



掛川理事長

### 新年度のご挨拶

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つた。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。私の好きな格言で屢々利用する「温故知新」の知新を唯、新しく知るに留めず「創新」に変え、画期的企画を出し合い、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ってお願いし、新年度の挨拶とさせて頂きたい。

一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有った事に触れ、開院以来初めて長期に亘、3000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。

多摩丘陵病院  
広報委員会  
1491  
町田市下小山田町

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。従つて編成された予算は、全員参加型の総意の結晶、集積されたもので無ければならぬと考える。併し、夫々で立ち位置が異なる事は当然で、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えるに至極当然、私を介理め理事が両者の意見を熟考し採択、運用すると夫々の各領域、各立ち位置で前述された如き底力を発揮、夫々の立場で(他の分野の事なぞ全く付度せず)自身の病院に対する情熱を忌憚なく発揮したUPP(TO)DAY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、その気持ちか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つても、やがて大河と成る様に、ただ生活費を得る為の職場でなく、医療を趣味として働ける場と変身し、生気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

思う。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えたか「養蜂事業」で蜂蜜を作り、認知症予防の研究をしてみたかといと、一見奇想天外な発想に思えるが、根底に病院と共に生きて行きたいとの思考過程があるからこそ生まれる蘊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大きな流れとなり、少子高齢者社会に向いつつ大変な向性を示し、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、ただ即支のみに縛られない旨の愛する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。

多摩丘陵病院 理事長 掛川 暉夫

医療法人社団 多摩丘陵病院

**多摩丘陵病院**

救急指定・当駅より無料送迎バスあり

◆多形外科 ◆整形科  
◆リハビリテーション科 ◆消化器外科 ◆産科  
◆皮膚科 ◆泌尿器科 ◆脳神経外科  
◆眼科 ◆消化器外科 ◆小児科  
◆整形外科 ◆形成外科 ◆人間ドック

外来受付時間  
午前 8:30~11:00  
午後 13:00~15:00

TEL 042-797-1511



多摩センター駅一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、厳選された番壺の結果、橋本和美さん(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。



### 肩こりしてませんか？

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、より多くのリラクゼーション効果が得られます。逆にあまり強く伸ばしすぎると交感神経が優位となり体が緊張してしまいますので、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



人は65歳以上という超高齢社会を迎えている中、元気な生活を送る期間を長くし、要介護期間を短くする、運動不足が生活習慣病の要因となり、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化はる原因となります。一方、高齢化により栄養不足や低栄養(栄養状態)になり、粗食や少食が好まれません。

当院の患者さんには、病气だけでなく、治療に伴って食事の摂れなくなったり、栄養不足が原因で、大きな手術を受けた後、体力回復のために行うリハビリをスムーズに行う必要があり、適切な栄養管理が必要です。当院には、食と栄養の専門家である管理栄養士がいます。医師の指示や薬剤師、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います。

## 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きますので、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、週一回食食時に看護師と管理栄養士が一緒に、患者さんの食事の写真を撮らせていただいたり、感想を聞かせていただいています(写真は、診察室で撮影したものです)。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へ伺っています。

## 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、噛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、お食事でお悩みの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～

「一般社団法人糖尿病支援ネットワーク」が、11月20日という団体の教訓を踏まえて、糖尿病災害時サバイバルマニュアルを策定しました。当院の管理栄養士も冊子を作成し、全国に配布されています。ご希望の方は、お電話でご連絡ください。ご希望の方は、お電話でご連絡ください。ご希望の方は、お電話でご連絡ください。



# 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ていること。
- 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ジー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必要だと感心しました」

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がゆつ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的医療とのかかわり・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・フレイルの基進・講義を受けた方へ実践スキル・睡眠片足立ち(片足立ちでいられる時間のカウント)の演技・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。