

ご自由に

お持ちください

Vol. 39

2023年 冬号

\ 夢プラン /

モンブランと UCC コーヒー

新年のご挨拶

本庄児玉病院

さくら

広報誌

院内行事・院内研修

作業療法士室だより

「古武術的身体の使い方」

栄養課

「食育」～炭水化物について～



HAPPY NEW YEAR

院長 高野 覚

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

御陰様で昨年十一月より当院も十四年目に入りました。これまで当院へお関わりいただいた全ての皆様方のご厚情に改めて深く御礼申し上げます。

国内での新型コロナウイルス感染症拡大以降二年半以上の長きにわたり、皆様の並々ならぬご協力の上、当院として行いうる限りの新型コロナウイルス対策・感染症対策を徹底し新型コロナウイルス感染症の院内での発生を抑えて参りましたが、昨年十月下旬より新型コロナウイルス感染症の両病棟における患者様・職員への集団感染が発生し、同十二月五日の収束宣言までの間、患者様・ご家族様・関係各所の皆様に多大なるご心配とご迷惑をおかけしましたことを改めて心より深くお詫び申し上げます。

この度の事態は痛切の極みであり、全職員による感染対策のさらなる徹底と日々の臨床に全身全霊で取り組むことを積み重ねていくことしかないと考えております。

本年も感染状況次第ではありますが、当院においても徐々に日常を取り戻し、病棟行事やご面会等の再開が出来ますよう最大限努める所存ですので、引き続きご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新 年 の ご 挨拶

事務長 丸山 浩樹

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年の十一月にて開設十三年目を迎えることができました。これも当院へお関わりいただきました皆様方のお蔭でございます。あらためて厚く御礼申し上げます。

さて、長期にわたるコロナ過に於いて、昨年は当院として初めてのクラスターが発生いたしました。それでも、職員が一丸となりあらゆる方法を駆使して対策を講じてきました。

また、ウクライナ情勢や円安の影響もあり、世界的な物価上昇など身の回りの変化もとても大きな一年でした。

更に、新型コロナウイルスの第8派も始まっており、本年も新型コロナウイルスとの戦いとなるでしょう。

しかしながら、当院の治療を希望している方々も多くいらっしゃることも事実です。これからも感染対策をしっかりと行いながら、より良い医療・介護の提供を心掛け、理念にもあります「全人医療へ奉仕」して参りますので、引き続きご指導の程宜しくお願いいたします。

本年も皆様にとりまして幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

総看護師長 黒井さおり

新年明けましておめでとうございます。

2022年は当院でも新型コロナウイルスの院内感染が発生し、ご家族・関係者の皆様には多大なるご心配・ご迷惑をおかけしまして誠に申し訳ありませんでした。今後も日頃の予防衛生活動などの感染対策を継続的に行い、各種感染症を院内に持ち込まないよう職員一丸となって取り組んでまいります。引き続きご家族様もご不便をおかけすることもありますが、患者様の安全のためにも皆様に快くご協力いただき、誠にありがとうございます。また、面会に関しても現時点でもスカイプを利用したWeb面会を行っておりますので、お気軽に相談員へお声がけください。

2023年も気を緩めず感染対策をしっかりとい、患者様が健やかに過ごせるように、より一層励みたいと考えています。

今後とも指導・鞭撻のほどよろしく願います。



新年のご挨拶

二階病棟 看護師長 柴崎かおり

明けましておめでとうございます。

皆さまにはお気持ちも新たに新年をお迎えのことと存じます。

昨年も新型コロナウイルスとの闘いの中で、日々緩めることのできない緊張感と新たな模索を課せられながら、ひとりひとり仕事に携わってまいりましたが、十一月、クラスター発生の余儀なき次第となつてしまいました。本当に申し訳なく心よりお詫び申し上げます。現在は収束し、通常の生活に戻っています。

さらなる、コロナ対策に万全を期しながら、今年も患者様に寄り添った看護、介護や地域に根差した医療を目指し、スタッフ一同努力してまいります。

本年もよろしく願います。

三階病棟 看護師長 黒澤晴美

新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大により、患者様にとっても面会制限があり、療養生活の中で不安を抱えて過ごされたと思います。

