

三井会のロゴマークは、「支え合う人々」と「健康 (health)」をイメージしています。

「特集」

## 「骨粗しょう症」 〈骨の生活習慣病〉

西福岡マリーナ マリノアからのぞむ日の出

〔理念〕 安心と生きがいを、患者さんとそのご家族に深めていきたい。

医療法人三井会 神代病院 (救急告示病院/在宅療養支援病院) <http://kumashiro-hp.or.jp/>

## 医局(院長挨拶)

新年明けましておめでとうございます。コロナ禍となってから早くも3年が過ぎました。昨年は三井会グループもクラスター発生を経験しましたが、職員の連携と尽力により早期に収束させることができ、5回目の新型コロナワクチン接種も問題なく遂行できました。世間はwithコロナの方向に向かっています。当法人グループもコロナに振り回されずに診療を継続することを目標に、今年も感染防御の基本(手洗い、マスク、密を避ける)を維持し、地域の方々に安心と生きがいのある医療を提供したいと思えます。



## 看護部



あけましておめでとうございます。2023年は兎年です。ウサギは前足が短く後ろ足が長いため、坂を上るのが得意と言われています。このことから、良い条件に恵まれて物事が順調に進むことのとえとして、「兎の上り坂」という言葉があります。今年には兎のようにぴょんぴょんと軽快に跳ねながら、看護職員一丸となり地域医療・保健・福祉のネットワークと連携に一歩一歩坂を上っていきます。

## デイケア

あけましておめでとうございます。デイケアが短時間リハビリ特化型に転換して早1年が過ぎましたが、皆様のご支援とご協力のもと利用者様も増加を続けており、今では活気ある空間となりました。これからも「住み慣れた地域での生活の継続」を目指し、皆様の在宅での暮らしの継続に向け尽力して行きたいと思えます。



## 地域連携センター



新年明けましておめでとうございます。本年も、地域の医療機関や介護サービス事業所等の皆様と協力し、患者様達の療養生活や入退院が安心して行えるよう、スタッフ一同努力してまいります。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 放射線科

謹んで新春のお慶び申し上げます。新型コロナで変化した日常の中でも、適正な線量管理を行い、正確かつ安全な医療提供を心がけ、地域の皆様のためにスタッフ一同努力して参ります。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



## 薬剤科

明けましておめでとうございます。最新の錠剤自動分包器を導入し約1年が経ち、おかげさまで調剤過誤の防止と業務の効率化はかなり進みました。今年はチーム医療の充実をさらに進めていけたらと思っております。



## 臨床検査科



明けましておめでとうございます。今年も昨年に引き続き、感染対策をしっかり行い、正確・迅速な検査結果が提供できるように努めて参ります。本年もよろしくお願いいたします。

## 地域ケア部

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年も高齢者の皆様が住み慣れた地域で、自分らしい生活ができるよう、神代病院と連携を図り、充実した介護支援を在宅・施設を通じて提供していきたいと考えています。生活の中で、ご不安な事やご心配がございましたら、お近くの介護施設までお気軽にご相談ください。



## 栄養科

新年あけましておめでとうございます。今年はコロナ禍の中でも“食べる”ことへの“楽しみ”が増えるよう取り組んで参りたいと思います。「医食同源」にあるように、皆様の日々の健康の支えとして「食」「栄養」で関わりますことを楽しみにしております。



## 事務部



新年明けましておめでとうございます。昨年も新型コロナウイルス感染症の対応に追われる1年でした。新型コロナウイルス感染症の感染拡大が、1日も早く終息することを祈念するとともに、本年も感染対策を徹底し、地域の皆様が安心して医療・介護のサービスが利用できるよう、職員一同一丸となって尽力して参ります。

## リハビリテーション科

新年あけましておめでとうございます。皆様には、さわやかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中は数々のご厚情とご支援を賜り、職員一同心よりお礼申し上げます。今年もコロナに負けぬよう職員一丸となって、皆様が住み慣れた地域で安心と生きがいを持って暮らし続けられるような総合的なリハビリテーションを提供して参ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



