

ちよっこしい話

木島病院報

東京2020を迎えて

院長 竹内 尚人



新年あけましておめでとうございます。新年号初めての正月が来ました。

今年はいよいよ東京オリンピックパラリンピックの年です。多くの金メダルが期待されていますが、果たしていくつとれるか楽しみです。当院からも北岡先生をはじめとして、リハビリスタッフ、看護師がオリンピックパラリンピックにスタッフとして参加します。国内がどれくらい盛り上がるか、想像するだけでワクワクします。

さて今年「元気になるための病院」として、地域にどう貢献できるか。昨年は金沢市スポーツ文化活動賞という思いもしなかった荣誉ある賞をいただきましたが、今年もオリンピックパラリンピックも含めてスポーツに大いに関わっていきたくと思っています。また整形外科病院として、地域の皆様がいつまでも元気にいられるように様々な支援をできるように努めます。病院での医療だけでなく、きじま在宅介護センター、スポーツリハビリきじま、KIJIMA ACADEMY、ピラティス教室、骨粗しょう症教室、地域交流会、様々なNPO法人への協力、各種スポーツチームへの支援、プロスポーツへの支援を通じて、子供からアスリート・高齢者の方まで幅広く関わって、地域の皆様の「元気」に貢献していきます。

またあって欲しくないことですが、備えなくてはならない災害に対する準備を周到にしていきたいと思っています。災害時マニュアルは作ってありますが、リハーサルしたこともなく、貯蔵してある食糧・備品の運用も実際には使ったことがありません。梅雨前にはリハーサルして備えたいと予定しています。

■ このような準備が無駄になるよう、災いの少ない令和2年になるよう祈念して新年のご挨拶とさせていただきます。

熊本で行われた女子ハンドボール 世界選手権大会の救護に参加してきました！

医師 北岡 克彦



11月30日から12月15日にかけて熊本で開催された第24回女子ハンドボール世界選手権大会は、2年に一度、世界の

強豪24か国が一堂に集い、熱戦を繰り広げて世界女王を決めるハンドボール界のスーパーイベントです。今大会は、2020年東京オリンピックを占う前哨戦としても必見の大会であり、メイン会場のパークドーム熊本(熊本市)をはじめ、アクアドームくまもと(熊本市)、熊本県立総合体育館(熊本市)、八代市総合体育館(八代市)、山鹿市総合体育館(山鹿市)の3市5会場を舞台に16日間で全96試合が行われました。

熊本県では22年前の1997年(平成9年)に第15回男子世界ハンドボール選手権大会が開催されています。その際、同時に「世界ハンドボール医学会」が熊本で開催されて自分はそれに発表参加しています。今回は会場ドクターとしての参加です。

日本は10月のヨーロッパ遠征でエース横嶋が、直前合宿でキャプテンの原が前十字靭帯断裂(2人とも木島病院で手術)し、出場できないという状態で、予選ラウンドをグループ3位で勝ち抜いてメインラウンドにすすみ1勝2敗で10位でした。決勝戦は準決勝で優勝候補筆頭のロシアを破ったオランダが、同じく準決勝でノルウェーを破ったスペインに残り4秒でペナルティスローをきめて一点差で見事に優勝しました。次回は2年後にスペインで開催されます(行こうかなあ~)。

滞在期間中は日本(自分が手術をした選手が5人います)戦を中心にたくさんの試合を観戦し、午前中の空いた時間には熊本市近郊の人吉、天草、山鹿にショートトリップをして、リフレッシュできた1週間になりました。



「当院のお米はひやくまん穀」

管理栄養士 山崎 杏奈



当院でのお米は「ひやくまん穀」を使っております。そのひやくまん穀ですが、みなさんはもちろん見聞きされた事はございますよね?また、すでに家で実際に食べているという方もいらっしゃると思います。

石川県のブランド米「ひやくまん穀」は9年という長い年月をかけ、試行錯誤しながら誕生しました。

「ひやくまん穀」の来歴は母に北陸211号、父に能登ひかりを使用しています。このお米は一粒ひと粒が大きく、炊きあがりにもボリューム感があります。お米の旨みを感じられ、味わい食感ともに食べごたえを感じられると思います!また、時間がたっても硬さや粘りの変化が少なく、冷めてももちりとした食感と美味しさが保たれるところが特徴の1つです。石川のブランド米「ひやくまん穀」を食べてお米の元気パワーをもらいましょう!