そのような状況下で、患者様やご家族様が安心して療養頂ける環境作りを目指し、スタッフの知識・技術の向上を目標に、スタッフ一丸となつて、取り組んでいきたいと思っております。

今年もよろしく願います。

キャラバン外出 マリーゴールドの丘公園



丘陵をオレンジ色に染めるマリーゴールド

マリーゴールドの丘公園へ行ってきました！
久しぶりの外出で、車窓の中から、
秋の風景を楽しみつつ、
現地では満開のマリーゴールドを見て感動し、
笑顔で写真撮影をする等、
秋晴れの景色の中を楽しむ事が出来ました。

😊 おいしいお茶とおやつでひと休み。
小さいお子さん連れや
犬の散歩をしている方に
「かわいいね」と手を振ったり、
ほっこりとひと休みです。



気持ちの良い、
いいお天気でした♪

院内研修

医療安全研修会 KYT について学びました。

1・KYTって何？

KYT はもともと産業界で使われていた言葉で、作業中の中に潜む危険について話し合い、予知と対策を行う訓練を指します。その後、医療界でも取り入れられ、医療安全を目的とした現場のリスクセンス（危険への感受性）向上と事故防止のために、多くの施設で行われるようになりました。



2・KYTの原則

リスク・クライシス低減の原則→ゼロ
保全・予防の原則→先取
全員参加の原則→参加

3・KYTの効果

- ・リスクセンスを高める
- ・集中力を高める
- ・問題解決能力を高める
- ・実践意欲を高める
- ・職場風土を高める
- ・「知っている」を「できる」ものにする

4・イラストKYT実施のポイント

患者さまの状況を示したイラストを用い、その状況に潜む危険性を予知し、その対応策を参加者で検討していく手法の一つです。予知し合い、対策を考えます。

他にも感染予防対策Ⅰ、薬について学びました。

勉強会で習得した知識を生かし、患者さまが快適に過ごせるよう、日々努力していきたいと思っております！



長い入院生活の中で、
 普段の療養生活では行うことができないと思われがちな
 『患者さまの夢』を少しでも叶えられないか、
 という思いからスタートしました。
 今回の夢プランは『モンブランとUCC 缶コーヒー』です。

夢プラン



モンブランと ucc 缶コーヒー



七夕願い事から・・・

七夕の短冊に『UCCの缶コーヒーとモンブランが食べたい』と書いてありました。

ご本人さまに、なぜこの願いにしたのか、詳しく話を聞くと、現在刻み食のため、「入院以来ケーキを食べしていない。モンブランが大好き。UCCの缶コーヒーは、地元でいた時によく飲んだ思い出の味。」とのことでした。



そこで、コロナ下で外食も厳しいため院内でご本人さまとモンブランを作り、思い出の缶コーヒーと一緒に召し上がって頂こうと考え、企画しました。

事前準備・・・

事前に、ご本人さまにどのようなモンブランが好きか、写真をお見せしながら確認したところ、「黄色いモンブランが好き」「UCCの缶コーヒーは、結婚前、娘時代からよく飲んだ。甘いコーヒー」とのことでした。

