

夏バテ対策レシピ (栄養科 管理栄養士)

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。じっとしていても汗が出て疲れる、寝苦しさから睡眠不足、食欲不振など「夏バテ」を起こしやすくなります。

そんなとき意識して摂りたいのが豚肉、ウナギなどに多く含まれるビタミンB1！

夏の暑いときはさっぱりした麺類や冷たい飲み物、アイスなどなどに偏りがちですが、これらは糖質の多い食品です。糖質は大切なエネルギー源でもあります。糖質と一緒に摂らないとうまくエネルギーに変えることが出来ず、夏バテに繋がってしまいます。糖質と合わせてビタミンB1を摂ることで体力維持・疲労回復につなげましょう。



豚しゃぶと夏野菜のつけうどん (1人分)



材料

豚肉ロース(しゃぶしゃぶ用)	60g
うどん	1玉
みょうが	1/2個
万能ねぎ	1本
きゅうり	1/4本
オクラ	1本
大葉	1~2枚
タレ	
すりごま	7g
酢	大さじ1/2
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
だし	大さじ2
ごま油	少々

栄養量

エネルギー	414kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	16.1g
炭水化物	45.4g
塩分	2.9g



麺はうどん以外にも素麺や冷麦などもあります♪

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、水にさらしざるにあけて水気をきっておく。
- ②うどんはゆでて冷水にとってしめる。
- ③豚肉はゆでてざるにあげ、常温で冷ます。
- ④タレの材料をすべてボールに入れ、合わせておく。
- ⑤盛り付ける。うどん→豚肉→野菜の順にのせ、上からタレをかければ出来上がり♪



長浜神社の夏祭り・長浜さまに職員が御神輿の担ぎ手として参加

7月5日(金)~7日(日)の3日間、当院から歩いて5分の長浜神社で今年も夏季大祭「長浜さま」が行われました。

御神輿巡幸では当院もお立ち寄り所となりますが、今年は職員11名が御神輿の担ぎ手として参加しました。

昨年は数十年ぶりの大雨に見舞われながらの御神輿巡幸となりましたが、今年は晴天に恵まれ、地域の担ぎ手の皆さんに交じり、長浜地区の一区間を神輿と一緒に練り歩きました。

当院正面玄関前では御神輿が掛け声と共に担ぎ上げられ、練ったり回したり差し上げたりと大変な賑わいとなりました。

職員をはじめ、入院されている患者さんやご家族の方も一緒に御神輿を出迎え、御神輿を担ぐ勇ましい姿に拍手を送りました。

大分中村病院では今後も地域の行事やイベントへ積極的に参加し、地域の方と交流を深め、地域に貢献できる病院を目指します。



社会医療法人 恵愛会 **大分中村病院**

〒870-0022 大分市大手町3丁目2番43号 TEL:097-536-5050 (代)

『よりそう』創刊号(2018年4月15日発行)

発行責任者/中村太郎 編集担当者/経営戦略部(羽田野) <http://www.nakamura-hosp.or.jp>



病院HPは
こちらから



第11回 大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座を開催



「第11回大分・別府糖尿病を考える会 市民公開講座」が5月11日(土)、J:COM ホルトホール大分(3階大会議室)で開催されました。会場には、市民の方々や医療関係者など約150名の方が参加しました。はじめに、当院の中村太郎理事長より挨拶があり、続いて副院長・脊椎外科部長で日本骨粗鬆症学会認定医の田北親寛医師が「糖尿病は骨が折れやすくなるってホント？」をテーマに講演しました。次に、当院栄養科科長の野村香代管理栄養士が「糖尿病食のキ・ホ・ン」をテーマに講演し、最後に当院糖尿病内科部長で日本糖尿病学会専門医・指導医の鎗水浩治医師が「糖尿病の治療ってどうするの？」をテーマに講演を行いました。講演合間の休憩時間には、当院リハビリテーションスタッフが「家庭でできる簡単エクササイズ」を紹介し、椅子に座ったままできる運動を参加者の皆さんと一緒に実践しまし

た。また会場には、筋肉量や脂肪量が測定できる「インボディ測定」や当院看護師による「血糖・血圧・体重・身長測定」、管理栄養士に食事の相談ができる「栄養指導」のコーナーも設けられ、参加者の皆さんからも大変好評でした。参加した方からは「骨粗鬆症と糖尿病の関係がよく理解できました」、「管理栄養士さんのお話は日常生活をする上で大変ためになりました」、「次回もぜひ参加したいです」などのお声をいただきました。次回の市民公開講座は10月12日(土)に大分大学医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座教授 柴田洋孝先生を講師にお招きして開催予定です。詳細が決まり次第、当院ホームページなどでお知らせ致します。糖尿病でお悩みの方、糖尿病をもっと理解したい方など、多くの方のご参加をお待ちしています。

新任常勤医師 のご紹介



外科副部長
前田 知香 まえだ ちか
専門分野 外科、消化器外科
資格等 日本外科学会外科専門医
患者さんへメッセージ
患者さんやその家族の方々に寄り添う医療を目指し、真摯に取り組ませていただきます。

