

は〜とねっと

札幌白石記念病院と患者さん&地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

冬本番！ 転倒予防に役立つ
転ばないハナシ

ノルディックウォークのススメ



リハビリテーション科から
転倒防止に役立つモノ



在宅介護に関するご相談はこちらまで！
ケアマネジャーのお仕事



栄養士さんの旬レシピ
家庭で作る、季節の素材を使った旬レシピをご紹介します



ワンポイント「カラダを暖める運動」

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと

ノルディックウォークのススメ

【ノルディックポール】

ノルディックウォーク用のポールは、ストラップと先ゴムに特長があります。



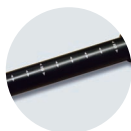
初心者向けはサイドストラップ式で、手首への締め付けが無く、着脱も簡単です。



先ゴムは丸形や皿型であらゆる方向に接地できるものが望ましいです。

ポールの長さは、身長×0.65が適正です。また、肘を直角に曲げた位置から2cm下で合わせても良いでしょう。

ポールに目盛りが付いているタイプは調整が簡単です。



身長
ポールの長さ

ノルディックウォークは両手にポールを持つことで歩行時には3点支持、4足歩行となり、背筋が伸びて正しい姿勢になります。また、腕も使うので、身体の90パーセントを活用する全身運動となり消費カロリーがアップします。しかし、両足(特に腰、膝、足首や関節等)にかかる負担は逆に大きく軽減でき、体感的には楽に感じるのがノルディックウォークの最大の特徴です。

特集

冬本番！
転ばないハナシ
転倒予防に役立つ



ノルディックウォークは、北欧フィンランドにおいて始まった2本のポールを使ったウォーキングです。その手軽さと全身運動効果の高さに注目が集まり、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

2016年 新年のごあいさつ



社会医療法人医翔会
札幌白石記念病院 看護局長

つるや のりこ
鶴谷 紀子

皆様には穏やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。昨年中に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心よりお礼申し上げます。

当院は急性期医療を使命とし、地域に密着した高度で良質な医療を提供出来るように施設規模の拡大と医療内容の充実を図って参りました。

昨今の医療を取り巻く環境は厳しいものがありますが、当院のミッションを基に少しでも前に進んでいきたいと取り組んでおります。特にハード面では2011年9月に地上5階地下1階の第一期工事が終了し、本年度は次にするべく構想を確認したところであります。ソフト面では今後、更に診療体制を充実させ専門性の高い急性期病院を目指しております。

今後ともご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

栄養士さんの旬レシピ

家庭で作る、季節の素材を使った旬レシピをご紹介します

おいしく食べて、心と身体を喜ばせる食のアンチエイジングを考えましょう。

アンチエイジングとは(抗加齢・老化防止)のことです。『ヒトは血管から老いる』...と言われます。

緑の野菜(小松菜・ほうれん草・ブロッコリー)、黄・赤の野菜(トマト・人参・南瓜)、白の野菜(玉ねぎ・大根・生姜)には、血管を老化から守る、抗酸化物質が豊富に含まれています。

毎日の食事に上手に取り入れ、今日からあなたもアンチエイジングを始めましょう。



栄養科
管理栄養士 佐藤 久美子(右)
調理主任 加藤 汐見(左)

サバの竜田揚げ カレー風味 240kcal 塩分1.2g(一人分)

n-3系脂肪酸(魚の油に含まれる)を多く含む食材と代謝促進効果にあるカレー粉を活用しました。付け合わせに抗酸化物質が豊富な緑黄色野菜を添えて、大切な血管を守りましょう。

【材料】(2人分)

サバ 2切れ(160g)
しょうゆ・酒 各大さじ2
Aカレー粉・片栗粉 適量
ししとう 4本
ミニトマト 2個
揚げ油

【作り方】

- ① サバはそれぞれ2～3等分に切りしょうゆと酒につけて20分程度おく
- ② ①の汁けをふき、混ぜ合わせたAをまぶし、170度の油でこんがり揚げ
- ③ 切れ目を入れたししとうを素揚げにする
- ④ 彩りよく盛り付けする



在宅介護に関するご相談はこちらまで！

ケアマネジャーのお仕事



ケアマネジャー
介護福祉士
すぎばやし かずき
杉林 一樹

平成27年11月1日より病院内に、「居宅介護支援事業所」を新設いたしました

居宅介護支援事業所？？聞き慣れない言葉かもしれませんね。
簡単にいえば、自宅での介護をお手伝いする仕事で、ケアマネジャーはその身近な相談相手です。

例えば、ある日突然、ご家族が病気によって体が不自由になってしまいました…。健康だったときには介護保険なんて考えもしなかった、という人が大多数だと思います。

初めて自分達がそのような状況に直面したとき、きっと「これからどうすればいいんだろう…」と不安になるはずです。「自宅に戻れても、はたして生活できるのだろうか？」と疑問を抱くことでしょう。

そんな様々な悩みや問題を解決し、自宅での生活が可能となるようお手伝いするのがケアマネジャーです。

在宅生活を支えるため、例えば寝起きや移動が大変な方には介護用ベッドや車いすをレンタルしたり、リハビリが必要な方には通所リハビリや訪問リハビリなど、介護保険では色々なサービスが利用できます。自宅に手すりを取り付ける住宅改修も介護保険サービスです。和式便器を洋式に変更する、なんてことも出来るんですよ。

