

# 和 康 日 健

やわたメディカルセンター

いんこうびり 2009 JUNE Vol.7

発行/やわたメディカルセンター  
石川県小松市八幡イ12番地7 〒923-8551  
電話(0761)47-1212(代) FAX(0761)47-1941  
E-mail:hosp@katsuki-g.com  
URL:http://www.katsuki-g.com/

あなたの健康が私たちの願いです。

就任のご挨拶

今まででもこれからも

「あなたの健康が私たちの願いです」



医療法人社団勝木会  
理事長  
勝木 保夫

皆様のニードに応え続けたい

昭和41年12月に整形外科岩城病院を開院して以来、医療法人社団勝木会は勝木道夫前理事長以下職員一同、皆様に支えて頂いて地域医療に取り組んで参りました。皆様の日頃からの御厚情に深く感謝申し上げます。

さて、この4月から、勝木道夫グループ代表は、健康増進事業の発展に全力を傾注するため北陸体力科学研究所理事長に専念し、医療法人社団勝木会理事長には、私が就くこととなりました。

理事長が交代いたしましたも、私たちはこれまで通り、「あなたの健康が私たちの願いです」という理念のもと、スタッフが持てる力を精一杯に發揮して、地域の皆様が健康で過ごしていただけますよう、地域医療に精一杯取り組めます。急性期、回復期、在宅支援期までの

医療・介護のニードに貫してお応えできるよう、各事業所が一体となって地域の健康支援を継続発展させて参ります。

各事業所が担う役割

岩城クリニック

整形外科やリウマチなどの運動器疾患を中心に、地域医療の拠点・かかりつけ医として外来リハビリテーション機能の充実と症状安定期の医療と介護を担っていきます。

やわたメディカルセンター

入院医療を主体とし、その窓口としての外来診療および通院での専門性の高い医療を重視して行い、あわせて在宅医療の拠点としての役割を担います。また、地域医療連携を基盤として標準的な適正医療を推進し、救急循環器・消化器・運動器の分野で特色ある入院医療を担い、急性期・回復期から在宅支援期までの貫したリハビリテーション医療を実践します。

やわたデンタルクリニック

一般の歯科診療に加え、健康長寿のキーと

なる口腔内の健康面を重視した診療、啓蒙活動に力を注ぎます。

訪問看護ステーションほのぼの

在宅支援の拠点として医療サービスに加え、より適切な医療を受けられるように介護サポートを実行し生活の支援を行います。

「病院」の枠を超えた  
予防医学・健康増進

私たちは「病気になるための病院」として、以上の四つの事業所に加え、「健康増進施設ダイナミック」「デイサービスみのり倶楽部みつや」と密接にリンクした地域ぐるみの健康増進を推進して参ります。

また、私たち自身も、各々の専門職としての技能や品位と人格の向上を図り、皆様に満足していただける医療介護サービスが提供できますよう、努力していきたいと決意しております。職員一人一人、仕事を通しての進歩・充実が本人の喜びになり、その喜びが職員家族や地域の皆様にも幸せとしてつながり、心身ともに健康な地域社会づくりに貢献できることを職員全員で強く念じています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

# メタボより怖い!

# ロコモティブシンドローム

## ロコモティブシンドロームって何?

ロコモティブシンドロームを知っていますか?「メタボリックシンドロームの間違ったじゃないの?」と思われるあなた!メタボだけに注目する時代は終わろうとしています。

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは、運動器(骨・関節・筋肉)の障害により要介護になるリスクが高い状態のことを指します。老化による運動器疾患、虚弱、歩行・バランス能力の低下、転倒などが寝たきりになる原因の一つとなっています。

厚生労働省の調査によると、65歳以上の症状別有訴者率(図1)や、実際の要介護理由(図2)、要支援理由(図3)で「運動器に原因あり」が多いのが実情です。

だからこそ、運動器を鍛えてロコモを予防することが介護予防の新しい柱として重要になってきているのです。

## あなたは大丈夫? 簡単ロコチェック

もしかしてあなたはすでにロコモの仲間ではありませんか?次に記載するロコチェックのうちつでもあてはまっていれば、ロコモの疑いがあります。

- ① 片立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりすることがある
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない



