

# ちょっこしいい話

木島病院報

## 2018年を迎えて



院長 竹内 尚人

冬号 Vol. 9

平成30年1月4日発行  
発行：木島病院新聞委員会

新年あけましておめでとうございます。

移転して24回目の新年を無事迎えることができました。この間支えていただいた多くの方のおかげと感謝しています。

経済財政諮問会議の主導のもと、社会保障費の抑制が進んできましたが、今年は医療介護の同時改定の年になり、特に厳しい改定が予想されています。特に整形外科外来にとって大きいのは維持期のリハビリという言葉でひとくくりにされている、運動器リハ制限日数150日を越えた方たちのリハビリがどうなるのかということです。本当に介護保険でしかできなくなるのか。この原稿を書いている12月初旬の段階でも交渉が続いているようです。

そのような状況の中で安心して運動器リハビリを続けて受けているようにきじま在宅介護センターでの通所リハビリ(デイケア)も充実させていきたいと考えています。デイサービス提供施設は多いですが、数少ないデイケアの中でも病院併設という特徴を生かして安全安心で継続可能リハビリを提供していくようにします。

また当院の特徴であるスポーツ医学を通じた地域への貢献として、ハンドボール・野球・サッカー・スキーに対して医療だけでなく、現場でのサポート・経済的支援なども提供していきます。今年は平昌オリンピックの年ですが、当院の職員である石川晴菜が出場できるか、楽しみです。これが発刊される頃には吉報があるかもしれません。また2020年東京オリンピックに向けてハンドボールだけでなく、他の種目でも何らかの関わりを持てたらと思っています。現在支援している珠洲ドリームキッズや、きじまアカデミーからオリンピック選手が出てくれると期待しています。

今年も「きじまで良かった。」と皆様から言っていただけるよう努力していきます。今年もよろしくお願いいたします。

## 寺田光輝さん、横浜DNAペインターだから 6位指名にて入団!!



柔道整復師 岩渕 大地

昨年11月に行われたドラフト会議で指名を受けたミリオンスターの3投手、寺田光輝選手、寺岡寛治選手、沼田拓巳選手が揃って報告に訪れました。

当院に所属していた寺田光輝選手からコメントと、3選手からサインを頂きました!今後も皆さんの活躍を期待して応援いたします!!

寺田 光輝選手より

「この度は横浜に6位指名して頂いた寺田光輝です。多くの期間、ほんとうに木島病院にお世話になりました。プロになるという形で恩返しが出来たと思います。今後ともお世話になる事があると思いますが、よろしくお願い致します!」



## 愛顔つなぐえひめ国体

### ～5年連続10回目の優勝～



北國銀行女子ハンドボール部トレーナー・柔道整復師 木村 慎之介

今年の舞台はみかんの国愛媛県でした。個人的には国体でその県の方々が準備、運営をしており、県全体で盛り上げている感じでとても好きな大会です。

今回は蛇口をひねると、みかんジュースが出てくる水道があったりと、楽しめる仕掛けもありました。この「蛇口からミカンジュース」は国体に向けて、全国に愛媛の柑橘系をPRする狙いで始められたそうです。マスコットキャラクターも毎年注目?されており、今回はみかんと犬をモチーフにした「みきゃん」でした。

前置きが長くなりました。ここから試合のレポートに入ります。前評判では北國銀行が優勝候補の筆頭として試合に臨みました。決勝までは危なげなく10点差以上の試合で勝ちあがり、決勝は2年連続で熊本県(オムロン)との対戦でした。

立ち上がりから得点を重ね、コートプレーヤー全員得点の33-16での優勝でした。

これで第23回～27回大会の熊本以来となる大会5連覇を達成しました。

今年は福井県での開催となります。時間のある方はぜひ会場まで足を運んでいただき、迫力ある生のプレーをご覧ください。

これからも北國銀行女子ハンドボール部を応援よろしくお願い致します。



## 完走！金沢マラソン！！

### 私の決意と努力は、ゴールの先にありました

介護センター 北野 美雪

昨年、一昨年と、沿道にぎやかし隊として、応援する立場で参加していましたが、いつしか、「私もフルマラソンを走りたい！」という気持ちが高まり、今年はランナーとして参加しました。練習で、途中で歩いたらもう走れなくなることがよくわかったので、「ゆっくりでいいから（というかゆっくりしか走れない）歩かずに走ろう」「時間切れになんて、とにかく、27km地点の木島のにぎやかし隊までは行こう」という気持ちでスタートしました。