初めての方にも親切丁寧にご説明します。お気軽にご相談ください。

ワンポイント「カラダを暖める運動」

外の寒さに、つつい暖房の効いた家の中で、お菓子を食べながらテレビなど見ていませんか？とは言っても、この寒さでは外へ出かけるものなかなか気が進みませんよね。

そこで今回は、室内でできるおススメの運動をご紹介します。

①ラジオ体操

全身運動なので、関節や筋肉に適度な柔軟性がつき、ふとした拍子のぎっくり腰や肉離れなどを起こしにくくなります。

立って行うのが難しい方は、座ったままでも十分効果があります。

②ふくらはぎをよく揉む

血液やリンパの循環が促進され、足先の冷えも解消できます。

「生活習慣」としてコツコツ続けることが大切です。

まずは一日5分から…。冬も健康な体作りを目指しましょう！



リハビリテーション科から 転倒防止に役立つモノ

リハビリテーション科 科長 安部 陽子

冬の間、転倒が怖いからと外出を控えてしまいがちになると、筋肉や精神力が衰退し、かえって転倒しやすい身体になってしまいます。

氷や雪の路面を安全に歩くための“モノ”を紹介いたします。



【滑り止めつきシューズ】

防水加工や靴底が滑りにくいゴム製の加工がされたものが良いでしょう。



【靴用滑り止め】

あらゆる靴に装着可能ですが、地下歩道や屋内では返って歩きづらく、取り外す必要もあります。

【ポール】

ノルディック用でなくても、トレッキングポールやスキーのストックでも構いません。伸縮するタイプは持ち運びしやすいです。雪道用には先にバスケットを取り付けるとポールが雪の中に埋もれず使えます。



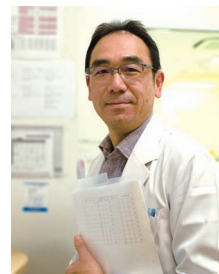
このウォーキングスタイルを札幌の冬場に応用できると考えたのは、ボールの先に秘密があるからです。
先ゴムを外すと先がとがった石突きとなっていて、氷面にグリップする構造となっています。冬場の屋外では先ゴムを外してノルディックウォークすると、仮に滑ったとしても4足歩行なので支える足が必ずあり、転倒予防には抜群の効果が期待されます。
皆さんも是非、ポールを持って冬でも安全で楽しい外出にチャレンジしましょう。

札幌白石記念病院 スタッフボイス ひとこと

みやもと けんじろう
宮本 憲次郎 循環器内科／医師

心房細動という不整脈から脳梗塞(心源性塞栓症)を起こすことがあります。

不整脈の根本治療で、生活の質の改善や脳梗塞の予防に貢献できるようにと考えております。



なかがわ よしつぐ
中川 賀嗣 脳神経外科／医師

十数年前まで大阪、京都、姫路、松山など、ほとんど西日本にいましたが、札幌に来てからは、より快適に過ごしております。隔週木曜日、大脳機能外来を担当します。月に2回のみの担当ですが、精一杯頑張りますのでどうか宜しくお願いいたします。



緑愛クリニック

吉岡和晃院長先生へのQ & A

吉岡院長(中央左と
スタッフのみなさん

Q 緑愛クリニックの診療の特徴を教えてください。

A 専門外来として、金曜日にブラセンタ療法を実施しています。

胎盤から抽出した組織を注射する治療法で、さまざまな病気に効果が期待されます。禁煙外来も実施しています。いずれも予約制です。

Q 在宅診療はどのような方が対象になりますか？

A 体力が低下されるなど、医療機関に受診する事が難しい場合に、訪問診療を検討します。個人のご自宅でも、施設でも、定期的に訪問いたします。

Q 診療において心がけておられる事を教えてください。

A 皆様がどんな思いで来院されて、どんな事を希望されているのか、心がけるようにしています。そして、より満足してお帰り頂けるように努めたい、と考えております。

Q 患者さまや・地域の皆さまへのメッセージがございましたらお願いいたします。

A 私たちは、コンビニエンスストアのように、身近で、ひととりの事に対応できるようにして、在宅患者様には24時間の対応を実施しています。胃カメラ検査や健康診断や予防接種なども含めまして、地域の皆様が健康で安心して生活して頂けるように、お手伝いをしたいと考えております。

北海道医療生活協同組合 緑愛クリニック <http://www.ryokuai.com/clinic/>

〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北3-24

☎011-868-8866

●月・水・木・金(第3) / 8:45 ~ 11:45 / 12:45 ~ 16:45

●火・金(第1・2・4・5)・土 / 8:45 ~ 11:45

●夜間診療(水) / 17:00 ~ 19:45 ●休診日/日曜・祝日



インフォメーション

●第3回健康セミナーを開催予定 日時：2月13日(土)13~14時 場所：当院外来ロビー(参加無料)

【予定テーマ】 第一話：延ばせ！健康寿命～食事とサプリメントのお話～ 第二話：「トイレが近くて」困っていませんか？

🕒 外来医予定表 [平成28年1月から]

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	大 坊	本 田	高 橋	橋 本	大 坊	当番医
		岡*	野 中	米 増	本 田	橋 本	
	午後	野 中	大 坊	野 村	高 橋	野 中	
		岡*	恩 田	米 増	佐々木*	本 田	
		齋 藤*(1・3週) 恩 田*(2・4週)			中 川(1・3週)		
循環器内科	午前	宮 田	藤 井※1	藤 井	宮 田	宮 田	藤 井(1・3週) 宮 田(2・4週)
	午後	宮 田	宮 本*(1・3週)	藤 井	藤 井	宮 田	
リハビリテーション科	午前			戸 島		戸 島	
	午後	戸 島			戸 島		

診療・受付時間

平 日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

午後／13時～17時(受付：13時～16時30分)

土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

* 出張医師。 ※1 藤井先生の月曜日の午前外来の診療時間は、午前10時30分から12時までです。

社会医療法人 医翔会
札幌白石記念病院

札幌白石記念病院

検索

<http://www.ssn-hp.jp/cms/>

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10

診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎011-863-5151(代表) FAX: 011-863-5161

