

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

春の運動！ その前に

春の運動には要注意！
運動前には必ず準備を



医用画像の撮影・3次元画像作成が専門！
診療放射線技師のお仕事



ワンポイント



舌の運動で誤嚥を防ごう



栄養士さんの🍴旬🍴レシピ
基礎代謝アップレシピ！

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと

特集

春の運動！その前に

春の運動には要注意！ 運動前には必ず準備を

春先になると気温も上がり、身体を動かしたくなってきましたよね。しかし、「冬場はあまり動いていなかった」という方が多いのではないのでしょうか？

準備が不十分な状態で過度な運動を行うと、筋肉を痛めたり、心臓に負担をかけてしまうなど思わぬ事故や障害の原因となってしまうです。

そこで、今回は運動を始める前の「事前準備」と、「運動前後での重要なポイント」をお話していきます。

1 運動を始める前の事前準備

治療中の病気がある場合には、運動の可否・注意点について主治医に相談しておきます。

治療中の病気が無い方も、健康診断などで必ず血圧や採血結果に問題が無いかわ確認しておくことが重要です。

2 運動前の体調確認・準備運動

まずは、当日の体調・血圧の状態はどうか、治療中の病気は安定しているか、薬の内服を忘れていないかなどの確認をしましょう。

そして、運動前には必ずウォーミングアップ（準備体操）を行います。筋肉や関節がほぐれることで怪我の予防につながります。また、身体が冷えないよう大きな血管が通る首回りや足首を保護する事も重要なポイントです。

3 運動中の注意

胸痛や動悸など、いつもと違う症状や疲れがある場合は、すぐに運動を中止しましょう。また、運動は20分に1回程度を目安とし、水分補給を忘れないようにしましょう。

4 運動後の確認

運動を急に止めてしまうと心臓への血液の戻りが悪くなり、不整脈を誘発することがあります。また、血圧が急に低下し気分が悪くなる場合があります。運動終了時には十分にクーリングダウン（整理体操）を行いましょう。

運動に向かう姿勢はとても大切なことです。事前準備をしっかり行い、自分の体に合った運動量・運動方法で、安全かつ効率的に運動をしていきましょう。

準備体操 整理運動

ポイント

「軽い体操」

緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

1 ひざの屈伸



3 上体の前後屈



4 体側



5 上体の回旋



6 背伸びの運動



7 手首・足首の回旋



8 軽い跳躍



9 深呼吸



「ストレッチング」

20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

1 ふくらはぎ



2 大腿部背面



3 大腿部前面



4 大腿部内側



【体幹】

1 臀・腰部



2 上背部



3 頸部



【肩・腕】

1 肩



2 上腕



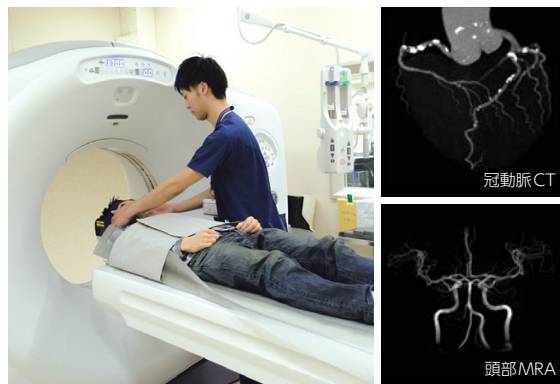
3 手首



- ① 呼吸は止めないようにしましょう。
- ② 20秒〜30秒程度、ゆっくりのばしましょう。
- ③ 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ④ ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ⑤ 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。

医用画像の撮影・3次元画像作成が専門！

診療放射線技師のお仕事



私たちは、患者さんに「レントゲン技師さん」と呼ばれることも多いのですが、正式には「診療放射線技師」といいます。当院では、X線検査、X線CT検査、MRI検査、核医学検査、脳血管造影検査、心臓カテーテル検査などを担当しています。また、脳動脈瘤や心血管のカテーテル治療にもスタッフの一員として加わっています。

私たちの主な仕事は、医用画像の撮影、病気の診断や治療に用いられる3次元画像の作成です。これらの検査等について、疑問や質問がありましたら気軽にお声かけください。医療機器の進歩はめざましく、最新の知見や技術を日々学び、取り入れながら業務を行っています。

その成果として、当院在籍技師全員が2016年度における各種学術大会や研究会にて研究成果の発表を行いました。また、下記のような専門性の高い技師が常勤しておりますので安心して検査を受けて頂ければと思います。

【主な取得資格／認定】

・保健衛生学士(放射線技術科学専攻)	2名
・第一種放射線取扱主任者	2名
・医用画像情報管理士	2名
・放射線管理士	1名
・MRI専門技術者	2名
・IVR専門技師	2名
・X線CT認定技師	3名
・救急撮影認定技師	1名

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと



リハビリテーション科

あべようこ
安部 陽子

私たちは脳卒中や心疾患等で入院となった直後から機能回復や社会復帰へ向けたリハビリテーションを行っています。

また、外来リハビリや通所・訪問リハビリも行い、急性期から在宅ケアまで一人ひとりの生活に寄り添う関わりを目指しています。

ワンポイント リハビリ ポイント 舌の運動で誤嚥を防ごう

ごえん

嚥下(えんげ)とは「飲み込み」のことです。嚥下は、唇や舌、喉の筋肉を使って、食べ物や飲み物を飲み込む一連の動作を指します。高齢になるにつれ、舌の運動機能の低下などにより誤嚥(ごえん)のリスクが高まります。誤嚥とは、通常食道に行くべき食べ物や飲み物が、誤って気管へと入り込んでしまうことです。嚥下体操をおすすめする目的のひとつは「誤嚥予防」のためです。今回、嚥下体操とはどんなものかをご紹介します。