木島のにぎやかし隊「元気注入所」は、絶好の場所にあり、本当によいスポットです。温かい飲み物とお菓子と職員の笑顔で、元気を注入してもらいました。竹内院長の「北野！完走しろよ！」の叫び声が後押しとなり、30km地点の金沢カレーまでたどり着くことができました。高柳あたりで「もうやめてもいいんだよ」と心の声が囁いた時、「80才」と書いた赤いゼッケンのランナーに出会い、「負けられない！」思いで、しばらく後ろを走りました。県庁から松村あたりは、雨がだんだん強くなり、凍えるような手でハイタッチをしてくれた沿道の応援に本当に支えられました。あと3キロ、2キロ、そしてゴールの陸上競技場が見えてきた時の感動は、言葉に表現尽くせません。完走メダルは私にとって勲章です。この感動と感謝の気持ちを忘れないように、いつも持ち歩いています。

### 挑戦すること、諦めないことの大切さを体験しました

看護師 池野 栄美子

マラソンにはほど遠い私が、前年度の金沢マラソンを応援。25キロ付近で疲れ果てているであろうランナー達は、沿道からの声援に応え、笑顔で手を振り返していました。その姿に感動し、私は第3回金沢マラソンにエントリーし、今回初のフルマラソンに参加しました。仕事が終わってから時間を作り、少しずつ練習して臨みましたが、42.195kmと途方もない距離に足がもつれるときもありましたが、最後は気力を振り絞り制限時間内での完走ができました。



ゴール後は完走記念メダルを首にかけられ、自分自身に酔いしれ、感動を分かち合おうと先にゴールした人達に連絡をとると、既に家路につき体を休めているとのことでした。来年もこの感動を味わいたく、エントリーしたいと思います。その時は今年よりも少しは完走時間が短縮できるようにするのが目標です！



# SUZU DREAM KIDS !

理学療法士 荒木 恒志



当院では年1度『SUZU DREAM KIDS』の選手たちのメディカルチェックを行っています。『SUZU DREAM KIDS』とは“株洲の子供達にスポーツを好きになってほしい”という思いから生まれたウェイトリフティングを軸としたスポーツクラブで2012年10月に発足されました。中には国体で優勝するような選手もいます。そんな選手達の体の状態を確認するためにメディカルチェックを行い障害予防に努めています。



メディカルチェックでは、MRI・エコー・筋力・関節可動性・筋の柔軟性・FMS(Functional Movement Screen)、栄養指導、と選手達の体の状態を細かく検査・指導しています。やはり、スポーツにはケガをするリスクがあるため、選手達がケガをする前に身体の異常に気づくことがとても重要です。

私はこの取り組みに参加して3回目になりますが、会うたびに選手達の成長を感じとても嬉しく思います。と同時に選手たちがケガなく、“大好きなスポーツ”を続けられるようにこれからもこの取り組みを続け、近年開催される東京オリンピックで活躍する選手が一人でも増える事を期待しています。がんばれ!『SUZU DREAM KIDS』!!



## リハビリテーション・ケア合同研究大会

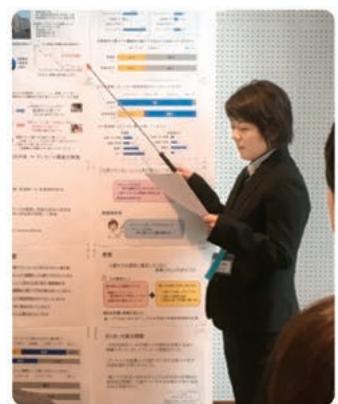


歯科衛生士 石田 香

平成29年10月19日～21日に福岡県久留米で開催された、リハビリテーション・ケア合同研究大会に参加してきました。今回、私は「当院回復期リハビリテーション病棟における口腔ケアの実態調査」という演題でポスター発表をさせて頂きました。初めての全国学会での発表に向けて、テーマ決定から調査、まとめの一連の過程は思った以上に大変で、家事との両立て苦痛を感じる事もありましたが、斎木先生はじめ病棟リハビリスタッフの方々の協力のもと、何とか無事に発表する事が出来ました。

この大会には毎年全国から医師、看護師、リハ療法士、介護福祉士、社会福祉士などが参加しています。今回のテーマは「美しく リハの縦糸 ケアの横糸」です。

自らの専門性に誇りを持ちながらも、協働して目標を目指すチーム医療の理念を再認識していこうと掲げたそうです。私も、もう一度新たな気持ちで頑張っていこうと思いました。



## 日本トレーニング指導者協会認定 トレーニング指導者の資格を取得!!



健康運動指導士 遠藤 美穂

この度、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者（JATI-ATI）の資格を取得しましたので、ご報告させていただきます。

JATI-ATI とは、スポーツ選手の競技力向上や一般人の健康・体力増進など科学的根拠に基づくトレーニング指導を行う専門家の資格です。国内外で4500名を越える認定者・会員が活動しています。通常は合計31時間の養成講習を受講し、試験を受けます。合格すると認定資格が与えられます。