刻み食でも食べられるモンブラン。という事で、スポンジケーキではなく、口どけが良いメレンゲクッキーを、栄養課の協力を得て作成。



当日までに試作を作り、嚥下に問題ないか、確認を行った。

サプライズ！！

食材、調理器具を調達。ご本人さまには当日まで内緒にし、サプライズで行った。



完成！！

真剣な様子で作業され、完成した時は「ばんざーい！」と喜ばれて、食事中も、地元でいた時の思い出話に花が咲き、とても楽しそうにされていました。



モンブランの仕上げをご本人さまにして頂きました。



「わたし、幸せです。こんなに良くす」と何回も仰って頂きました。こんなに良くす。ありがとうございます。笑顔で言って頂けました。夢

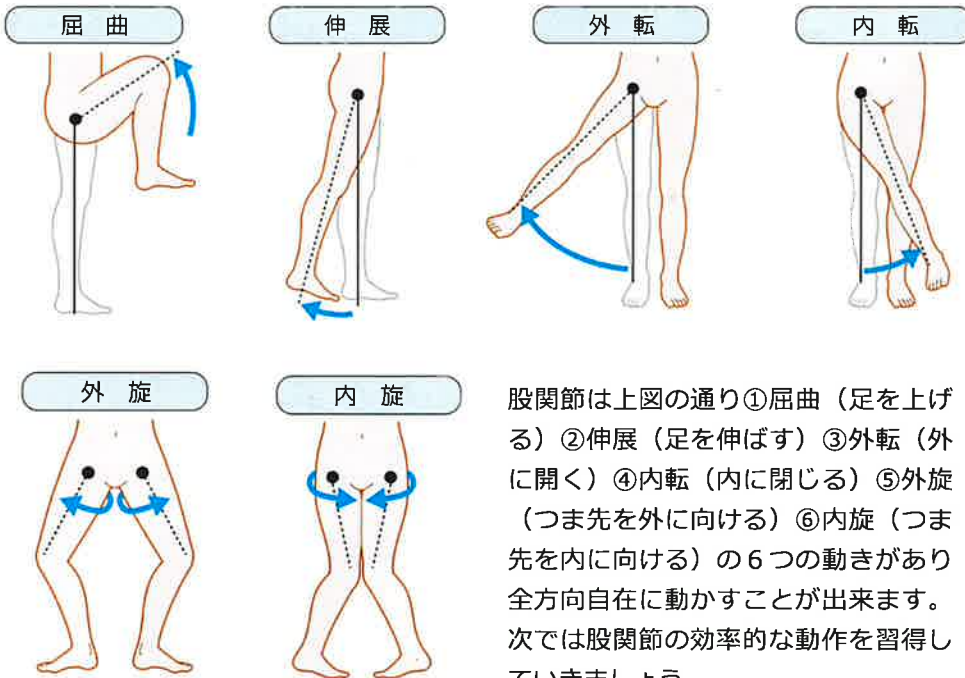


毎度お待たせいたしました！好評につき（誰も言っていない👁️）
 今回も古武術的身体の使い方について述べて行きたいと思えます。
 前回、上肢の運動について述べさせていただきましたが、今回は、下肢の運動について述べて
 いきたいと思えます。なお今回も「NHK テキスト趣味どきっ！古武術に学ぶ体の使い方」を
 参考にしていきたいと思えます。



下肢の運動について

股関節の動き



股関節は上図の通り①屈曲（足を上げる）②伸展（足を伸ばす）③外転（外に開く）④内転（内に閉じる）⑤外旋（つま先を外に向ける）⑥内旋（つま先を内に向ける）の6つの動きがあり全方向自在に動かすことが出来ます。次では股関節の効率的な動作を習得していきましょう。

下肢の運動で重要な部分を担っているのが股関節となりま
 す。リハビリ場面でも徒手筋力検査を行うと大腿前面の筋力は
 十分に発揮できますが、大腿後面の筋力（いわゆるハムストリ
 ングス）が前面の筋力に比べて発揮できない人がよく見受けら
 れます。そういった人たちは普段の生活から下半身の前面の筋
 力に過剰に頼って生活しています。今、これを読まれている方
 で階段の上り下りや下半身前面の筋肉が疲れやすい方は当ては
 まりません。ここでは自分の股関節の動きを理解し、そこから安
 定した下半身と疲れにくい身体を手に入れていきましょう。

1) 安定した下半身を作る

まずは股関節の入りを意識します。

古武道では体幹と下肢をしっかりとつなげたような安定感の事を「股関節を入れる。」と言っています。

①毎度おなじみになってきました。脱力した正しい姿勢で立ちます。



②まずは左右どちらでも良いので足を前後に開きます。肩幅に開いているまま、肩幅と同じ幅で足を後ろに引くのが良いでしょう。この時、足を大きく引きすぎないように注意して下さい。あくまでも肩幅と同じ幅で後ろに引いて下さい。後ろ足は膝裏を伸ばし、踵は床に付けつま先は内側にしぼります。この時、後ろ足後面に力が入っていることを確認してください。前足は軽く膝を曲げます。私がこの立ち方をする時の後ろ足はつかえ棒のようなイメージで構えます。



