



医療法人 光仁会 広報誌

なごみ

INDEX

南部厚生病院 緩和ケア病棟 開設……P04

ながら運動のすすめ
キッチン腕立て伏せ……P02

シニアの健康
ヒートショック……P03

健康フェスタレポート……P06

健康情報今と昔
運動と食事の常識……P08

こころが軽くなるメンタルケア……P10

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.15
2019年
冬号



聖光会グループマークの由来

伝書バトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ
健康を橋渡しする

②平和の願い
という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmg.jp/>



ごあいさつ

台風15号・19号が立て続けに関東地方を襲い、東日本を中心に大きな傷跡を残しました。当法人におきましては幸い大きな被害はなく、台風通過後は通常の医療介護活動を行うことができました。台風災害で被災された皆様にお悔やみとお見舞いを申し上げますとともに、一刻も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

今年9月20日にアジア初となるラグビーワールドカップが開幕しました。世界の並みいる強豪を撃破し、日本代表は見事に史上初のベスト8入りを果たしてくれました。象徴である「ワンチーム」は、医療現場においても地域においても重要なキーワードであり、私共もチームの一員として地域の医療や介護を一体的に提供していければと思っております。

今回の広報誌なごみでは、当法人の南部厚生病院に開設した「緩和ケア病棟」を特集しております。ご存知の方も多いかと思いますが「緩和ケア」とは、がんと診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛をやらわらげるためのケアです。私は20年前にがんで父を亡くしました。病院を転々とする日々で、父の病状が末期状態のときには私も家族も心身ともに疲れ果てた覚えがあります。最後は住み慣れた自宅で終末を迎えられましたが、同じような境遇にある方、または自宅で終末期を過ごすことが難しい方も多いのではないのでしょうか。南部厚生病院に緩和ケア病棟を開設した理由のひとつに、そのような方のお力になればという思いがありました。限られた時間を「どう生きるか」をテーマに、患者さんやご家族に寄り添う医療を目指してまいります。

これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。

医療法人 光仁会 理事長 西村直久



家事

をしながら「ながら運動」

キッチン立ち腕立て伏せ

こんな時に キッチン、テレビを見ながら、デスクワーク

効果 腕・肩・胸・背中引き締め、肩こりの予防

時間・回数の目安

8秒×10回／
1日2回

シンクから腕の長さだけ離れて立ち、背筋を伸ばしてお腹をへこませ、あごを引きます。足を肩幅より少し広く開いたら、両手をシンクに置きます。ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、反動をつけずにまた4秒かけて元に戻ります。



背筋を伸ばすのがポイントです



腕を肩幅より狭くして行うと二の腕の裏側にも効果があります。

※シンクがすべる場合は、親指をシンクにかけて行うとより安全です。

いつでも どこでも

「ながら運動」のすすめ

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

冬の風呂場に危険が潜む ヒートショックにご用心

「100年生きる」ことを前提にして、ライフプランを考えなければならない今の時代。老後資金や人とのつながりよりも大切になってくるのが「健康」です。なるべく長くいきいきと暮らすために、今できることは何でしょうか？

冬に増加する高齢者の 入浴中の事故

平成29年人口動態統計によると家庭の浴槽内の事故で死亡した方は5,536人。そのうち約93%が65歳以上の高齢者で占められており、高齢化の影響で10年前と比べて約1.5倍も増加しています。特に11月から4月のあいだで事故が頻発していることから、ヒートショックが大きく関わっていると考えられています。

こんな方は特に注意を

- 65歳以上
- 入浴前にお酒を飲む
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- 熱い風呂を好む
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い

ヒートショックは なぜ起こる？

急な温度変化により血圧が大きく変動することをヒートショックといいます。例えば、お風呂に入るため、エアコンの効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へと移動すると、冷気にさらされた体の表面温度は一気に下がります。すると体温を保とうとして血管が収縮し、血圧は急上昇します。そのまま熱い湯船につかると、今度は血管が拡張して血圧は急降下します。