今回は普段定期的に行っているロコモーショントレーニングの指導や小・中学生を対象とした「きじまアカデミー」の講師、野球部のアシスタントトレーニングコーチなどを評価していただき、特別推薦により資格を取得することができました。

取得したからと言って何か変わったわけではありませんが、更に頑張ろうという気持ちが強くなりました。これからも勉強し、皆様のお力になれるよう努力していきたいと思います。



## 介護セシターだより

介護福祉士 山田 貴子



明けましておめでとうございます。

きじま在宅介護センターの通所リハビリテーションでは、作業療法のレクリエーションとして、毎年希望者の方に「グラスアート」で「干支の置き物」を11月より作っています。

グラスアートとは、ステンドグラスに似たものを手軽に作ることができるクラフトです。手順としては、透明のアクリル板などに色の付いたフィルムを貼り、フィルムの輪郭に沿って鉛でできたリード線というものを貼っていきます。夏にはグラスアートで金魚やスイカの風鈴を作りましたが、今回は今年の干支である「戌」の絵柄で「置き物」を作成しました。

干支のフォトフレームは毎年作製しているので、「毎年作って十二支を集めたい！」と言われる方、一人で2つ作成し「1つは孫にあげたんや」と言って喜んで頂けた方もいらっしゃいました。

これからも、皆さんに楽しんでいただけるよう様々なレクリエーションを提供していきたいと思っています。



## ▶▶ 風邪の予防に努めましょう

内科医師 門野 至

冬に入り、風邪で受診される方が増えています。感染症発生動向調査においては、全国的にインフルエンザが流行期を迎え、石川県においては11月30日時点で定点あたりの患者数が沖縄、愛媛に次ぐ第3位の多さです。ワクチン接種は感染後の発症可能性を低減させる効果と、発症時の重症化防止に有効と報告されていますが、感染予防対策も大事です。インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発する小さな水滴による飛沫感染であり、マスク着用は一つの防御策と考えられますが、特に感染者がマスク等の飛沫感染対策を行うことが重要です。また、流水・石鹼による手洗いは手指などについた病原体を物理的に除去するために有効で、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

その他、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、適切な湿度を保ち、体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

# 職員リレー紹介

おおつか わかこ  
薬剤師 大塚 和佳子 さん



薬剤師の大塚です。今年の思い出深い旅行について。

5月に3歳の孫を連れて息子夫婦と四国に行ってきました。2泊3日のアンパンマン三昧の旅行です。生みの親やなせたかしの出身地である高知はアンパンマンの町で、あちこちに石像があり楽しく歩けました。そして愉快なアンパンマンバスに乗って、やなせたかし記念館でもある高知アンパンマンミュージアムへ。アンパンマンワールドを存分に体感です。

高知から琴平まではアンパンマン列車に乗車です。内装も外装もアンパンマン仕様のこの車両は、開発当時主人が設計に携わった2000系気動車特急「南風」をラッピングしたもので、これに乗ることがこの旅行の大きな目的もありました。気動車が四国山中を駆け抜ける様は乗り慣れた電車とは違った迫力がありました。

最後はアンパンマントロッコです。琴平から岡山まで。オープンなトロッコで潮風を浴びながら瀬戸大橋を渡るのはとても爽快でした。線路が覗ける床下窓などいろんな工夫がされており、車内はアンパンマンワールドそのもの。大人も子供も大はしゃぎです。

とても楽しくて感慨深いアンパンマンづくしの旅になりました。小さいお子様のいるご家族にもお勧めです。



## 地域交流会

医事課 白澤 恵莉



昨年の11月11日に当院アスレティックリハビリセンターにて地域交流会が開催されました。今回は、当院内科医師の竹内による脂質の話と、浅野川中学校吹奏楽部の演奏会、健康運動指導士の遠藤によるスクワットについての講演がありました。

「脂質」の講演では、食事で必要となる「アブラ」の良いもの悪いものに関して詳しく説明され、参加された方より今後の食生活を見直したいなどの声を頂きました。

演奏会では、「津軽海峡雪景色」をはじめとする数々の演奏では迫力があり美しい音色に包まれ会場全体が感動しました。

「スクワット」の講演では、スクワットの正しいやり方や効果についての説明されていました。椅子を使った自宅でも簡単にできるやり方を教えて頂きました。

今回秋を満喫して頂くために「食と音楽とスポーツ」についてたくさん勉強になりました。

寒い日が続きますが、皆さん風邪など引かないよう気を付けてください。



## 編集後記

- 新年明けましておめでとうございます！初詣、新年会、同窓会など寒い中に出かけることが多いのではないかでしょうか。風邪を引きずる2018年を元気にスタートしたいですね。今年もちょっとこじを皆さんに楽しんでもらえるよう頑張るのでよろしくお願いします！

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