空手の構えでも前屈立ちという似た構えがあります。



後ろ足後面の筋肉は張っている状態
 膝は伸びていて踵は床についている
 つま先は軽く内側を向いている

紙面の都合上、続きは別紙をご覧ください。



余談ですが、私の教わっている所でも刀を振る時は絶対にこの姿勢になるように教わります。そうしないと上半身から下半身に力が伝わらず、物が斬れないからです。昨今は気軽に動画で他人の試し斬りの動画が観れますが、上手に斬れている人は上半身の力が抜けて下半身は後ろ足の膝が伸び、踵が床についている股関節の入りが出来ている人です。現代武道である剣道は後ろ足の踵を浮かして足を運ぶのでそこが剣道を習っている人は違和感があるのではないのでしょうか。



※他流派でも踵を上げて斬っている所もあります。

教わっていくとわかりますが、この姿勢は刀以外の武器術や武器を使用しない護身術にも通じます。基本の型ともいえるのではないのでしょうか。股関節の入りが下半身の安定につながります。

話が逸れましたが、左右両足それぞれで股関節の入りを実践してみてください。



相手がいれば押ししてもらい、動かなければ股関節の入りが出来ています。

応用編①

押してきた相手を自身の重心移動のみで押しつけられます。後ろ足の踵から頭のてっぺんまで真っ直ぐになるように体を前に傾けます。初心者は腰から曲げがちで腰から曲げるとへっぴり腰になります。体の真っすぐを意識して下さい。



踵から頭まで
真っ直ぐになるように

応用編②

さらに相手が暴れても自分は最小の力で制圧することができます。写真は起き上がろうとしている相手を抑えています。
※適切な指導の下行っています。



右の写真は悪い例で相手を抑え込むことは出来ませんが、踵が浮いていることと膝が曲がっていることで床反力が得られず、左の写真に比べてより力が必要になります。また踵から頭まで真っ直ぐになっていません。左の写真は自身の重心を下に落とすだけで楽に抑えられています。

余談ですがテレビで放送されていた総合格闘技の試合でも上の写真と同様のシーンを見たことがあります。その時は制圧されていた相手はなすすべもなく殴られていました。制圧していた選手は古武術が元になっている高専（七帝）柔道出身の選手だったので古武術の技術を応用したと思われます。また、話が逸れてしまいましたが股関節の入りから安定した下半身が実感できたのではないのでしょうか。



2) 下半身の運動について

左右両足で股関節の入りが実感できたら、次は筋肉を意識した運動をしていきます。

最初に下肢の運動の所で述べましたが、現代の人は大腿後面を使わず生活していることが多いです。古武術の稽古では座った状態から刀を抜いて攻撃したり、逆に攻撃してきた相手の刀をかわしたりするのですが、そこでは片膝立ちや両膝立ちで前後左右に動くことが多く大腿後面の筋肉を使わないと動けません。稽古の中では現代では忘れられてしまった動きが多いです。原因の一つとして和室での座った生活からフローリングでの椅子生活に変わったりと生活様式の変更から、現代では大腿後面の筋肉を日常的に使用しなくなってしまったことが考えられます。ここでは簡単に大腿後面の筋肉を使用した運動を行っていきます。

踏み台昇降

後面を意識した運動として踏み台昇降を行います。写真は病院の階段で行っています。皆さんも家の階段等でやってみてください。

①何度も口を酸っぱくして言いますが、正しい姿勢で立ちます



②足を上げていきます。左右どちらからでも良いですが、写真は見やすいよう左足から始めています。

股関節（太腿）の付け根から動かす

大腿後面の筋肉を使う

持ち上げる左足は臀部と大腿後面の筋肉を使う意識を持ち、股関節（太腿の付け根）から動かして左足を段に乗せます。右足は地面を蹴らずにそっと持ち上げて段に乗せて、両足を揃えます。

この時、軸足となる方の足は股関節の入りを意識して立ちます。（写真の場合は右足が軸足）正しい姿勢で述べた踵を意識して踵から頭のてっぺんまで真っ直ぐになっていることを意識します。それだけで大腿後面の筋肉が作用します。