とう
とう

「ちょっといい話」祝 100号を迎えました!!

木島病院 新聞委員 滝口 慎太郎

当院の院内誌「ちょっといい話」がとうとう100号を迎えました。

今回はそのバックナンバーから、当院における出来事を振り返っていきたくと思います。なお、各出来事の本来の時期と、「ちょっといい話」の記事への掲載時期には差がありますことをご容赦ください。また、ホームページ上でのバックナンバーで追っていきますので、平成15年3月の36号～令和元年11月の期間のものとなります。

	平成18年 5月 44号	スポーツリハビリきじまオープン!	
	6月 45号	通所リハ 開所1周年	
	平成19年10月 51号	職員リレー 岡村先生	
	平成20年11月 55号	当院ホームページ ブログ紹介	
	平成21年 2月 56号	ホイールローダー導入	
	9月 58号	木島病院 松寺町移転15周年	
	平成22年 1月 59号	北岡先生が常勤医に	
	65号	東日本大震災 節電し義援金を	
	平成24年 5月 68号	新電子カルテ導入	
	10月 70号	黒田先生の紹介	
	平成25年 6月 72.5号	アスレティックリハビリ施設(体育館)増築記念号	
	8月 73号	リハ室・食堂・ユニフォームがリニューアル	
	平成26年 8月 77号	木島病院 松寺町移転20周年	
		表紙 島先生「痛みという感覚」	
	平成27年 4月 80号	北國女子ハンドボール プレーオフに勝利し優勝!	
	7月 81号	通所リハ開所10周年	
	平成28年 1月 83号	初開催 金沢マラソン	
	7月 85号	アルペンスキーヤー 石川晴菜さん木島病院所属に	
	10月 86号	表紙 斎木先生「オーラル・フレイル」	
	平成29年 1月 87号	ミリスタ 寺田光輝さん木島病院所属に	
	5月 88号	石川晴菜さん 国体優勝!	
	平成30年 1月 91号	寺田光輝さん ミリスタからDNAへ!	
	5月 92号	石川晴菜さん 平昌オリンピックを終えて	
	8月 93号	北國ハンド プレーオフ5連覇!	
	令和元年 8月 97号	木島病院 松寺町移転25周年	
	11月 98・99号	第6回 学術発表会	
		金沢市スポーツ文化活動賞受賞	

全ての出来事が「ちょっといい話」に載るわけではないのですが、掲載されたものだけでも多くの出来事があり、木島病院の歴史を作っている事が分かります。100号はゴールではなく、新たなスタートと思い、今後も「ちょっといい話」をより良いもの出来る様に努力して参ります。

全国ソフトバレー・スポレクフェスティバルin沖縄!

柔道整復師 原 敏之



新年明けましておめでとうございます。

昨年10月31日に首里城火災が起こるというショッキングな出来事がありました。そして偶然にもその日、ソフトバレーボール全国大会に石川県代表として出場する為、沖縄県へと出発する日でした。到着した時には鎮火していましたが、夕方に周囲を通った際には、物凄い焦げた臭いがしていました。近隣の方は大変だったと想像が出来ます。翌日には既に募金活動も開始されており、チーム皆で募金に参加してきました。少しでも早い復興を願います。

さて、大会の方は今回で3回目の出場になり、一昨年は優勝、昨年は準優勝と成績を上げてきました。特に昨年は悔しい負け方をしたのでリベンジを、と強い気持ちで向かうところでしたが、沖縄と言う事で気持ちは観光メインになってました(笑)そのお陰か試合では常にリラックスした状態で出来、見事2度目の全国優勝する事が出来ました!今回は色々な事が重なり忘れる事が出来ない大会となりました。



バドミントンの輪

柔道整復師 木村 光喜



あけましておめでとうございます!柔道整復師の木村光喜です。皆さんは子どもの頃から何か続けている事はありますか?僕の家は、両親は勿論、姉、妹とバドミントン一家です。

物心付いた頃から現在に至るまでバドミントンをしています。高校では主将としてインターハイに出場しました。現在は仕事後、週2~3回のペースで練習をしています。小松市の社会人クラブチームに所属していて、毎年全国大会に出場しています。また、木島病院内にもバドミントン部があり、仕事後の19時~21時まで練習をしています。部署の違う職員の方々とも交流ができ、バドミントンの輪が広がって嬉しいです。輪といえば、今年は2020東京五輪の年です。

バドミントンもオリンピックの種目となっており、最近日本勢は世界大会で金メダルを獲得し、今回のオリンピックでも金メダルが期待されています。バドミントンの「スマッシュ」は瞬間最高速度400kmを超え、すごい迫力です。皆さんも機会があればぜひ直にバドミントンをご覧になって下さい!



