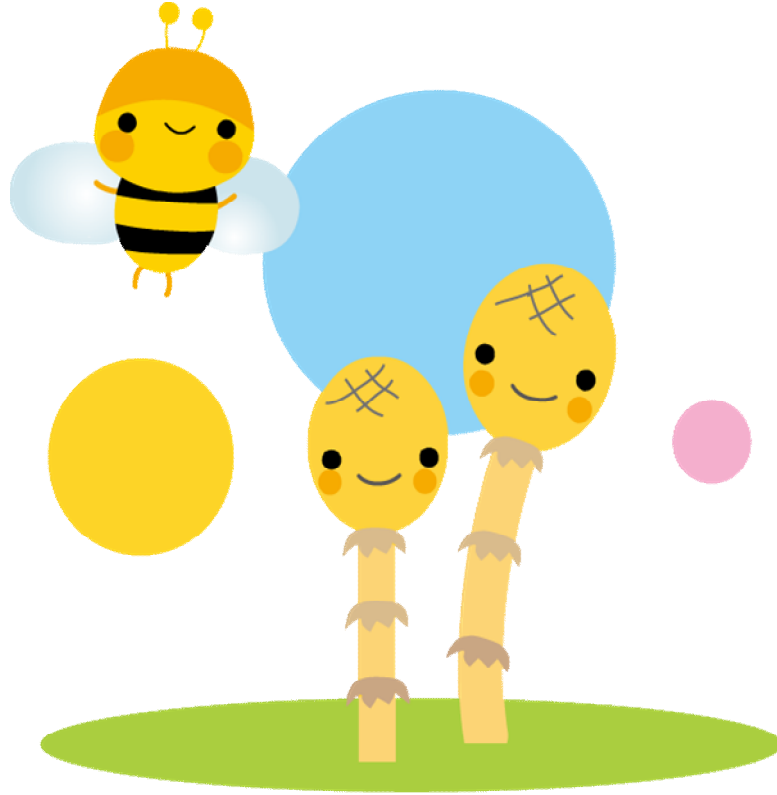


ふれあい

～平成23年3月1日発行～



病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき
職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号

市立千歳市民病院

事務局 総務課総務係 編集長 大田光仁

0123-24-3000(内線 232)

転倒予防

転ばないためのコツを知ろう！

そろそろ雪解けが進むにつれ春が近づいてきました。冬の間はついつい転んでしまうことへの恐怖感からなかなか外出ができず、これから外出や散歩（ウォーキング）をしようという方も多いのではないのでしょうか。

ここでは転倒してしまう原因、そして転倒を防ぐための対策・運動をいくつか紹介したいと思います。



転びやすいのはどんな人？

高齢者（65歳以上）では加齢により筋力・足底感覚・バランス能力・視力・^{反応性}敏捷性が低下し転倒しやすくなります。また、脳血管障害・変形性関節症・視覚障害・認知症などを患っている方も転倒の危険性は高まります。そして40～50歳代の主婦にも転倒が多いのです。なぜなら忙しい生活を送っていたり、急いでいたり、考え事をしたりして注意力が低下するためです。心理的な要素も転倒には大きく関わります。

転ばないためには？

路面状況を把握して出かけましょう。

デコボコ道、歩道の縁石が多い道など、つまずきやすい道を歩くときは注意が必要です。

適切な靴を選びましょう。

踵部や靴底が極端に高い靴、スリッパやサンダルなど脱げやすい履物、サイズが合わない靴、などはとても歩きづらく不安定となります。サイズや形が自分の足に合ったものを履きましょう。

杖を利用しましょう。

杖は「第3の足」とも言われています。杖を使用することで地面への接地面積が広がり歩行が安定します。また、ほかの歩行者やドライバーが注意してくれるという利点もあります。



自分に合った歩き方で歩きましょう。

一般的には足の裏をしっかりと地面につけて、小さな歩幅で下（路面）を見てゆっくり歩くといいと言われています。しかし、足の裏をつけてすり足で歩くとつまずきの原因になりますし、小さな歩幅で歩くと右足と左足との間隔が狭まりバランスをとりにくくなるという弊害もあります。自分に合った歩き方が一番安全なのです。