口の体操 「い」の口や「う」の口をして大げさに口を動かしましょう。

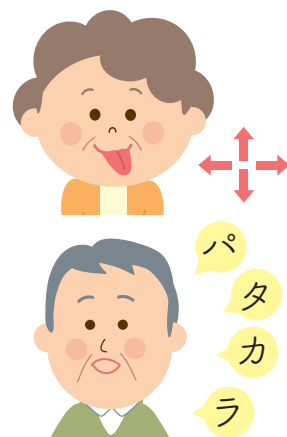
頬の体操 頬を膨らませたり引っ込めたりします。しっかり噛むために、また、食べこぼし防止や、鼻へ食べ物流れ込むのを防ぎます。

舌の体操 舌を出し入れや左右に動かし、舌をたくさん動かすことで喉への送り込みをスムーズにします。

発声練習 「パ」「タ」「カ」「ラ」と素早く発音することで、唇や舌を動かします。唇、舌の動きを目的別にトレーニングします。

咳ばらい 誤嚥した際に、むせるためのトレーニングです。

これらを実施し、楽しくおいしく食事をしましょう。



栄養士さんの旬レシピ

255cal 塩分 1.67g(1人分)

鶏むね肉の ユーリンチー 柔らか油淋鶏

BCAA(必須アミノ酸)を毎日の食事に取り入れて基礎代謝をアップさせ燃焼系の身体を作りましょう。



【材料】(2人分)

醤油	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/4
酢	大さじ1/2
水	大さじ1/4
長ネギ	5cm程度
白ごま	大さじ1/2

鶏むね肉(皮なし)	200g
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ3
サラダ油(揚げ油)	適量

【作り方】

- ① 耐熱容器に醤油・砂糖・酢・水を入れ600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ② ①にみじん切りにした長ネギと白ごまを入れて混ぜる
- ③ 鶏むね肉を厚さ1cm位の一口大のそぎ切りに切る
- ④ ③の鶏むね肉をボールに入れ、酒・砂糖・塩・マヨネーズを加えて揉み込み、10分位置く。
- ⑤ 片栗粉を加えて、白い粉が少し残る位に分量を調節する。
- ⑥ 170℃の油で揚げる。
- ⑦ 【たれ】をかける。

さとう くみこ
栄養科管理栄養士 佐藤 久美子

院長 渡辺 武史 先生への Q & A

Q 貴院の診療の特徴を教えてください

A 院長は内科および循環器専門医、副院長は皮膚科専門医として診療を担当しております。内科と皮膚科で連携して診療にあたる事もあり、より広い目で診察することが可能です。スキンケアや表情しわに対するボトックスなどの美容皮膚科診療も行っております。

Q 診療において心がけておられることがございましたら、教えてください

A 患者さんの心身のみならず、社会的・経済的な側面からも人間の健康問題を総合的に把握し、全職員が「患者さんの立場に立った親切で良い医療」を実践する為に力を合わせて診療しております。

Q 患者さまや、地域の皆さまへメッセージがございましたらお願いいたします

A 内科系疾患、皮膚科疾患などでお困りのことがございましたらお気軽に受診してください。医師2名、ベテラン看護師5名、事務職員4名が当院でできる限りの診療をさせていただきます。もしもより専門的な医療機関受診が必要な場合は迅速に提携医療機関をご紹介します。

栄通わたなべ内科・皮ふ科

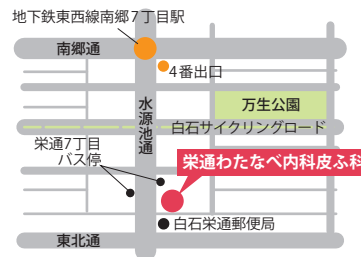
〒003-0021 札幌市白石区栄通8-2-1 ☎011-858-3311

【内科】

- 午前：月・水・金・土／9:00～12:15
- 午後：月・水・金／14:00～17:30
- 内科休診／日・祝日、水・土午後

【皮ふ科】

- 午前：月・火・木・金／9:00～12:15
- 第2・第4土曜日のみ午前診療
- 皮ふ科休診／水曜、日曜、祝日
- 第1・第3・第5土曜休診



右：渡辺院長
左：高橋副院長

インフォメーション

【寺子屋白石】日時：平成29年5月13日(土)13:00～14:00 場所：当院1階外来ホール（参加無料）

【テーマ】 第1話：「こんなにわかる！CT・MRI」 講師：放射線部科長 笹森 大輔
第2話：「心不全がたいへん」 講師：副院長 宮田 節也

外来医予定表 [平成29年4月から]

* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	大 坊	本 田 (2・3・4・5週)	高 橋	本 田	大 坊	当番医
		岡*	野 中 (1・2・3・4週)	米 増	橋 本	橋 本	
			野 村 (1・5週)		佐々木*		
	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 宮 本(不整脈外来)	大 村	藤 井 宮 本(不整脈外来)	宮 田	当番医
	午後	宮 田	宮 本	大 村	藤 井	大 村	
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：11時30～16時30分)
土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

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・ご協力お願いいたします。



社会医療法人 医翔会

札幌白石記念病院

〒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

