

令和1年7月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			糖尿病	当直	
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診			
1	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
2	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
3	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅	
4	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	山田	
5	金	前田隆	多田羅		辻	佐尾山			鈴木一	福家	
6	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				高橋重	
7	日	休診(日直 高橋重)									松永
8	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
9	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
10	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅	
11	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
12	金	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山				福家	
13	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口	桑原	
14	日	休診(日直 桑原)									高橋英
15	月	休診(日直 高橋英)									高橋英
16	火	前田純	河野	佐尾山	濱田	佐尾山	河野			河野	
17	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				藤原	
18	木	佐尾山			濱田	佐尾山	隈元			山田	
19	金	前田隆			濱田	佐尾山			鈴木一	福家	
20	土	前田純	鈴木康		濱田	前田純				桑原	
21	日	休診(日直 桑原)									永島
22	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
23	火	前田純	河野	佐尾山	辻	佐尾山	河野			河野	
24	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅	
25	木	佐尾山	多田羅		辻	佐尾山	隈元			山田	
26	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				福家	
27	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆				高橋重	
28	日	休診(日直 高橋重)									永島
29	月	前田純	前田隆	吉田	濱田	前田純	多田羅			竹崎	
30	火	前田純	河野		辻		河野			河野	
31	水	岸	多田羅	佐尾山	濱田	岸				多田羅	

専門外来	消化器内科	前田純 河野寿明	糖尿病外来	鈴木一永 谷口洋
	消化器外科	鈴木康之 隈元謙介	泌尿器科	多田羅潔
	呼吸器外科	吉田千尋	小児科	濱田嘉徳 辻正子



当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



善通寺 前田病院

広報 純心便り

2019年
7月
第137号

トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 純心会・善心会 親睦会総会
- 正しい姿勢について
- 旬の素材で簡単料理・・・給食

「純心会理念」

信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します



今月の一言

七月に入りました。早いもので今年も半分が過ぎ去ったわけですね。

六月に入り諸外国間のイザコザのニュースが飛び込んでいます。米中間の貿易摩擦、イランのウラン濃縮による米国への貿易対抗策発表、日本から韓国へのフッ化水素輸出制限策に対して、韓国の文大統領の反発もあり、この勧告の撤回要求が韓国としては当然のことでありましょう。主要な輸出品の半導体製造の原料で、ほとんど日本からの輸入に頼っているからです。日本側としては、元徴用工問題を巡る対抗処置でしょうか。世界各国それぞれの云い

分での争いですが、今日核所有国が今にもそれを使わんとするがごとく論争しております。まずその恐れはないと思いますが、良識ある指導者たちであって欲しいと思います。

国内では、参議院選挙が告示され二十一日が投票日です。何か盛り上がり欠けた選挙戦のようです。与党は野党のことを軽視し、野党は野党で本筋を決めての論戦ができてないようです。でも皆さんの一票は大事な一票です。是非投票に行ってください。お願いします。少しでもよい日本になるために。

最後に一つ、天皇誕生日のことですが、今年元号が変わったので昭和天皇の誕生日の祝賀行事はないそうです。昨年まで天皇陛下バンザイと皇居に出かけていた人達の心情はどうなのでしょう。ちょっと腑に落ちないのですが、皆さんはいかがでしょう。



六月になり関東地方では早々に梅雨入りが発表されました。香川県はと言いますと、観測史上最も遅い二十六日に梅雨入りが発表されました。梅雨入りの遅い年は大雨などの災害が起こることも予想されますので注意が必要ですね。

二十二日、純心会・善心会では合同の親睦会総会が行われました。会では十一月に大分県で開催される全国介護老人保健施設大会に向けての予演会が行われ、質疑応答など表りのある時間を過ごしました。



純心会・善心会 親睦会総会

猫背に注意!

姿勢は第一印象を決める重要な要素です。姿勢がいいだけで「明るい」「信頼できる」「前向き」といったポジティブな印象を与えることができます。

一方、姿勢が悪いと見た目が悪いだけでなく、肩こりや首こり、腰痛の原因になったり、呼吸が浅くなって全身の血行が悪くなるなど、健康にもさまざまな悪影響があります。

悪い姿勢の典型は「猫背」です。猫背とは、首が前に突き出して背中が丸まった状態のことです。人の頭の重さは約6kgといわれ、Lサイズのスイカほどもあり、寝ている時以外はこの重量を背骨が支えています。頭が背骨の真上にあれば背骨全体で支えられますが、猫背になると骨だけでは支えきれず、骨をサポートする筋肉に負担がかかって、こりが生じるのです。



また、首は脳と他の部位をつなぐ重要な場所、多くの神経が通っています。猫背になって首の筋肉がこると、そばを通る神経が圧迫され、頭痛になったり、やる気が出ない、イライラするなど精神的な不調につながることもあると言われています。

猫背は、生活習慣や、心理的な要因から引き起こされるものがほとんどです。例えばパソコン、携帯電話やスマートフォンを長時間見るなどの積み重ねが猫背につながります。



まずは首をまっすぐに!

