

例年に無く厳しかった寒さも峠を越え、春寒の候、新年度を迎える季節となった。今年度は医療改正の年、又我が病院では新南病棟運用開始の年でもあり、心引き締め対処して行かねばならぬ。

私の好きな格言で屡々利用する「温故知新」の知新を唯、新しく知るに留めず「創新」に変え、歴々の企画を出し合い創新し、患者の期待に応えるばかりでなく職員全体が不断の愛着を持てる病院とする事を実証する一年となるべく切望する。そこで此の機会に私が最重要案件と考えている一点に絞りを絞ってお願ひし、新年度の挨拶とさせていただきます。

二月の運営委員会で光崎会長が述べられて居られたが、年末から年始にかけての業績が顕著に良好であった事に触れ、開院以来初めて長期に亘、300床を埋めた入院患者が維持された事、此れは一時的に流行したインフルエンザに起因するものでは無く、医師や看護師を中心とした我が病院のスタッフ一同が一致協力し、他施設からの紹介に対し快く応じた結果、即ち我が病院の地域医療に対する底力が発揮された賜物と。

私も改めて職員を持つ潜在力を再認識し、精神的に強く鼓舞された次第である。



たまきゅう便り

掛川理事長

新年度のご挨拶

多摩丘陵病院
広報委員会
町田市下小山田町
1491

発行

多摩丘陵病院 理事長 掛川 暉夫

さて、新しい年度を迎えるに当たりその年度を占う基礎となるのは予算であり、その編成は最重要課題となる。従って編成された予算は、全員参加型の総意の結晶となる。従つたもので無ければならぬと考へる。併し、夫々で集積された異なる事は当然で、事務方は採算性を最重点に、医療方は良質な医療の実施を第一義と考へるに至極当然、私を含め担当が両者の意見を熟考し採択、運用するに立ち、各領域 各立ち位置で前述された如き底力を発揮、夫々の立場で(他の分野の事など全く付せせず)自身の病院に対する情熱を忌憚なく発揮したUP、TO、DAYSの「創新」なチャレンジに富んだ企画を提案した予算編成にして貰いたい。勿論チャレンジ精神に富んだ案件に今年直ちに十分な予算枠を組むことは無理と思うが、その気持が細やかでも見られる予算であれば、始め落ち葉がよどむ小さき小川で在っても、やがて大河と成る様に、ただ生活費を得る為に満ちた病院として更なる底力涵養の場となること必然と思ふ。

蛇足ながら先日当院医師と上記の趣味を生かしたチャレンジ案に就いて話が及んだ際、彼は当院の環境を考へたか「養蜂事業」で蜂蜜を作り、認知症予防の研究をしてみたいと、一見奇想天外な発想に思えるが、根底に病院と共に生き行きたいの思考過程があるからこそ生まれる積蓄ある発想と心打たれた。この様な夢のある意見交換の積み重ねが予想される21世紀の病院の在り方に対しより良い方向性を示し、生き残れる病院の基盤となるものと確信する。

新年度を迎えるに当たり、始めの大事業である予算編成に際し、ただ収支のみに補われぬ皆の愛する21世紀に生き残れる病院として夢多き意見具申が交わされた予算編成で有る事を重ねてお願いし新年度の挨拶と致します。

医療法人社団 聖隆会

多摩丘陵病院

救急指定・当駅より無料送迎バスあり

◆内科 ◆外科・消化器外科 ◆整形外科
◆リハビリテーション科 ◆脳神経外科
◆眼科 ◆泌尿器科 ◆産科 ◆歯科
◆形成外科 ◆婦人科 ◆人間ドック

外来受付時間
午前 8:30～11:00
午後 13:00～15:00

〒146-0247 東京都町田市下小山田町1491 ☎042-797-1511

多摩センター駅の階段に掲示してある当院の看板広告が新しくなりました。広告のデザインは職員に公募をし、厳選された審査の結果、稲嶺和美さん(3A所属)のデザインに決まりました。それに伴い、1月某日に当院院長より表彰状の授与式を行なわれました。



日本人の就業者の約7割の人が肩こりを感じているとの調査があります。もはや肩こりは日本人の国民病と言えます。

■肩こりはなぜおこるの?

事務仕事やパソコン作業等と同じ姿勢で長時間続けることが大きく影響します。

■肩こりしたらどうする?

肩こりの解消にはストレッチが有効です。

■ストレッチとは?