新年の



# 「骨粗しょう症」

## ～骨の生活習慣病～

### 骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は、骨の中のカルシウム量(骨量)が減少するなど骨の中がスカスカになった結果、骨折しやすくなる病気です。

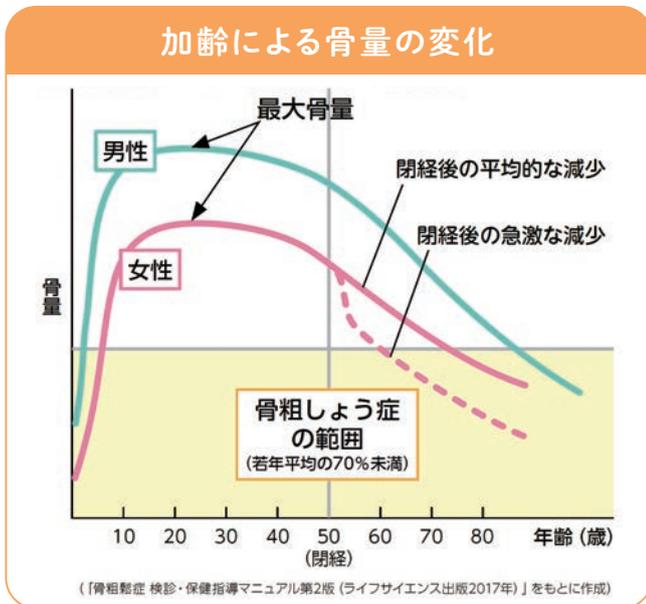
女性は男性よりも生まれつき骨量が少ないことや女性ホルモンの影響で、男性よりも3倍かかりやすいとされています。

### 食事と運動、適度な日光浴が大切

骨粗しょう症を予防するには、カルシウム、たんぱく質、ビタミン類が多く含まれる食品を意識して摂ることが大切です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨をつくる細胞を活発にし、ビタミンB6、B12、B9(葉酸)は骨の質を高める作用があります。

適度に日光浴をすると、皮膚でビタミンDがつくられます。夏は日陰で30分、冬は1時間程度が目安です。

また、無理のない範囲で運動することで、骨量の減少が抑えられます。



#### カルシウムを多く含む食品

- 乳製品 —— 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- 大豆製品 —— 納豆、豆腐など
- 魚介類 —— 煮干し、しらす、めざしなど
- その他 —— ごま、緑黄色野菜など

#### 骨を強くするビタミン類

- ビタミンD —— きくらげ、にぼし、青魚、さけなど
- ビタミンB6 —— にんにく、レバー、かつお、ごまなど
- ビタミンB12 —— レバー、貝類、青背の魚、にぼしなど
- ビタミンB9(葉酸) —— レバー、枝豆、ほうれん草、のりなど

### 進行すると…

骨粗しょう症が進行すると、手をついただけで手首を骨折したり、重い荷物を背負ったときに腰椎を骨折したり、ちょっとしたことで体中の骨が骨折しやすくなります。特に大腿骨は転倒ただけで骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。

### 気になる場合は骨粗しょう症検査を

立ち上がる時や重い物を持ったときに背中や腰が痛む場合などは、骨粗しょう症が疑われます。

歳とともに背中が曲がってきた、身長が縮んできたなども、骨粗しょう症によるものが少なくありません。

気になる症状がある場合は、気軽に受診しましょう！



骨密度測定装置

骨粗しょう症の検査には、骨の中の状態を調べる**骨密度検査**と、骨折の有無などを調べる**X線検査**、骨の新陳代謝のスピードをみる**骨代謝マーカー**などがあります。**当院でも骨密度の測定ができますので、ご相談ください。**

「下さい」をひらがなにしました(他と統一)



# 三井会の スゴい ところ

このコーナーでは、三井会グループ各施設のすごいところをリレー方式でお伝えします！

## 第7回

## 神代病院リハビリテーション科

リハビリテーション科には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、音楽療法士、健康運動指導士など総勢45名が所属しており、様々な機器や設備を活かした多様なリハビリを提供しています。

例えば、脳卒中中の患者さまで車の運転をもう一度したい方にはドライブシミュレーターを使ったり、料理をされていた方にはリハビリ室内に備えたキッチンでの調理訓練を行ったりしています。他にもモップをかけたリ、洗濯物を干したり畳んだりなど、日常的な家事の訓練も行っています。

さらに、退院前に入院患者さんのご自宅に伺い、生活動線を確認し、退院後、安全に生活できるように、またご家族の介助量が減るように、手すりの設置や福祉用具の使用をご提案しています。