金沢マラソンレポート

フルマラソンに挑戦！

社会福祉士 平澤 憲一



令和元年10月27日、第5回金沢マラソンに参加しました。42歳にして人生初めてのフルマラソン挑戦。私にとっては今年最大のミッションでしたが、無事完走することができました！スタートするまでは完走できるか不安と緊張の連続でしたが、いざ号砲が鳴ると沿道の声援に感動し、不思議と足が軽くなりました。しかし、フルマラソンでどのランナーも感じる「30kmの壁」にぶつかり大失速…。その時、助けられたのが「木島にぎやかし隊」の皆さんでした。どしゃぶりの中で温かいお茶を補給、エアサロンパスを両足に噴射、そのおかげで残り10kmを気力で走りゴールすることができました。応援して頂いた皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。1年前は想像できなかった世界へ辿りついて、「自分はすごい！何だってできる!!」という半端ない自己肯定感に包まれている私。皆さんも一度参加されてはいかがでしょうか？

金沢マラソン AED 隊を経験して

看護師 吉村 佳代



10/27(日)に開催された金沢マラソン2019にAED隊として参加しました。

2018年の金沢マラソンでAED(体外式自動除細動器)がランナーの命を救った事例があり、AEDを必要な場所へいち早く届けるAED隊を増員したいと、私が所属する石川県スポーツナース連絡協議会にお話があり、今回このような機会を頂きました。

結果として今大会ではAEDの出番はなく無事に終わりましたが、

晴天の下スタートしたランナー達が途中で降り出した強い雨に遭い、低体温症になりリタイヤする人がいました。

雨の多い金沢なので、私達も低体温症対策でもっと出来る事があったのではないかと、思う事がありました。この反省をスポーツナース達で記録、情報を共有し、また次の機会に活かして選手を支えていきたいと思います。



第37回 地域交流会

地域交流委員長 北野 美雪



令和元年、11月11日に地域交流会が開かれました。今回は、「骨と栄養」をテーマに、当院管理栄養士の小西優子、山崎杏奈による講演と、浅野川中学校吹奏楽部による演奏会を行いました。

成長期である子供にとっても、大人や高齢者にとっても、骨を強くすることは、とても大事です。カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを多く含む食品について、クイズ形式で楽しく学びました。また、日光にあたることや、

毎日バランスよく食事を摂ること、そして、骨に良いおすすめレシピの紹介もあり、中学生から高齢者まで、世代の枠を超えて、一緒に学べたことがよかったです。

講演後は、恒例となった、浅野川中学校吹奏楽部による演奏会を楽しみました。ヤングマン、ウルトラソウル等、元気いっぱい演奏してくださり、大変盛り上がりました。参加者から、「生演奏は、心に響き、スカッとするね」「元気をもらえた」などのお声をいただき、企画するものとして、たいへん嬉しく思っています。

これからも、当院の理念である「地域の皆様に信頼され親しまれる病院」として、地域交流会を開催していきます。皆様のご参加をお待ちしております。



リハビリテーション・ケア合同研究大会 金沢2019

理学療法士 土井 康平



令和元年11月21日～22日に金沢で開催された、リハビリテーション・ケア合同研究大会に参加させて頂きました。リハケア学会は医師をはじめとして、看護師やリハビリなど様々な職種の方が研究を発表されています。今回、当院より3名のスタッフが発表を行い、私も「当院回復期リハビリテーション病棟における大腿骨近位部骨折患者の栄養状態と口腔機能が転帰先に与える影響」という演題で発表をさせて頂きました。私自身初の全国学会だったので、発表前は楽しみと緊張でなんとも言えない感情でしたが、終わった後は達成感と多くの反省があり、貴重な経験が

できたと感じました。研究を通して、私達が普段業務の中で行っているリハビリやケアなどを改めて振り返ることができ、更に良い医療・ケアを提供する為の新たな気づきもありました。今回の反省点を活かして、日々の業務はもちろん、木島病院・医療の発展の為に今後も頑張っていきたいと思えます。

