



# 南東北 ぶくしま

令和元年9月1日 Vol.103

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

## 第14回南東北福島病院祭り

今年で14回目となる「南東北福島病院祭り」は、9月7日(土)午後0時半から福島市荒井北三丁目の南東北福島病院の外来第一駐車場で開催されます。南東北福島病院とリハビリ南東北福島の合同イベントで、毎年多くの方々にご来場いただき好評を博しています。今年は酷暑の時期を避け、「秋まつり」として初秋の開催としました。

## 今年も酷暑避け9月7日開催

### 多彩なステージ演目

### お楽しみ大抽選会やよさこいも

今回の秋まつりでは、多くの催しを予定しています。ステージでは東稜高校ダンス部とブレスの皆さんによる軽快なダンスや、マジカルバルーンYesによる華麗なバルーンアートパフォーマンス、



南東北福島病院 菅野智之院長

愛隣幼稚園園児によるかわいさあふれるお遊戯、吉倉八幡太鼓クラブによる迫力に満ちた太鼓演奏などが繰り広げられます。

毎年大盛り上がりの大抽選会も開きます。まつりの締めには当院職員によるYOSAKOI(よさこい)演舞を繰り広げます。

南東北福島病院  
リハビリ南東北福島  
第14回

**模擬店**  
・焼き鳥 ・フランクフルト ・焼きそば  
・たこ焼き ・フライドポテト  
・玉こんにゃく ・かき氷 ・ジュース ・パザール  
・ワッペン ・お菓子 ・水ヨーヨー ・人形すくい

**秋まつり**

12:30～開会宣言  
12:40～ダンス (東稜高校ダンス部)  
13:00～バルーンアート (マジカルバルーンYes)  
13:30～お遊戯 (愛隣幼稚園)  
13:45～ももりん  
14:00～ちびっこ抽選会  
14:30～ダンス (ブレス)  
15:10～吉倉八幡太鼓 (吉倉八幡太鼓クラブ)  
15:30～大抽選会  
16:10～YOSAKOI演舞 (職員)  
16:25～閉会の挨拶

**院内イベント**  
立歯科口腔外科立 13:30～16:00  
「口腔外科の機械に触れてみよう! 歯科口腔外科体験ブース」  
立歯科口腔外科立 12:30～なくなり次集終了  
「好きな写真や描いた絵をバグに7カットして7ショットします!」 (数量限定です)

【日時】 令和元年9月7日(土) 12:30～16:30  
【場所】 南東北福島病院 外来第一駐車場

【お問い合わせ先】 南東北福島病院内務課 ☎024-593-5100  
★雨天決行致します。★環境保護のため、ゴミの分別にご協力をお願いします。  
★駐車場が混雑しますので、可能な限り公共交通機関または徒歩、自転車でご来場下さい。  
★イベントの出演者や順番・出演時間は変更する可能性があります。

## 国民健康保険の保険証10月更新

国民健康保険被保険者証(保険証)は毎年10月1日に更新となります。新しい保険証は9月下旬にお手元へ届く予定です。

新しい保険証は「薄茶色」から「薄緑色」に変わります。更新される保険証は、令和元年8月末までの届け出を元に作成されます。職場の健康保険に加入された場合や住所・氏名などに変更があった場合には、市役所総合窓口または各支所・出張所へ届出をお願

また、会場には焼き鳥、焼きそば、たこ焼き、かき氷などの食べ物や水ヨーヨー・人形すくい、パザールなど、様々な模擬店も出店予定です。スタッフは多くの方々を楽しんでいただけるよう準備を進めてまいります。

このほか院内では歯科口腔外科の体験コーナーや、好きな絵や描いた絵をバッグにプリントしてプレゼントする催しもあります。

皆様 お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。職員一同お待ちしております。(南東北福島病院院長 菅野智之)