図1 65歳以上の症状別有訴者率

1位	腰痛
2位	関節痛
3位	肩こり
...	...
7位	手足の動きが悪い
...	...
10位	手足のしびれ

図2 要介護理由

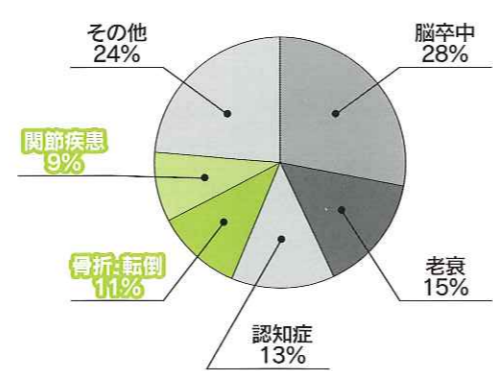
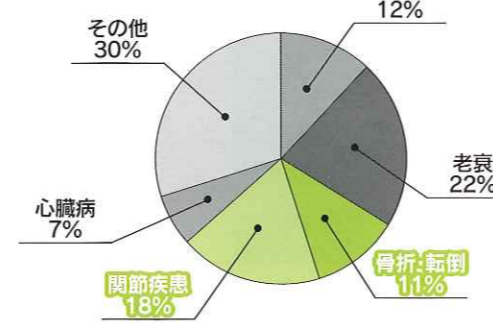


図3 要支援理由



無理なく楽しく転倒予防!

ダイナミック・やわた倶楽部では、転倒予防教室を行っております。  
■お気軽にお問い合わせください。  
**TEL0761-47-1214**

このほかにも整形外科の病院などで開催される転倒防止教室などがロコモ予防に有効です。いずれも整形外科医によるメデイカルチェックで、転倒・骨折の「リスクチェック」をしてから無理なく楽しい複合的な運動プログラムを行います。

## 【お知らせ】

### 第14回 やわたハートフルコンサート開催

**7/18日** 場所 やわたメディカルセンター1階  
午後2時開演 脳神経外科前オープンスペース

#### 出演者

池永康規(フルート&ピアノ)、川上仁子(ヴォーカル)、西野康子・中田幸栄(ピアノ)

今回は「サマータイム」と題して夏にまつわる素敵な曲の数々を演奏いたします。職員によるロビーコンサートです。どなたでもご覧いただけますので、ぜひご来場ください。

### 【ウェルネスセミナー】ダイナミック25周年記念講演

「若く美しく、たくましく～筋肉がすること、できること～」  
吉岡利忠氏(弘前学院大学・学長)  
6月26日(金) 19:00開演 こまつ芸術劇場うららホール

### 【小松市特定健診が始まります】

特定健診についてはダイナミック健診センターまでお問い合わせください。(Tel.0761-47-1216)

### 【新任医師紹介】

 佐藤 俊一 Dr (さとう しゅんいち) 【循環器内科】 診療では分かりやすい説明を心がけています。	 北野 鉄平 Dr (きたの てつぺい) 【循環器内科】 一日で早く病状が良くなるようにお手伝いさせていただきます。	 藤本 光 Dr (ふじもと ひかる) 【皮膚科】 分かりやすく丁寧な説明を行うように心がけています。
---	--	---

### 【前号の訂正】

×: 薬剤課石井美由紀さんが感染制御専門薬剤師認定を受けました。お詫びして訂正いたします。  
○: 薬剤課石田美由紀さんが感染制御認定薬剤師認定を受けました。

## 弱った胃腸を元気に!!

梅雨時に 簡単レシピ ゆで野菜と牛肉のサラダ(梅じそソース)

材料 (2人分)		梅じそソース (2人分)	
●キャベツ(ゆでたもの)	2枚分	●梅干	大3~4個
●スナップえんどう、人参、そら豆(ゆでたもの)	各50g	●青じそ	10枚
●玉葱	1/4個	●だし汁	適量
●ミニトマト	4個		
●牛もも薄切り肉	150g		
●塩、こしょう	各少量		

#### 作り方

1. キャベツ、人参は食べやすい大きさに、玉葱は薄切りにし、水でさらしておく。そら豆は薄皮をむき、ミニトマトは縦半分に切る。
2. 牛肉は塩・こしょうをふって焼き、一口大にする。
3. 梅干は種を除いてたたき、みじん切りにした青じそを加えて混ぜ、だし汁でのばす。1・2、スナップえんどうを混ぜ合わせて皿に盛り、3のソースをかける。