中村理事長 リハビリテーション科専門医に認定



この度、中村太郎理事長が公益社団法人日本リハビリテーション医学会より「リハビリテーション科専門医」に認定されましたのでお知

らせ致します。リハビリテーション科専門医は、病気や外傷の結果生じる障害を医学的に診断治療し、機能回復と社会復帰を総合的に提供することを専門とする医師です。専門医の資格は、リハビリテーション科が関与するすべての領域について、定められた卒後研修カリキュラムにより3年以上の研修を修め、資格試験に合格して認定されるものです。現在当院には、リハビリテーション科専門医1名、認定医1名、理学療法士42名、作業療法士34名、言語聴覚士7名が所属しており、急性期から回復期までシームレスなリハビリ体制で入院期間全般に渡るきめ細かいリハビリを一貫して提供し、早期の社会復帰を目指しています。今後も大分県のリハビリテーション環境を牽引する病院として、患者さんに安心してリハビリを受けていただけるよう、よりよい環境作りに努めてまいります。

地域包括病棟増床に伴う病棟再編を行いました

当院では6月30日(日)に病棟の再編を行い、一部の入院患者さんに病棟・病室の移動を行いましたのでお知らせ致します。移動した病棟は下記の通りです。入院患者さんやご家族をはじめ、当院ご利用の皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、皆さまのご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。ご不明な点は当院職員までお問い合わせ下さい。

- 移動病棟 ・ 西3病棟(地域包括ケア病棟)→東2病棟へ移動
- ・ 東2病棟(外科・消化器内科・糖尿病内科・泌尿器科)→東3病棟へ移動
- ・ 東3病棟(整形外科・脊椎外科・手外科・形成外科)→西3病棟へ移動





将来は看護の道へ 高校生 5 名が当院で「ふれあい看護体験」

毎年5月12日は「看護の日」。「看護の心をみんなの心に」をテーマに気軽に看護にふれてもらおうというイベントが全国各地で行われました。その一環で大分県看護協会が主催する「ふれあい看護体験」を当院でも22日(水)に開催し、大分県立舞鶴高等学校と大分高等学校の3年生5人が参加しました。

まず行われたのは「1日看護師」の委嘱状交付式。岐部看護部長は看護師のユニフォームに着替えた5人一人ひとりに委嘱状と「1日看護師」のタスキを手渡しました。岐部看護部長からオリエンテーションを受けた5人はその後、各校ごとに分かれて病棟へ移動し、指導看護師と共に、清拭や手足浴、検温、搬送など様々な看護業務を見学・体験しました。午後はリハビリテーションセンターに移動して、理学療法士や作業療法士の業務も見学・体験し、その後、指導看護師を交えてふれあい看護体験の感想や質問などの意見交換会を行いました。今回のふれあい看護体験に参加した生徒さんからは「患者さんと直接お話しする機会

が多くてコミュニケーションを実際にとることができ、また看護師さん同士の関わりも身近に体験することが出来て良かったです。より一層看護師になりたいと思えることができました」「実際に血圧測定や体をふいたり、配膳したり、注射などを見ることができて、すごく分かりやすかったです」「看護師さんが患者さんのペースに合わせて、同じ高さの目線で話しを聞き、いつも笑っているのが印象的でした。看護師という素晴らしい職業に就き、皆に信頼される人になりたいと思いました」といった感想を頂きました。この日の経験を活かして将来はぜひ看護の道に進んでください！



長浜神社の「おみか餅作り」に参加しました！

7月5日から始まる「長浜神社夏季大祭」を前に、6月23日同神社境内にて名物の「おみか餅」作りがあり、当院からも職員19名がボランティアで参加しました。おみか餅は長浜神社に病氣治癒を祈願した「おみか」という女性が治ったお礼に餅花を供えたとの言い伝えに由来している縁起物で、祭り期間中に1本800円で販売するものです。参加した職員は長さ60cmほどの枝に、朝顔をかたどった赤、黄、緑三食の餅をバランス良く飾り、短冊を付けていきました。



リハビリテーションって いつまでできるの？

病院でリハビリテーションを受ける場合、入院や外来に関わらず実施できる期限が設けられているのをご存知でしょうか？これは病院独自のものではなく、国で定められた「標準的算定日数」と呼ばれる実施期間で、その日数は疾患ごとに異なります。

また、集中的なリハビリテーションを実施する「回復期リハビリテーション病棟」にも入院できる期間が疾患によって定められています。

当院においては、主治医と相談の上、身体状況に合わせ適切なリハビリ期間となるようにしています。その他、リハビリの期間等でご不明な点がございましたらスタッフにお尋ねください。

疾患別リハビリテーション	標準日数
脳血管疾患（脳梗塞やパーキンソン病、脊髄損傷など）	180日
運動器（変形性膝関節症や骨折など）	150日
廃用症候群	120日
心大血管（急性心筋梗塞や狭心症など）	150日
呼吸器（肺炎、慢性閉塞性肺疾患など）	90日
回復期リハビリテーション病棟に入院できる期間	入院期間
脳血管疾患、脊髄損傷など	150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷	180日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折など	90日
治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後の状態	90日
大腿骨、股関節又は膝関節等の神経、筋又は靭帯損傷後の状態	60日
股関節又は膝関節の置換術後の状態	90日