スポリハだより

健康運動指導士 遠藤 美穂

スポーツリハビリきじまでは、月に2回ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を行っています。ロコトレとはロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)を予防し、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間(健康寿命)を延ばしていくためのトレーニングです。

ロコモ予防には栄養・運動は欠かせないことから、前半は栄養のお話、後半はトレーニングという2つの構成で行っています。

栄養のお話ではロコモを予防する食事、骨を強くする食事、血糖値を緩やかにする食事についてなど、トレーニングでは筋力トレーニング、バランストレーニング、ストレッチ、ウォーキングなど月ごとに内容を変えて行っています。

頭の体操を兼ねたトレーニングでは、みなさん自分の思ったようからだを動かすことができず毎回大爆笑です!

会員ではない方でも有料でご参加可能ですので、興味のある方はぜひ一度ご参加ください。

日時料金等は院内ポスターをご覧くださいか病院受付までお問い合わせください。



介護センターだより



「クリスマスリース作り」 介護福祉士 黒田 由美

きじま在宅介護センターでは、作業療法のレクリエーションとして「クリスマスリース作り」を行いました。

リースの土台にヒイラギ等を針金で巻き、取り付ける場所を考えながら、松ぼっくりやベルなどの飾りを針金やボンドで貼り付けて完成です。

皆さんで「これどこにつけよう」「あ!これ可愛い」とワイワイ楽しみながらされていました。皆さんそれぞれ個性のある仕上がりになり、お互いに見せ合い「それいいがいね」と嬉しそうにお話されていました。

これからも皆さんが楽しんで頂けるようなレクリエーションを行ってきたいと思います。



職員リレー紹介

作業療法士 桂 靖典 さん
かつら やすのり



まず、記念すべきちよっこし100号の職員リレーに投稿できて嬉しく思っています。

作業療法士の桂です。あまりめでたくもなくなってきましたが、今年で38歳の誕生日を迎えました。故郷である京都を出て、19歳から金沢に住み、早くも19年の月日が経ちました。大学入学当初は、卒業して5年程度で京都へ帰ろうと思っていましたが、金沢の人たち、食べ物、伝統、海や山などの自然に触れるにつれて、金沢を好きになり、早いもので人生の半分を金沢で暮らしています。

さて、当院の竹内院長が木島病院を開業した年齢を皆さんご存知ですか?実は今の自分と同じ38歳です。自分はリハビリ部主任の職を30歳で拝命しました。現在、リハビリ部では60名を超すスタッフが勤務しています。60名の主任を務めるだけでも精一杯なので、同じ歳で院長となり、経営、診療、手術を行うことは激務だったに違いありません。木島病院が松寺町に移転して四半世紀となります。自分の四半世紀後など想像もつきませんが、振り返ってみて、良い25年間だったなと思えるよう、これからも様々なことを頑張っていきたいと思えます。

追伸：金沢マラソンも完走しました!!タイムは写真を見ての通り!



接骨院紹介

weave KOMATSU

接骨院院長 木村 慎之介

昨年の9月まで木島病院に勤務していました木村慎之介です。

10月24日に小松市で接骨院兼パーソナルトレーニングジムを開業致しました。木島病院時代は各種疾患のリハビリ、トレーナー活動を通して様々な経験をさせて頂き、感謝しています。

トレーナー活動を経験する中でジュニアからトップ選手の育成をしていきたいという思いもあり、トレーニングジムのスペースも作りました。木島病院出身者はやっぱりしっかりやっているねとってもらえるように、地道に頑張っていきたいと思っています。



住所 / 〒923-0036
石川県小松市平面町124-1
TEL/FAX / 0761-66-8173
URL / www.weave-komatsu.com
予約制になっています。
ご予約はホームページの予約フォーム、もしくはお電話下さい。



編集後記

新しい年号、新しい年、新たな取り組みを始めるには最適な年です。

また、今まで取り組んでいた事も新鮮な気持ちに切り替えて、心機一転して物事に取り組みましょう。

今回のちよっこしは100号という事で一つの区切りにはなっておりますが、今後も引き続き「ちよっこしい話」をよろしくお願ひ致します!
(新聞委員一同)

木島病院

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111
FAX (076) 237-1199

健康増進施設
スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>