④それでは今度は降りましょう。

上半身は正しい姿勢を崩さず、臀部と大腿後面の筋肉を使う意識を持ち、股関節から動かして足を下ろします。写真は見やすいよう左足から下ろしています。右足も同様に下ろしていきます。上げるときと同様に軸足となる足は股関節の入りを意識して下さい。



これを左右それぞれ5回ずつ行ってください。

③両足が上がったら改めて姿勢を確認します。しつこいようですが、正しい姿勢になっていますか。

つま先を上げています

もっと簡単にできる方法も紹介します。

①仰向けになって膝を立てます。手は体の横に伸ばして置きます。



②ま先を上げて踵で支え、ゆっくり息を吐きながら腰を持ち上げ、ゆっくり吸いながら腰を下ろします。これを10回行います。



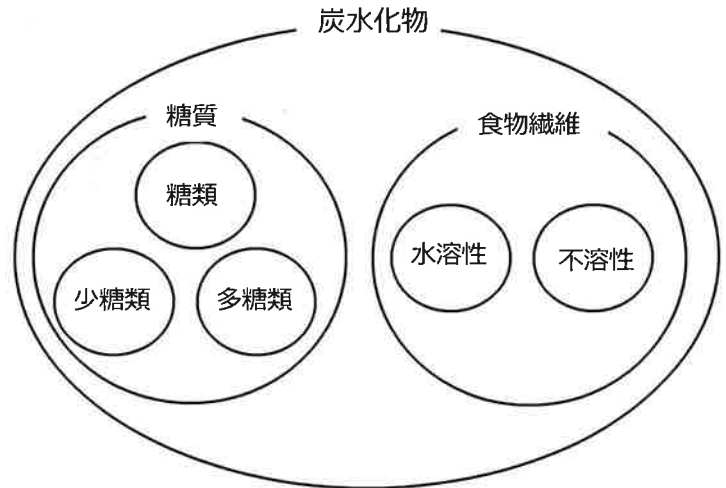
次回はナンバ歩きについてご紹介します。





炭水化物とは？

「炭水化物」は、たんぱく質、脂質と並ぶエネルギー産生栄養素（三大栄養素）のひとつです。体内でエネルギー源になる「糖質」と、様々な生理機能がある「食物繊維」から構成されます。ヒトの体内では合成することができないため、食事からとるしかありません。一般的な食生活であれば、最も摂取量が多い栄養素であり、1日に摂取するエネルギー量の50～65%を、炭水化物からとることが目標とされています。



炭水化物の分類について

「炭水化物」は、「糖質」と「食物繊維」から構成されると説明しましたが、ここでは「糖質」と「食物繊維」について解説したいと思います。

糖質

「糖質」は、1gで約4kcalのエネルギーを生み出します。脂質などに比べると吸収や分解が速いので、即効性のあるエネルギー源とされています。糖質はその構造によって、「糖類」、「少糖類」、「多糖類」に分類されます。

「糖類」は、「単糖類」と「二糖類」に分かれます。甘味があり水に溶けやすい性質があります。「単糖類」はそれ以上分解できない糖（単糖）で、ブドウ糖（グルコース）、果糖（フルクトース）、ガラクトースがあります。「二糖類」は、単糖が2個結合したものでショ糖（スクロース）、乳糖（ラクトース）、麦芽糖（マルトース）があります。

「少糖類」は、単糖が3～9個結合されたもののことをいい、オリゴ糖とも呼ばれます。甘みがあり、水に溶けやすく、体内に吸収されにくい特徴があります。定義があいまいなため、二糖類を含める場合もあります。

「多糖類」は、単糖が10個以上結合したもので、ブドウ糖が結合してできた「デンプン」とそれ以外の「非デンプン性多糖類」に分類されます。甘みはなく、水に溶けないものがほとんどです。「デンプン」は穀類やいも類に多く含まれ、アミロースやアミロペクチンがあります。「非デンプン性多糖類」は食物繊維として知られ、セルロースやペクチンがあります。

食物繊維

「食物繊維」は、ヒトの消化酵素で消化されない炭水化物で、体内で担う働きの重要性から五大栄養素に次ぐ「第六の栄養素」と呼ばれることがあります。水に溶けるかどうかで、「水溶性」と「不溶性」に分類されます。