(リハビリテーション部)



鎗水医師が講演 健康づくり研修会 in 長浜



6月15日(土)、大分市保健所と長浜校区健康推進員の方が協働で主催した「健康づくり研修会 in 長浜」が城崎公園隣のいきいき健康館で開催され、当院から糖尿病内科部長の鎗水医師が「糖尿病について」のテーマで講演を行いました。長浜校区の健康に対する意識の向上と糖尿病についての正しい知識の普及を目的として、地域の方を対象に講演を行い、会場には雨の降る中、長浜校区住民約50名が参加しました。

始めに大分市保健所の保健師工藤さんより、「健診結果から見た長浜校区の現状報告」を行い、「健診受診率の推移」や「健診結果」などから糖尿病について学び、続いて糖尿病内科部長の鎗水医師が「糖尿病について」をテーマに、糖尿病と糖尿病が引き起こす合併症や治療法などについて講演を行いました。

参加者の方々はメモを取るなど、少し蒸し暑い中とても真剣に講演を聴いている様子でした。時折ユーモアを交えて講演が行われたので、参加者の方にも笑顔が見られ、とても楽しい講演でした。帰り際には、「歩いて帰り、これからも健康に気を付けたい」と話す方が多くいました。

大分中村病院では、あなたの街の健康講座に講師を派遣しています。お気軽にご相談ください。



第18回 がんサロン 『太陽のカフェ フィーカ』開催



令和元年5月18日(土) 当院6階研修室にて、がんサロン『太陽のカフェ フィーカ』が開催され、患者さんやご家族、スタッフなど20名程が参加しました。

まず始めに、作業療法士の丸山さんによるリハビリ体操で体をほぐした後、ミニレクチャーとして、言語聴覚士の竹内さんが『知っておきたい! 飲み込みとお口のケア』をテーマに講演しました。このあとのフリートークでは、参加者全員が車座になって、自己紹介や病気になって感じたこと、最近あったことなどを話しました。

また音楽鑑賞では、生演奏に合わせて参加者の方が、「竹田の子守唄」と中孝介の「花」の2曲を歌い上げました。参加された方からは「フリートークや音楽が良かった」「和気あいあいとしていて良かった」など、とても好評でした。



太陽のカフェ フィーカ 開催予定

第19回 7月20日(土) 13:00~15:00

第20回 9月7日(土) 13:00~15:00

場所: 当院6階研修室

当院の患者さん以外でも参加できます。
お気軽にお問合せください。

《問い合わせ先》 担当: 神田友子
097-536-5050 (内線 502)

大西直斗理学療法士が 「運動器認定理学療法士」を取得



この度、当院リハビリテーション部の大西直斗理学療法士が「運動器認定理学療法士」の資格を取得したのでお知らせ致します。

認定理学療法士制度は、日本理学療法士協会が、より高い専門性を備えて良質な理学療法を提供できる人材を育成することを目的として制定されています。

認定理学療法士の資格取得者は、より高度な知識と技術、高い専門性を有する理学療法士であると認定されたことを示します。

今回、認定理学療法士を取得した大西理学療法士は「認定試験を受けるために、必要な研修会は県外が多く大変でした。ですが、沢山のことを学ぶことができました。合格する事ができましたが、維持する必要がある、これからも沢山の研修会など参加し日々努力して成長していきたいです」と話してくれました。

当院には今回認定された大西理学療法士の他に6名の認定理学療法士が在籍しています。現在、研修中のスタッフも沢山おりますので、今後もより高い専門性を備えた良質な理学療法を患者さんに提供できるよう努めて参ります。



アジアドリームカップ 2019 医療サポートで看護師2名を派遣



6月15日(土)、16日(日)の2日間、昭和電工武道スポーツセンターにおいて「アジアドリームカップ 2019 国際車いすバスケットボール大会」が開催されました。中村理事長が大会顧問を務めるこの大会に、当院から黒田大貴看護師と河野将也看護師を派遣し、医療サポートを行いました。

この大会は、日本代表と九州選抜のほか、韓国、タイ、中国、台湾の各代表チームが出場し、来年の東京パラリンピックに向けた日本代表チームの競技力向上を図るとともに、アジア地域における障がい者スポーツの発展と交流の促進を目的としています。大会は日本代表チームが決勝戦で韓国を破り優勝を果たしました。

黒田看護師と河野看護師に大会の様子を聞いたところ、選手の体調不良や怪我に備え救護スペースで待機していたが、幸いなことに選手の皆さんに大きな怪我もなく、数名の選手にアイシングやテーピングなどの処置を行ったそうです。また、初めて車いすバスケットボールの試合を間近で見ることになり、試合のスピードや選手の躍動感に感動し、来年の東京パラリンピックでは日本代表チームを全力で応援したいと話していました。