6月27日(土)~7月17日(土) 西城静子 絵手紙展  
7月18日(土)~8月7日(土) 小松市水墨画協会 水墨画展

OpenGallery Information オープンギャラリー情報

作品展示をご希望の方はやわたメディカルセンターまでご連絡下さい。  
TEL0761-47-1212(担当/サービス本部 山田まで)

今日からはじめるロコモ対策! おうちで出来る簡単ロコモ

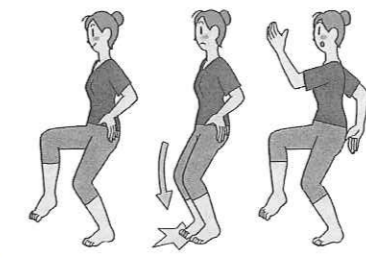
自宅で行える簡単ロコモ予防トレーニングはたくさんあります。日本臨床整形外科学会がお勧めするトレーニングを紹介いたします。

### ロコモ体操

「股関節の運動(スクワット)」、「骨カトレーニング」、「いすに腰掛ける体操(大腿四頭筋訓練)」

#### ■骨カトレーニング

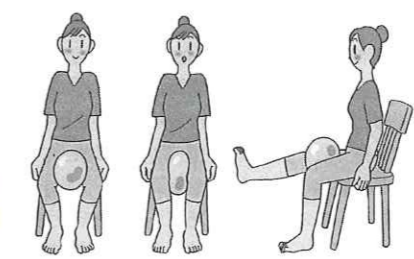
骨粗鬆症予防となります。高齢の方は机や平行棒内でつままりながら行うとよいでしょう。



両膝を曲げ、片足を持ち上げ、その足裏で床を踏みます。ゆっくりと交互に6~8回、バランスを取りながら無理のない範囲で行いましょう。

#### ■椅子に腰掛けて行う体操(大腿四頭筋訓練)

以下の図のように膝の間にやわらかいボールをはさんで行うのもよいでしょう。変形性膝関節症、O脚予防です。あおむけに寝て交互にゆっくり足を上げてよいでしょう。



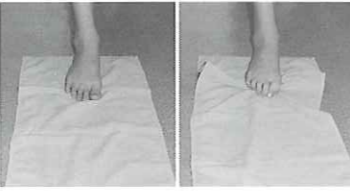
安定した椅子に腰掛け、足を浮かせて膝を伸ばして前に出します。そのまま4~8呼吸数えてゆっくり下ろします。これを2~4セット、両足共に行います。

### タオルギャザーやバランスボード

#### ■タオルギャザー

片足ずつ、左右それぞれ3回ずつ×2セット、セット間の休息は60秒程度です。

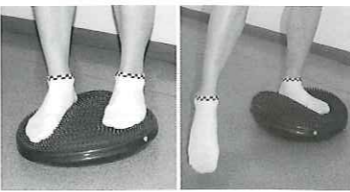
- 1) 椅子に座り、床にタオルを敷きます。
- 2) タオルを、足の指だけで手前にたぐり寄せます。
- 3) ある程度、タオルをたぐり寄せたら、足を交代します。また両足で行ってもかまいません。