ヒートショックは心臓や血管に大きな負担をかけるため、失神や心筋梗塞、脳梗塞等を起こす引き金となります。冬場に、浴槽内で失神して溺れてしまうといった事故がよくみられるのはこのためです。

温度差に気をつけてヒートショックを予防

ヒートショックは健康な人でも命に関わる危険がありますが、少し注意を払うだけで防げるものです。入浴には疲労回復やリラックスできるなどの良い効果がたくさんあります。ご家族で協力して入浴時のヒートショック対策を行いましょう。

すぐできる入浴時の ヒートショック対策

- 食事直後や飲酒後の入浴は控える
- 手足などの心臓に遠いところから順にかけ湯をして湯船に入る
- 入浴は比較的気温が高い日没前の時間帯に
- 湯船を出るときに立ちくらみを起こしやすいので、ゆっくり立ち上がる



※万が一に備え、入浴中は時折ご家族に浴室の様子をうかがってもらいたいでしょう。

入浴時以外も 注意したい ヒートショック

ヒートショックはトイレでも起こる危険があります。夜や早朝は温度差が大きく、いきむことで血圧がさらに上がってしまうためです。トイレに行くときは上着を羽織る、トイレ用の小型の暖房器具を設置するなど対策をとりましょう。

エントランスロビー



スタッフステーション



屋上庭園



病棟外観

南部厚生病院 緩和ケア病棟 開設のお知らせ



担当医: 百木 義光

2019年7月、南部厚生病院に緩和ケア病棟が開設しました。
当グループでは、初となる「緩和ケア病棟」。現在20床が稼働しています。
個室16床、2人部屋2室4床。差額ベッドはそのうち10床になります。

ご興味がある方は、こちらの専用番号までご連絡ください。
地域連携室直通電話 048-736-1521 FAX 048-736-1600
受付時間 月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00(祝日を除く)

緩和ケアとは

緩和ケアとは、生命を脅かす疾患(がんやエイズなど)による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より痛み、身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題に関して

きちんとした評価をおこない、それが障害とならないように予防や対処することで、クオリティー・オブ・ライフ(生活の質)を改善するためのアプローチを言います。



病室(特別室)



病室

緩和ケア病棟でのケア

患者さんやご家族が希望する生活が実現できるようにサポートします。痛みをはじめとする体の辛さに対しては、症状が楽になる薬剤の提案をして、患者さんと相談しながら投与します。

身体的な苦痛を緩和する目的は、患者さんやご家族の、毎日お風呂に入りたい、家族と散歩に行きたい、自宅に帰って身辺整理をしたいなどの希望に沿うためです。

家族に迷惑をかけてしまっていること、治らな

い病気でありながら入院生活を続けることでの経済的な負担、自分でできていたことができなくなっていく喪失感…そのような辛さ(スピリチュアルペインと言います)に対して、看護師だけでなく、臨床心理士、理学療法士、ソーシャルワーカーと相談し少しでも心配事、不安、辛さが緩和されるようにケアをしています。

その日一日を満足して過ごしていただけるようサポートします。

緩和ケア病棟から退院、転院することもできます

治療をしていた病院から緩和ケア病棟を紹介されて、入院した患者さんが、自宅に帰りたい、他の場所で生活したいといったご希望がある場合には、退院できる環境を整えてサポートしています。ご自宅や施設などで生活を続けることが難

しくなった場合には、また入院をして体調を整えることも可能です。

緩和ケア病棟は最期を迎える場所だけでなく、はじまりの場所にもなります。

一日一日を大切に過ごしていただくために大切にしていること

患者さんの人生はその人のものです。医療者の価値観ではなく、あなたがどのように生きてきたのか、生きていくのかを支えることを大切にしています。希望があれば、できる限り入浴をサポートし温かいお湯で体の重み、だるさ、痛みを

癒すケアを行っています。長期入院になった場合も、本館の療養病棟の利点を生かし、行き場を探し求めるようなことを極力避け、安心して穏やかに過ごしていただきたいと思っています。

ご来場いただき
ありがとうございました!