最近、猫背の人が増えているのは、パソコンやスマートフォン、携帯電話を長時間見る生活が一般的になってきているのが要因の一つです。通常、これらの画面を見る時はうつむき加減になり、画面を見るために少し首を前に出します。これで見事な猫背の姿

勢になります。こうした「T猫背」になりやすい環境の人は、生活の中でうっむいている時間を極力少なくすることが大切です。

スマートフォンは目の高さでスマートフォンや携帯電話の画面を見る時は、できるだけ顔の前に持ち上げ、首を曲げないように心がけましょう。頭をソファの背などにもたれかけることも首の負担を軽くします。

パソコンはデスクトップをノートパソコンは前かがみの姿勢になりやすいので、首を曲げずに画面が見られるデスクトップがベターです。ノートパソコンを使用する人も、15分に1回、頭を30秒後ろに反らせて休むことで、猫背の姿勢が定着することを防げます。



【電転中は首を伸ばす】

運動中も猫背になりやすいタイミングです。背中から頭まで伸ばし、正面を向いて運動しましょう。座席を調整することで、いい姿勢がとりやすくなることもあります。

改善するには!

いい姿勢を心がけても、長い時間をかけてついた筋肉のクセはなかなか戻らないものです。そんな時は、タオルを背中に入れて寝るだけの「背中タオル」で丸まった猫背を伸ばして、ストレッチしましょう。

やり方は、バスタオルを巻いたものを横にして背中に置き、その上に横になります。その姿勢のまま息を吐きながら両手を上にあげ、10秒キープ。これを繰り返します。タオルの位置は、敷いて寝た時「気持ちいい」と感じるところがベストです。そのほかにも、「胸張り体操」があり、両ひじを真後ろにゆっくり、肩甲骨が合

わさるように引き、胸の縮んだ筋肉「胸筋」を伸ばします。胸を前方に突き出す感じでアゴを目一杯上げます。口から息を吐ききり、そのまま3〜5秒静。これを10回繰り返します。

どちらも痛みが生じない程度で行うよう注意して取り組みましょう。



New Face

もり みき 森 美樹 (介護)



本年度より病棟で勤務させて頂いております森美樹と申します。私は普通寺生まれ普通寺育ち。子供のころから慣れ親しんだ「ぞうさんのすべり台」の前田病院で働く日が来るなんて想像もしていませんでした。とても不思議な縁ですね。その縁を患者様にも広げ日々、努力することを惜しまず、皆様が安心、安楽に過ごせるようにしたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

つねい みつよ 常井 光代 (介護)



今年の4月から病棟で勤務させて頂いております常井光代です。介護では身体的ケアを主に行っていますが、精神的な支えとしての役割もあります。患者様の不安や訴えを聞き、一人一人に合った介護を提供していきたいと考えています。まだまだ未熟者ですが、日々の仕事を笑顔で励んでいきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



豆のたんぱく質と野菜のビタミンを含む大豆の子供『枝豆』



- 【作り方】
- 1.枝豆を茹で（茹で水に対して4%の塩を入れる）、豆を取り出す
 - 2.長芋は皮をむいてざく切りにしておく
 - 3.梅肉、みりん、ごま油を合わせ梅肉ソースを作る
 - 4.枝豆、長芋を3の梅肉ソースと和えたら完成です♪

【豆知識】 枝豆は大豆の成長途中の未熟な段階で収穫したものです。そのため枝豆は大豆の子供と表現されています。栄養価に関しては、大豆は「畑の肉」と言われるほど多くのたんぱく質を含みますが、枝豆に含まれるたんぱく質は大豆の約1/3になります。しかし、枝豆には豊富なビタミンを含みます。特に免疫力の向上・美肌効果が期待できるビタミンCは大豆の10倍とも言われています。また、妊娠中の女性に必要な葉酸も茹でた枝豆に多く含まれています。

- 長芋と枝豆の梅肉和え●●●
- 【材料】(4人分)
- 長いも・・・120g、枝豆・・・80g、梅肉・・・大さじ1、みりん・・・小さじ1、ごま油・・・小さじ1