#### ■バランスボード

高齢の方でバランス感覚が低下していれば、とっさの危険回避や転倒防止など俊敏な動作ができません。日頃からバランス感覚の向上と筋力増強を図りましょう。

高齢の方は、両足ではなく、片足で行ったほうが良いと思います。手すりや椅子などにつかまりながら行い、転倒に注意してください。



片足をボードに乗せ、ボードの端が床に着かないよう水平を保ちます。あるいはボードの端を床に着けたまま回転させるのも足首の関節を柔らかくするのに効果があります。

再診は予約制です。

受診時に次回予約をお取り下さい。

予約に関する  
お電話は

0761-47-1212

(受付時間:午後2時~午後5時)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
<b>■1F</b>							
内科	8:30~11:00	勝木建	—	勝木建	勝木建	—	①勝木建①③根来
	13:00~15:00	—	—	—	—	山内	—
循環器内科	8:30~11:00	勝木達・八重樫	勝木達・北野	北野・佐藤	後藤	勝木達・佐藤	①勝木達③北野・佐藤
	13:00~15:00	—	—	—	勝木達	—	—
(検査)	午前	北野(エコー)	—	後藤(エコー)	勝木達(CPX)・金大(エコー)	後藤(エコー)	金大(エコー)
	午後	勝木達・北野・佐藤(心カテ)	北野(CPX)	勝木達・北野(心カテ)	佐藤(CPX)	勝木達・北野(心カテ)	—
呼吸器内科	8:30~11:00	笠原	上田	古荘	—	上田	—
	13:00~15:00	—	—	—	—	片山	—
内分泌 糖尿病内科	8:30~11:00	—	御簾	—	山下	—	太田
	13:00~15:00	—	—	—	山下	—	—
整形外科 リウマチ科	8:30~11:00	勝木保・中村	池淵	浅妻	池淵	松本	勝木保・中村・松本・金大
	13:00~15:00	—	—	金医大	金大	金医大	—
リハビリテーション科	8:30~11:00	池淵・松本・浅妻	中村・松本・浅妻	—	勝木保・中村・浅妻	勝木保・池淵・②④浅妻	—
	午前	—	—	西村(小児整形)	—	—	—
神経内科	8:30~11:00	—	—	川村	—	池田	①③古川
	13:00~15:00	—	—	川村	—	池田	—
脳神経外科	8:30~11:00	木村	木村	②④木村	(手術)	木村	木村
	13:00~16:30	—	(血管造影)	—	木村	—	—
泌尿器科	8:30~11:00	—	近沢(10:30~)	宮澤	田中	—	—
	13:00~16:30	—	近沢(~16:00)	宮澤	田中	—	—
放射線科	午前	山森・辻川	山森	山森・辻川	辻川	山森	①③山森
	午後	山森	山森	山森・辻川	山森・辻川	山森	①③山森
核医学科	午前	福岡	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—

<b>■2F</b>								
外科・消化器内科	午前(初診)	8:30~11:00	平野	大幸	吉羽	大堀	大幸	①川西③吉羽
		午前(再診)	吉羽	川西(平野)	川西	平野	②④⑤平野	—
	午後	大堀	—	—	大幸	—	大幸	
		平野	平野	—	平野	②④⑤平野	—	
手術と検査のため休診								
眼科	8:30~11:00	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
	13:00~16:30	(手術)	山田	山田	—	山田	山田	
耳鼻咽喉科	8:30~11:00	大浦	大浦(①③④⑤)	大浦	大浦	大浦	③大浦	
	13:00~16:30	大浦	大浦(①③④⑤)	大浦	大浦	大浦	③大浦	
皮膚科	8:30~11:00	藤本	藤本	藤本	—	藤本	金大	
	13:00~16:00	藤本	(手術・検査)	藤本	—	藤本	金大	

<b>■別館</b>							
訪問診療	—	北川	北川	北川	北川	北川・高橋	—
健診センター	午前	柳楽・山崎	柳楽・山崎	柳楽・山崎	柳楽・山崎	柳楽・勝木建	柳楽・堀口
	午後	高橋(脳ドック)	—	—	—	木村(脳ドック)	—
		柳楽・山崎	柳楽・山崎	柳楽・金大	—	柳楽・金大	柳楽

手術等の為、診療時間が変わることもあります。

他医療機関からの紹介状をお持ちの方は、電話で事前にご確認ください。

注1) CPX:心筋運動負荷試験。注2) 内科・循環器内科・呼吸器内科・内分泌糖尿病内科の午後の診療は予約のみの対応となります。

注3) 整形外科午後の診療は初診のみの対応となります。

■各科の○付き数字は第○週を表します。

■(整形外科)初診担当医は初診の方のみ診察

水曜・土曜(午前)初診のみ診察

■(神経内科)初診の方は午前中のみ診察

休診日は日曜・祝日・第2・4・5土曜。但し急患の方はこの限りではありません。

再来受付機は午前は8:00~11:00、午後は0:45~16:30まで作動します。

診察開始は午前は9:00、午後は2:00から。予約診療は30分単位です。

やわたメディカルセンター  
外来診療

〒923-8551

石川県小松市八幡イ12番地7

電話(0761)47-1212(代)

FAX(0761)47-1941

http://www.katsuki-g.com/