2019 春日部厚生病院 健康フェスタ レポート



令和元年9月14日(土)、春日部厚生病院健康フェスタを行いました。当日は、笠井医師による糖尿病講話とその他13の企画を実施しました。チャリティーバザーでは多くのご協力を頂きありがとうございました。



手作り体験



バザー



認知症に関するDVD放映と解説



笠井医師による糖尿病講話



おかし釣り



ハンドマッサージ



ハンドクリーム作り



栄養相談



AED展示・説明



カラオケ大会

ご来場いただき
ありがとうございました!



2019 南部厚生病院 健康フェスタ レポート

令和元年10月19日(土)午後、南部厚生病院健康フェスタを行いました。
当日は、百木医師による講演会、認知症啓発ビデオ上映会、リハビリ体操、健康ビンゴ大会、軽食コーナーなどを実施しました。
地域の方々102名が参加しました。



百木医師による講演会



認知症啓発ビデオ上映会



リハビリ体操



健康ビンゴ大会



ハンドマッサージ



血管年齢測定



軽食コーナー



(株)明治さんによる介護食の試食会

運動と食事の常識の巻



情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

順天堂大学
医学部総合診療科
先任准教授 福田 洋



津田健太郎 (48)
小松さんの上司の営業部長

小松未菜子 (30)
営業職



花山かな (28)
たまたま特定保健指導に来ていた保健師



メタボ脱出法

今と昔

昔 運動だけあるいは食事制限だけでやせる

食生活を変えたくないから、運動を頑張ります



今 「食生活改善&運動」で健康的にやせる

まずは、食事で減らすエネルギーの数値を大きくするのがポイントです



ダイエットは運動だけではムリ、食事だけでもダメ?!

単品ダイエットや激しいトレーニングをする方法など、これまで様々なダイエット方法が流行してきましたが、食事だけ、あるいは運動だけでどうかしようという方法は昔の話。食事・運動どちらかだけではうまく行かないというのが今の常識です。

たとえ運動で消費エネルギーを増やしても、食はずすぎ・飲みすぎると摂取エネルギーの方が多くなり、減量はできません。一方で、食事制限だけの場合、脂肪と一緒に筋肉も減って基礎代謝が落ち、リバウンドしやすくなります。リバウンドで太ると「かくれ肥満」になる可能性もあるため、やはり運動も積極的に取り入れることが必要です。なお、若いうちから運動習慣をつけておくことは、ロコモティブシンドローム（運動器の障害）の予防にも役立ちます。

メタボ改善のコツ → 「運動」と「食事」両方でエネルギーダウンがポイント

1 減らすエネルギーを確認
腹囲1cm(体重1kg)を1ヵ月で減らすには、1日あたり約240kcal減が必要!
※腹囲1cmを減らすには、7000kcal減が必要
7000kcal÷30日=約240kcal



2 運動と食事、それぞれどれだけ減らすかを決定
「運動で100kcal、食事で140kcal」のように、それぞれでどれだけのエネルギーを減らすかを決めましょう。そして、そのために何をするか、具体的な行動目標を決めましょう。

エネルギーを減らすヒント

運動では

活動の種類	体重60kg	体重70kg	体重80kg
階段をのぼる 5分	35kcal	40kcal	45kcal
買い物 20分	40kcal	50kcal	55kcal
ウォーキング(速歩) 20分	60kcal	75kcal	85kcal

食事では

現状	こう変える	これだけダウン
ご飯 どんぶり普通盛り(300g) 504kcal	茶わん普通盛り(150g) 252kcal	-252kcal
ビール1缶(350ml) 141kcal	カロリーオフ発泡酒(350ml) 77kcal	-64kcal
コーヒー(190ml/加糖) 63kcal	ウーロン茶 0kcal	-63kcal

私は「通勤時にひと駅分歩く」と「なるべく階段を使う」に挑戦!



運動時間の常識にも変化が…
時間帯によって効果が異なる?!