余裕をもって出かけましょう。

急いだり慌てていると、速足になってしまうだけでなく、注意力も不足し、転びやすくなります。時間と心に余裕をもって出かけましょう。

転びにくい体を作るには？

普段から運動を心がけましょう。運動により筋力・柔軟性・バランス能力・^{びんしょうせい}敏捷性・持久力などをアップさせることができます。それにより歩行が安定し、転びにくい体になります。

家庭で簡単にできる体操

回旋運動（ひねり運動）～ 脊椎を柔軟にし、バランス反応を良くします。

首を左右にひねる 20 回程度

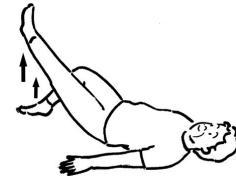
腰を左右にひねる 20 回程度



脚の筋力訓練

足上げ ～ 大腿前面（太もも前面の筋肉）の筋力を鍛えます。

仰向けの状態で、しっかり膝を伸ばしたまま足を持ち上げます。およそ 45° まで持ち上げゆっくり降ろします。20 回程度。



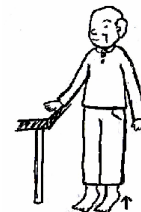
腰上げ ～ 殿部（お尻周囲の筋肉）の筋力を鍛えます。

仰向けの状態で、両膝を立ててお尻を持ち上げます。このとき大きく持ち上げ過ぎて背中を反らさないように、体とお尻・足まで一直線になるように行います。20 回程度。



つま先立ち ～ 下腿後面（ふくらはぎの筋肉）の筋力を鍛えます。

壁やテーブルに手を置きバランスをとって立ちます。左右のかかとを上げてつま先立ちをします。20 回程度。



横歩き ～ 骨盤周りの筋力、バランス筋力を鍛えます。

足を横に広げて横方向に進みます。転倒の不安がある方はタンスやテーブルなどに掴まりながら行います。左右 5 メートル×10 回程度。



お出かけを安全で楽しいものにしましょう！

文責：リハビリテーション科 理学療法士 森 好規

ストレスとアロマセラピー

日々の生活で誰もが感じることもあるのがストレスではないでしょうか。春は特に進学や就職、転勤・転居などストレスを感じやすい季節なのではないかと思います。皆さんはどのようなストレス対処策をお持ちでしょうか？ここではアロマセラピーを用いたストレス対策について簡単にお話しさせていただきます。

ストレス緩和、リラックスのための香りの代表的なものといえばラベンダーやオレンジなどが思い浮かぶのではないかと思います。しかし、ラベンダーや柑橘系の香りが苦手という方もいらっしゃるかと思います。薬理作用的に良いとされている香りでも苦手な香りでは心地よいと感じることができず、逆にストレスになってしまうこともあるのです。アロマセラピーを利用するとき大切にしたいのが「好き」と感じる香り、「良い」と感じる香りを選ぶということです。自分の好きな香りをかぎ、心地よさを感じることでリラックスやストレス緩和につながるのです。

香りをいくつか紹介させていただくので「好きな香り」「心地よい香り」探しに役立ててみてください。

リラックス作用のある香り

オレンジ・スウィート カモミールローマン サンダルウッド ゼラニウム
フランキンセンス ベンゾイン ラベンダーなど

お好みの香りを選び、アロマランプやディフューザーなどの芳香器で香らせる芳香浴や、専用の器具がない場合でもティッシュペーパーに 2、3 滴落として吸い込むことでも香りを楽しみ、リラックスすることができます。

入浴でご利用の場合は、お好みの香りを合計 3 滴以下落とし、38～40 度のぬるめのお湯にゆっくり入浴してください。

香りは 1 種類で使用するのももちろん、ゼラニウム＋サンダルウッド、スウィート・オレンジ＋ベンゾイン＋ラベンダーなど 2～3 種類の香りを組み合わせるのもおすすめです。

お好みの香り、利用方法を見つけストレス緩和に役立ててみてはいかがでしょうか。



(文責：4 階東病棟看護師 吉田 麻紀)