「水溶性食物繊維」は、老廃物を包み込んで便と一緒に排出したり、便をやわらかくして便通をスムーズにしたりします。また、糖の吸収スピードを遅らせて血糖値の急上昇を抑える役割もあります。良い効果が多いものの、水溶性食物繊維の摂り過ぎは下痢を引き起こすリスクがあるので注意が必要です。代表的なものに、果物や野菜に含まれる「ペクチン」や海藻の粘り成分である「アルギン酸」があります。

「不溶性食物繊維」は、水分を吸収してふくらみ、腸を刺激して排便を促しますが、摂り過ぎは便秘を引き起こすので注意が必要です。

理念

患者さまの権利と尊厳を尊重し、笑顔と愛の心で
 全人医療へ奉仕します

基本方針

1. 私達は、地域に密着した精神科医療の提供と的確な認知症のケアを実践します。
2. 私達は、患者さまの意思と人権を尊重し、心の通った、愛の心で医療を提供します。
3. 私達は、患者さま並びにご家族の信頼を得、満足度の向上に努めます。
4. 常に医療技術の研鑽と知識の習得に努め、安全で良質な医療を提供します。
5. 私達は、理念達成のため、健全経営の維持向上に励みます。

患者さまの権利

当院では、患者さまと信頼関係で結ばれた「患者さま中心の医療」を行うことを目指しています。ここに「患者さまの権利と責任」を掲げ、これを尊重します。

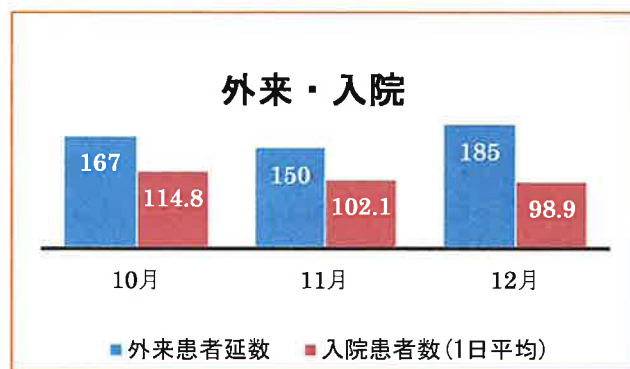
- ・安全で適切な医療を公平に受ける権利があります。
- ・人権とプライバシーに配慮される権利を有します。
- ・診療内容につき、十分な理解をするための説明を受ける権利があります。
- ・検査、治療、その他医療行為に同意し、選択あるいは拒否する事ができます。
- ・拒否した場合においても不利益を生ずることなく、同様な治療を受けることができます。
- ・診療情報を知る権利があります。
- ・自身の診療について、他の医師等の意見を聞く（セカンドオピニオン）権利があります。
- ・精神保健福祉法等の法律に基づいた適切な手続きが保障される権利があります。

患者さまは、以上の権利のもと、治療上のルールを守り、医療を受ける権利があります。

外来診療担当医

	月	火	水	木	金
午前	高野	高野	齋藤	新谷	新谷
午後	齋藤	高野	齋藤	新谷	新谷

外来患者延数・入院患者数



一診療科目一

精神科 平日 AM 9:00~12:00
 PM 2:00~5:00

TEL 0495-73-1611

FAX 0495-73-1616

一診療時間一
 休診日 土曜日午後・日曜日・祝日・祭日
 (土曜日午前)

入院随時 各種保険取扱い
 完全予約制となっております。



編集発行

2023年1月

医療法人(社団)明雄会 本庄児玉病院

広報誌グループ

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉 720

TEL. 0495-73-1611 fax. 0495-73-1616

交通案内

電車を利用される方

- ・JR八高線「児玉駅」下車徒歩約20分
- ・上越新幹線「本庄早稲田駅」下車タクシー15分

バスを利用される方

- ・JR高崎線「本庄駅」、JR八高線「児玉駅」より朝日バス「児玉折り返し場」下車徒歩約5分

車を利用される方

- ・関越自動車道「本庄児玉I.C.」より約15分 無料駐車場 20台完備