「とにかく運動すればいい」「好きな時間にやればいい」と考えている方も多いかもしれませんが、実は、目的ごとに効果的な時間帯があることがわかっています。「せっかく運動するのなら十分に効果を得たい!」という方は、時間帯も意識するのがよいでしょう。

- 血糖値を下げたい
血糖値がピークを迎える食後1時間くらい
- 脂肪を燃やして筋力をつけたい
運動パフォーマンスが高く、内臓脂肪の定着を防げる夕方(夕食後)

運動習慣がない人は+10(プラス・テン)から!
まずは、通勤や家事など、ふだんの生活の中で今より10分多くからだを動かすだけでもよい

※起きぬけの運動は血圧が急上昇し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすく、就寝前の運動は睡眠の質の低下を招くため避けましょう。



A

思いやりがあるゆえに 生まれる不快な気持ち

お書きいただいた怒りはどれも、もっともなものです。私も、電車内で大股を開いて座る人や歩きタバコをしている人を見れば腹が立ちます。食事の仕方や店員への態度にしても同じです。これはあなたや私に限ったことではありません。

そうした態度や行動が目に入れば、誰だってイライラします。そのような人を見て腹が立つのはごく自然なことです。そのような人に注意しても反発されるだけです。無駄なこととはやめた方が良いでしょう。

Q

ルールを守らない人は 他人であっても 怒りがわく



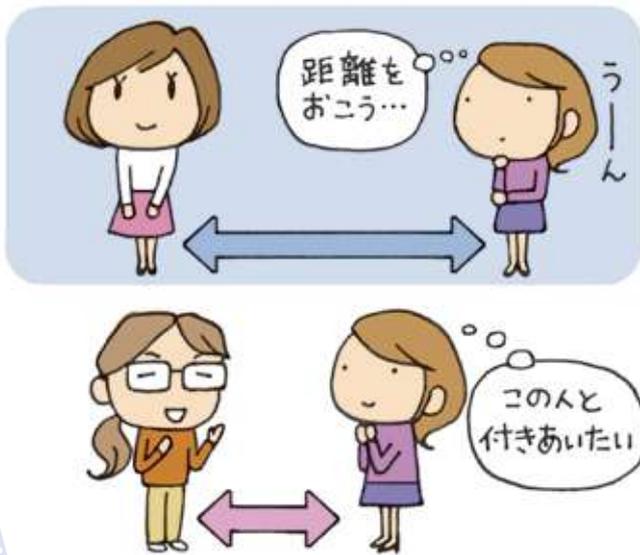
自分から距離を取って ストレスをコントロール

誰一人として完璧な人はいません。だからこそ、私たちはお互いを思いやりながら生きています。自分勝手なことをしている人は、そうした暗黙の約束を守っていないから腹が立つのです。

でも、そのような態度を取ることでも困るのは、そのような自分勝手な人々たちです。他の人から疎まれて困るのもその人々たちです。そのような人からは距離を取るのが一番です。そうすれば、もう困ることはありません。

27歳の女性です。ルールを破っている人間を見ると、イライラが止まらなくなりました。例えば、電車内で大股を開いて座る人、歩きタバコをしている人、そんな輩を見かけるたびに不愉快な気持ちで膨れ上がり、頭がカーッと熱くなってしまうのです。この手でこらしめてやりたい衝動がわき上がることもありすが、実際にはただ見ているだけ。あつが恐くて注意すらできない自分自身にもまた腹が立ちます。

友人や知人に対しても、少なからずこの傾向があります。食事の仕方が汚いとか、店員への態度が横柄とか、嫌なところを目の当たりにすると、良いところよりも悪いところばかりが気になって仕方がなくなるのです。そのため、いつの間にか疎遠になり関係を長続きさせることができませぬ。当然、私も完璧な訳ではないですし、人のことなど気に留めなければもつと楽に過ごせるのにも思いますが、どうしたらいいのかが分からず苦しんでいます。