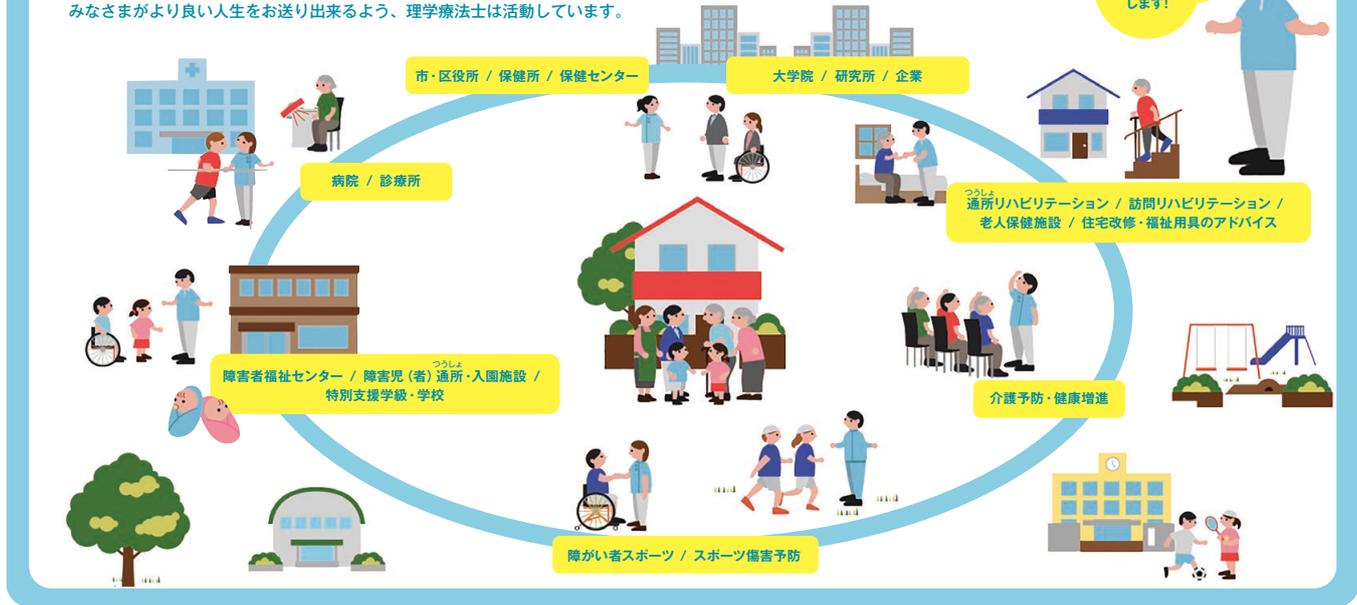
いたします。また10月以降に受診される際は、新しい保険証をお持ちになり受診いただくようお願いいたします。

### 今月号のなかみ

- ▼2面||リハビリテーション科から「理学療法が目指すもの」、薬剤科だより「スポーツフアーミング」
- ▼3面||南東北グループ「よさこいソーラン大競演会」で福島チームも華やかに舞う、栄養ひとくちメモ「なす」、お口の健康教室、9月の講演会スケジュール4面||ゆきさき通信「スイカ割り」ほか、今月のレシピ

# 理学療法士は人生のあらゆる場面をサポートします。

理学療法士は、「赤ちゃん」から「お年寄り」までの人生のあらゆる場面でサポートいたします。みなさまがより良い人生をお送り出来るよう、理学療法士は活動しています。



## 理学療法法の目指すもの

理学療法とは病気、けが、高齢、障害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対し、運動機能の維持・改善を目的に運動・温熱・電気、水、光線などの物理的手段を用いて行われる治療法です。

理学療法法の直接的な目的は運動機能の回復にあります。が、日常生活動作の改善を図り、最終的には生活の質の向上を目指します。

## 運動機能の回復 生活の質の向上

リハビリテーション科から

くなる、着替えが出来なくなる、食事が摂れなくなる、外出ができなくなるなどの不便が生じます。誰もこれらの動作をひとの手を借りず、行いたいと思うことは自然なことであり、日常生活動作の改善は生活の質の向上の大切な要素になります。

病気、けが、高齢など何らかの原因で寝返る、起き上がる、座る、立ちあがる、歩くなどの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けな

を行っております。アンチ・ドーピング活動とはドーピング行為に反対(anti-doping)し、スポーツがスポーツとして成り立つための、教育・啓発や検査といった様々な活動のことです。スポーツにおいて禁止薬物を意図的に使用することだけをドーピング

## 薬剤科だより

「スポーツファーマシスト」という言葉はご存じでしょうか？ファーマシストは英語で薬剤師を指す言葉です。スポーツファーマシストは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する情報・知識を持ち、スポーツ選手を含めたスポーツ愛好家に対して、薬の正しい使い方の指導などを行う専門家です。薬剤師の資格を持ち、JADA(日本アンチドーピング機構)が定める所定の課程を修めています。