### ベッドサイドリハビリ

リハビリ室だけでなく、広々とした廊下やベッドサイドでリハビリをすることもあります。



### 屋外歩行訓練

障害物が多い公道でも転倒することなく歩けるように屋外歩行訓練を行います。神代病院の周辺や「リハビリの森」には四季折々の花木があり、季節の移り変わりを感じていただくこともできます。



### 健康増進センター

リハビリ室には健康増進センターも併設しています。生活習慣病の改善・ダイエット・体力や筋力の維持など、30代～90代まで幅広い年齢層の方々にご利用いただいています。1回330円(月に10回以上利用される方は月会員3,300円)でどなたでもご利用できます。



### 外来・通所リハビリ(デイケア)

外来でのリハビリの他、介護保険で利用できるデイケア(送迎付き)や、ご自宅に伺う訪問リハビリなどもあり、様々なかたちでリハビリテーションを提供しています。

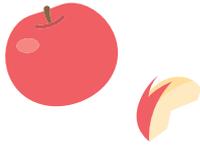


### 症例発表

卒後2年目の療法士(セラピスト)はこれまでに担当した患者さんの症例を通じて学んだこと、考察したことを発表しています。



# 季節のレシピ



神代病院 管理栄養士 小袋 宗範



年末年始でご馳走が続くと、胃腸もひと休みしたくなるものです。今回は**消化がよくて胃にやさしく、見た目も冬らしいレシピ**をご紹介します。

りんごきんとんに使用する「**パルスweet**」は、**糖類ゼロの低カロリー人工甘味料**です。人工甘味料というあまり良い印象をお持ちでないかもしれませんが、少量で十分な甘味を得られることから、**カロリーを抑えるのに役立ちます**。

厚生労働省が定めた摂取量を守って使えば安全ですから、砂糖を大量に使うより健康的です。

**何事もほどほどが肝心**と言いますが、人工甘味料に限らずどんなものであっても過剰に摂取することは身体によくないので、**適量を守り上手に使い分け**ながら普段の食事に役立ててみてください。



## 鶏むね肉のみぞれ煮

材料 (4人分)	鶏むね肉 …………… 400g	酒 …………… 大さじ2
	おろし生姜 …………… 適量	みりん …………… 大さじ2
	酒 …………… 小さじ1	① 砂糖 …………… 大さじ2
	片栗粉 …………… 大さじ2	酢 …………… 大さじ2
	ごま油 …………… 大さじ2	濃口醤油 …… 大さじ3
	大根 …… 400g(約1/2本)	小ねぎ(小口切り) …… 適量

- 作り方**
- ① 大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽く絞っておき、1/4量別の器に分けておきます。
  - ② 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにし、ボウルに入れておろし生姜、酒をまぶしたのちに、全体に片栗粉をまぶします。
  - ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、②を入れて両面に焼き色が付くまで焼きます。
  - ④ ③に①を入れて中火で加熱し、ひと煮立ちしたら大根(3/4量の方)を入れて煮詰めます。
  - ⑤ 鶏むね肉に火が通り、全体に味がなじんだら火から下ろします。
  - ⑥ 器に盛りつけ、大根(1/4量)と小ねぎを散らして完成です。

### ポイント

- ・大根の絞り具合で水っぽさが変わりますのでお好みで。
- ・鶏もも肉でも代用できますが、むね肉でも柔らかく仕上がります。

## りんごきんとん

材料 (4人分)	りんご …………… 1/2個(正味100g)	作り方
	① パルスweet	
	① カロリーゼロ …… 小さじ1強(※液体)	
	① 水 …………… 大さじ1	
	① レモン汁 …………… 小さじ1	
	さつま芋 …………… 1/2本(正味150g)	
② 水 …………… 1カップ	① りんごはくし形に切って5cm幅に切る。耐熱容器にりんご、①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。	
② レモン汁 …………… 小さじ1		
パルスweet		
② カロリーゼロ …………… 小さじ1(※液体)	② さつま芋は皮を厚くむいて2cm角に切って水にさらす。水気を切って小鍋に入れ、②を加えて蓋をして10分ほど柔らかくなるまで茹でる。茹で終えたら茹で汁を捨て、熱いうちによくつぶす。	
	③ ②の鍋に「パルスweet」、①の煮汁を加え、サッと煮て水気を飛ばし、火を止め、①のりんごを加える。	



# なんば しょーとね?

第7回

音楽療法士・介護福祉士

ならお あや

檜尾 彩 さん



## Q. 入職はいつ?

平成19年4月に入職してから、もう15年になります。現在はデイサービスに所属しています。

## Q. デイサービスでは、 どんな仕事をされていますか?

ピアノや歌などを使った音楽療法と、利用者さんの活動補助、入浴介助、レクリエーションなどの介護業務の両方です。書類作成もかなりたくさんあって大変です!