ふれあいレシピ

今回ご紹介する「鶏ひき肉と豆腐のきんちゃく煮」は、ひき肉と豆腐が入ることによって野菜だけのきんちゃく煮より満足感があり、良質なたんぱく質をとることが出来ます中の具はお好みの野菜やきのこに変えても良いでしょう。

大豆製品に含まれる大豆たんぱく質は腸でコレステロールの排泄に関わります。春からの新生活を健康に過ごすためにも、上手に取り入れたい食品です。



材料【2人分】	目安量
油揚げ	2枚
鶏ひき肉	80g
絹ごし豆腐	40g
ひじき	4g
にんじん	14g
きぬさや	2さや
おろし生姜	小さじ 1/2 杯
煮汁(A)	
出し汁	150cc
砂糖	小さじ 1 杯
みりん	小さじ 2 杯
薄口しょうゆ	小さじ 2 杯

鶏ひき肉と豆腐のきんちゃく煮



～1人分の栄養成分量～

エネルギー156kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.0g 塩分 1.2g

付け合わせは分量外

[作り方]

1. ひじきは水で戻しておく。にんじんは千切り、きぬさやはすじを除き斜め千切りにする。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、袋状に開く。
3. 鶏ひき肉と豆腐、おろし生姜、1をよく混ぜて油揚げに詰め、口部分を爪楊枝で閉じる。
4. 鍋に煮汁(A)を煮立て、3を入れて落とし蓋をし、15～20分煮る。

材料【2人分】	目安量
きんちゃく煮のタネ	150g
顆粒コンソメ	小さじ 1/2 杯
(A)	
顆粒コンソメ	小さじ 1/2 杯
水	200cc
しょうゆ	小さじ 2 杯
酒	大さじ 1 杯
砂糖	小さじ 1 杯
水	大さじ 2 杯
片栗粉	大さじ 1 杯

茶巾あんかけ



～1人分の栄養成分量～

エネルギー124kcal たんぱく質 10.3g 脂質 4.1g 塩分 2.1g

[作り方]

- 1.福袋煮のタネにコンソメとおろし生姜を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2.ラップに 1.の 1/4 量をのせ、口を絞って茶巾にした物を 4 個作り、電子レンジで 2 分加熱。
- 3.鍋に(A)を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.器に 2.を盛り、3.のあんをかける。

文責 栄養管理科 管理栄養士 鎌倉由佳利



クロスワードパズルの回答

オ	ミ	マ	イ	■
ミ	■	ム	カ	デ
オ	ボ	シ	メ	シ
ツ	タ	■	ラ	イ
ケ	ン	サ	■	リ

タテのカギ おみおつけ
ボタン
マムシ
胃カメラ
弟子入り

ヨコのカギ お見舞い
思し召し
つた
検査
むかで
来(らい)

A お B む C つ

答え おむつ

あとがき

やっと寒い冬が終わり雪かきはしばらく休み。春はスタートの季節で私は好きです。引きこもりがちだった毎日とはサヨナラしてどんどん外に出て活動したいです。皆さんもアロマでリフレッシュして公園を散策なんてどうでしょうか。

4階東病棟 看護師 A・M

クロスワードパズルのクイズ

クロスワードで頭の体操をしませんか？

問題を解いてひとつの言葉ができあがります。チャレンジ！

ヒント：赤ちゃんの必需品ですよ。

1		6	8	
A				
		7		10
		B		
2	5			
3			9	
C				
4				

たてのカギ

御付け?? 難しい読み方ですね。

衣類の合わせ目に用いるものです。

クサリヘビ科の毒蛇です。

胃の内壁を撮影したり観察したりする医療器具です。

入門すること。師匠に する。

よこのカギ

我や病気の人を する。皆さんも経験ありますよね。

相手を敬って、その考えや気持ちをいう語です。少し難しいかな？

ぶどう科の落葉性のツル植物です。

ある基準をもとに異状の有無、適不適などを調べること。

100本の足があるそうですよ。

客、訪、未

A B Cをつなげるとなんという言葉ができましたか？

回答は最後のページです。

患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2 知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。

検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。

他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。

医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。

臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

平成 22 年 4 月 1 日
市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター 番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い致します。