ストレッチとは意図的に筋肉や関節を伸ばす運動のことをいいます。ストレッチも運動の一種です、ストレッチを行なうことによりエネルギーが消費され筋温が上がり血流も良くなります。またストレッチを行なうと副交感神経が優位となり体がリラックス状態になります。一カ所20秒以上伸ばすと副交感神経が優位になると言われていますが、お勧めは60秒から90秒と少し長めに伸ばすことによって、より多くのリラックス効果が得られます。逆にあまり強く伸ばしすぎてしまうと交感神経が優位となり体が緊張してしまうので気持ちの良い範囲で留めておきましょう。

<代表的なストレッチ>

- ・肩甲骨を動かす。
- ・両肘を曲げ、両手を両肩につける。
- ・肩から手が離れないように意識して、肘で出来るだけ大きな円を描く。前回り、後ろ回しを何度か繰り返す。

当院には管理栄養士がいます



我が国が4人に1人は65歳以上という超高齢社会を迎えている中、元気に自立した生活を送れる期間である健康寿命を長くし、要介護期間を短くすることは誰もが願っていることです。食べ過ぎ、運動不足は生活習慣病につながる、肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧、メタボリックシンドロームなどにより生じた動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。一方でシニア世代ではやせや低栄養（栄養不足）により要介護状態になるリスクが高まるのがわかっており、粗食や少食は決して好ましくありません。

当院には、管理栄養士の業務の一部をご紹介します。

当院の患者さんには、病気自体だけでなく、治療に伴って食事が必要になってくる場合、栄養障害を認める方がいます。大きな手術を受けた後、リハビリを行って体力回復のためしっかりと栄養を補給する必要があります。どの世代でも、どんな治療を受けている人でも、その方にとって必要な栄養を適切に補給することが、食と栄養の専門職である管理栄養士の仕事です。医師の指示により、看護師、薬剤師、リハビリ専門職などと連携しながら患者さんの栄養管理を行っています。ここでは、管理栄養士の業務の一部をご紹介します。

食事の楽しみを感じながら、無理なく適切に病気や栄養状態を管理するお手伝いをします

入院

患者さんの栄養状態を把握しながら、その状態にあった食事を提供しています。必要な栄養素を効率よく摂取できるように栄養補助食品を追加する場合もあります。退院後の食事について栄養相談も行っていますので、主治医や病棟スタッフにお声かけください。



2A病棟（主に外科・泌尿器科・眼科）では、週一回昼食時に看護師と管理栄養士と一緒に、患者さんの食事の様子を見させていただいたり、感想を聞かせていただいています（ミーラウンドと呼んでいます）。その他の病棟でも担当管理栄養士が食事時間などに患者さんのところうかがっています。

外来

個人栄養相談を医師の指示により実施しています。糖尿病や高血圧の方、嘔むことや飲み込む力が弱い方、栄養状態を改善したい方、化学療法などに伴い食欲が低下した方など、お食事で気になることや心配なことがある方はお気軽に主治医にお声かけください。



一部の内科医師の診察には、管理栄養士が同席し、診察内容や治療方針等に合わせて適切な栄養相談を実施できるようにしています。上の写真は、診察前に食事療法について打ち合わせしている様子です。

コラム 糖尿病災害時サバイバルマニュアル ～自分のことは自分で守れますか～

「一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク」という団体が、東日本大震災を教訓にして、災害に對する糖尿病者向けサバイバルマニュアル「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」を作製しました。当院の管理栄養士も冊子作製に参画しました。全国の患者さんや医療職に五万部以上配布されています。昨年、情報更新・追加した第2版を発行しました。災害に對する心構えができて、実際に活用できるような具体的な内容が掲載されています。災害に對する危機意識は風化されがちです。無償配布していますので、ご希望の方は栄養科にご連絡ください（部数に限りがあります）。お渡しできない場合があります。



第4回 多摩丘陵病院 健康講座 開催



村上恵一 医師



三沢幸史 作業療法士



講演時の様子

『フレイル』とは？

- 心と体の働きが弱くなってきた
- 状態（虚弱）のこと。

ご参加された方からご感想を頂きました！

- 「村上先生の栄養の話の中で出てきたオートファージについて食べることの大切さを痛感しました。」
- 「フレイルになりつつある自分に気が付くことができました」
- 「フレイルの原因を作らないよう、良い環境を作って行く事が重要だと熟々感じました」

平成30年3月10日（土）午後3時から町田市商工会議所にて第四回目となる多摩丘陵病院健康講座を開催いたしました。

今回の講座は「高齢化社会のリハビリテーション（機能・能力の回復、若さの維持）」という題材に当院理事であり東海大名誉教授の村上恵一医師と当院リハビリテーション技術部部長の三沢幸史作業療法士による講演でした。出席者は職員を含めて二十二名で広々とした会場でゆったりと講義を受けることができました。

講義内容は、前半、村上医師からリハビリテーションの社会的背景・健康寿命と平均寿命の格差よりリハビリテーションの本来の医療とのかかわり・対象範囲（対象障害・対象疾患・関連職種）・国際的障害分類から国際生活機能分類・病期別リハビリテーション対応・目標・運動と栄養についての講義が行われました。

後半は、三沢部長より健康寿命を伸ばすために・フレイルとは何か・フレイルの基準・講義を受けた方へ実際にフレイルチェック・開眼片足立ち（片足立ちでいられる時間をカウント）の実技・フレイル予防・健康長寿に大切な三つの柱について講義が行われました。

今後とも健康につながる講座を開催していく予定であります。ご都合のつく方は、是非ご参加下さい。