## Q. 音楽と介護の2つを兼務する苦労や喜びが あると思いますか?

両方の良さを感じながら仕事ができるので、得した気分です。音楽と介護の時間で、利用者さんたちはそれぞれ違った反応や表情を見せてくださるので、そんなときはこの仕事をやってよかったと感じます。

## Q. 仕事をしていて大変だなと思うことや 嬉しいことは?

仕事が多くて毎日大変なので、時間の有効活用を心がけています。でも、デイサービスの雰囲気がとても良いので、多忙でも働きやすいです。

## Q. 趣味は何ですか?

夜中の筋トレです。子供たちが寝た後、YouTubeを見ながらやっています。体を整えたいと思って始めました。

## Q. 今後、挑戦したいことや将来の夢は?

ケアマネの資格を取ることです。今年簿記の資格を取りましたが、仕事と主婦業をやり繰りしながらの受験勉強は楽しかったです。



## スタッフ募集

看護師	月給21.0~26.0万円
准看護師	月給17.5~20.5万円
介護員	月給17.4~20.8万円
介護支援専門員	月給19.3~24.0万円
医療事務	月給18.2~19.8万円

- 年間休日108日(シフト制)、年齢59歳以下、経験者優遇

### 託児所完備で子育て支援も充実!

- 対象児童: 0歳~小学校就学前
- 利用料金: 月額10,000円  
(一時預かり1日1,000円)
- 食事代: 1日250円(おやつ含む)
- 利用条件: 医療法人三井会の職員



求人担当 | 経営企画室 山田 TEL:0942-78-3177  
MAIL:o.clerk8@kumashiro-hp.or.jp

## 編集後記



コロナ禍でのコミュニケーションの取り方で、何が一番変わったのかといえば、マスクの着用です。半分顔が隠れている状態で、どうすれば相手に自分の笑顔を伝えることができるのか、鏡の前で試行錯誤しながら考えました。ポイントは、顔全体で笑うこと。口角の動きは目元と連動するので、口角も上げると、自然な「笑目」になります。そして、ふつうより少し高い声で「おはよう」と挨拶すれば、「笑声」となって気持ちも伝わります。最後に、顔だけでなく体も相手に向けることで、「聞いている」という態度を示すことができます。「笑顔」はコミュニケーションの基本とされています。マスク越しでも笑顔を贈り贈られ、笑顔の毎日を送りましょう。

(広報委員 末次 輝子)



# 外来診療予定表 (2023年1月1日現在)

診療時間 [月曜～金曜] 9:00～17:00 (11:30～12:30は受付休止) [土曜] 9:00～12:00

診療科	時間帯	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
リハビリ テーション科	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○	○	○	
外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○	
皮膚科	午前					○	
	午後		○				
専門診療	午前	循環器内科	内分泌代謝内科	呼吸器内科	循環器内科		肝臓内科
	午後		内分泌代謝内科 脳神経外科				

## 三井会グループ 事業所一覧



### 神代病院

久留米市北野町中川900番地1  
TEL:0942-78-3177

### 神代病院デイケア

TEL:0942-23-4321

### ケアプランサービス くましろ

TEL:0942-23-1214

### 高齢者複合施設 くましろ館

久留米市北野町八重亀412番地  
TEL:0942-23-4888

### デイサービス くましろ

TEL:0942-23-4887

### 住宅型有料老人ホーム かねしま館

久留米市北野町八重亀382番地1  
TEL:0942-23-1222

### 訪問看護ステーション 野いちご

TEL:0942-23-1211

### ヘルパーステーション 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 きらら

TEL:0942-23-1212

### 訪問入浴サービス くましろ

TEL:0942-23-1212

### 小規模多機能ホーム くましろ式番館

久留米市北野町石崎162番地1  
TEL:0942-41-3399

### グループホーム くましろ式番館

久留米市北野町石崎162番地1  
TEL:0942-41-3398

### 小規模多機能ホーム くましろ八重亀館

久留米市北野町八重亀567番地  
TEL:0942-78-0230

### グループホーム くましろ

久留米市北野町八重亀391番地1  
TEL:0942-23-4323