この中には、味覚リストの名前に入っている漢字が隠れています。どう書くのか思い出して、当てはまる漢字を塗りつぶしてみましょう。

秋・冬の味覚リスト

- ・さんま
- ・ごぼう
- ・ざくろ
- ・かぼちゃ
- ・はも
- ・いちじく
- ・いんげんまめ
- ・ぎんなん
- ・えのき

魚	元	銀	果	榴
榎	隠	刀	莠	南
花	牛	鱧	豆	杏
瓜	実	石	無	秋

Q 使われずに残った漢字は？

- ① 隠
- ② 無
- ③ 実

美③…A (さんま=秋刀魚 ごぼう=牛蒡 さくろ=石榴 かぼちゃ=南瓜 はも=榎 いちじく=無花果 いんげんまめ=隠元豆 ぎんなん=銀杏 えのき=鱧)

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3	4		5
		E				
		6	7		A	
8	9				10	11
						C
12			13	14		15
				B		
	16	17		18	19	
20			21			22
		23			24	25
26				27		F

タテのカギ

- 黄葉する街路樹。下にギンナン?
- この人に説法はおこがましい
- アサリを食べたら、ジャリッ
- 「潮」の訓読み。○○○汁
- おっと、相手に抱きつきパンチを逃れた!
- カラオケはハンド。漫才はスタンド
- 不足でカラダが、ナマル太る
- この花、枯れないけどホコリは付く
- 北海道で遭遇、巨大淡水魚
- 輪にしたヒモが、東京タワーに変身
- バリエアの黄色はこの植物
- たこ足配線の「足」って……
- ムツゴロウ、まみれてフォンデュ状態
- 山のテッペンに大きな口が!
- 滝の落下点にある器!?

ヨコのカギ

- サーモンは鮭。サーディンは?
- 時間割で「数」
- 果物がつく県
- 出たー!ぬ〜べ〜、退治してー
- フロンガスが○○○層を破壊?
- 悪いとアンラッキーでしょう
- 吸血鬼の胸に、ガツンと打ち込め
- 腹も身の○○。食べ過ぎにご用心
- 蹴破って突入!…しにくい外開き
- 鶏の頭に赤いピラピラ
- 原料は大豆。スポンジみたいな乾燥食品
- マグロに大中、小はなし
- お腹の上で貝割りとは、腹筋スゴ!
- 「無理」が通ってコレ引っ込む
- 新体操で二本持つ

ヒント 蓄積すると隠れ肥満に

答え A B C D E F G

健康 三二情報

監修: 春日部厚生病院 栄養科

生姜には、抗炎症作用・鎮痛作用・血液サラサラ効果・血行促進作用・殺菌作用・健胃・整腸作用などの効能があります。生姜は加熱することで体を温める作用が強い成分に変わります。体を温めて冬の寒さ対策をしてみたいはいかがでしょうか。



レシピ 生姜の佃煮

材料

- ・しょうが…50g
(みじん切りで大さじ5杯、千切りでもお好みで)

調味料

- ・料理酒…大さじ1杯弱 (12ml)
- ・しょうゆ…大さじ1杯 (15ml)
- ・みりん…大さじ1杯 (15ml)

作り方

- ① 調味料を鍋に入れ煮立たせる
- ② ①の鍋に生姜を入混ぜながら汁気が少し残るくらいまで煮詰める

アレンジ

- ・ご飯のお供として
- ・薬味として、湯豆腐や冷奴に添えて
- ・刻んだ長ネギと砂糖を少し加え肉のソースとして



医療法人 光仁会 施設一覧

春日部厚生病院	〒344-0063 春日部市緑町6-11-48	TEL 048(736)1155
南部厚生病院	〒344-0021 春日部市大場20-1	TEL 048(736)7511
春日部厚生クリニック	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(754)4313
訪問看護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8123
訪問介護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8177
居宅介護支援事業所ひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8176
春日部市第6地域包括支援センター	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-101	TEL 048(738)0021
居宅介護支援事業所ひまわり武里	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-205	TEL 048(812)4071
春日部定期巡回・随時対応型訪問看護 ひまわりケアセンター	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1	TEL 048(760)0121

医療法人 光仁会 広報委員会
連絡先メールアドレス kohjinkai_koho@skmg.jp



QRコード読み取り
簡単アクセス!