## スポーツファーマシスト

スポーツファーマシストは主にアンチ・ドーピング活動

この「意図的であるかどうか

かに関わらず」というところがポイントで、ドーピングした意識がないままドーピング違反になってしまう「うっかりドーピング」で選手生命が絶たれてしまうスポーツ選手も少なくありません。何気なく服用した風邪薬や鼻炎薬、サプリメントで起こってしまうこともあります。

正しい薬の知識や情報を有し、それを提供することでうっかりドーピングを未然に防ぐことを背景として設立された専門資格制度で、いまではスポーツの世界にとって、なくてはならない存在になっております。  
(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)

# 第10回よさこいソーラン大競演会 団結力深めた演舞披露

## 南東北 福島チーム



よさこいソーラン大競演会に出場した  
福島チーム

今年で10回目となる南東北グループの職員による「よさこいソーラン大競演会」が8月18日(日)、郡山市の総合

南東北病院の立体駐車場2階で開催されました。北は青森、南は神奈川県まで20チーム、総勢約400人の職員が参加し

華やかな踊りを披露しました。気温が30度を超える厳しい暑さにも増して、会場は多くの熱気と声援に包まれました。

①表現力②団結力③躍動感が審査基準で各チームは10分の枠で、息を合わせて日頃の練習の成果を発表しました。

南東北福島チームは新人とベテランの20人が参加。職種を超えたパフォーマンスを繰り広げました。披露したのは「南中ソーラン」で、学校教育でも取り入れられているなじみのある曲目です。この日のために仕事を終えてから練習に取り組んできた職員には、親睦と団結を深める機会となりました。(南東北福島病院 親睦会 担当者)

## 栄養ひとくちメモ

### なす



### 便利な万能野菜

なすの旬は7月～9月。ハウス栽培で一年中手に入りませんが、本来は夏野菜です。なすは成分の9割が水分です。含有量は多くありませんが、カリウムなどのミネラル

やビタミン類も含まれます。皮の紫色は水溶性のナスニンというポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。**【上手な選び方】**なすはへたのトゲが鋭くどがつているものほど新鮮です。全体につやと張りのあるものを選びましょう。なすは水分が蒸発しやすく、特に、風に当たると早くしなびてしまいます。保存するときは、水分が逃げないようにポリ袋に入れるか1個ずつラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ入れ

ましょう。  
なすは油や肉との相性が良く和食・中華・イタリアンにと幅広く使われています。暑で食欲がない時は蒸しなすとトマトの中華だれはいかがでしょうか。皮をむいたなすを水にさらし、酒を振ってレンジで2分半加熱します。粗刻みのトマトをねぎ・生姜・酢・醤油・ごま油と合わせ、蒸しなすにかければ出来上がりです。※参考「栄養と料理」(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

## 南東北福島病院講演会9月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
9/4 水	11:00	薬剤科 柳沼 歩	ミニ健康講座 「身近にある毒と薬」	中央棟1階 医療相談課
	11:30			
9/5 木	11:30	看護部 紺野真知子	ミニ健康講座 「肥満を知って予防しましょう」	中央棟1階 医療相談課
	12:00			
9/11 水	11:00	リハビリ科 高泉 晴夏	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になろう!」	中央棟1階 医療相談課
	11:30			
9/12 木	11:30	看護部 川島美恵子	ミニ健康講座 「骨粗鬆症について」	中央棟1階 医療相談課
	12:00			
9/13 金	14:00	医局 佐藤 光夫	第88回 総合健康講座 「脳卒中と生活習慣病」	東棟7階 講堂
		薬剤科 兒玉美奈子	「生活習慣病の薬について」	
	15:30	リハビリ科 降矢 雄輝	「運動と脳卒中予防」	
		栄養科 高野 夏美	「脳卒中を予防する食事について」	
		医療相談課 後藤 優介	「どうして長く入院できない? 病院の機能について」	
9/18 水	11:00	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「骨粗鬆症とカルシウムについて」	中央棟1階 医療相談課
	11:30			
9/19 木	11:30	看護部 二瓶 淳	ミニ健康講座 「もし蜂に刺されたら」	中央棟1階 医療相談課
	12:00			
9/25 水	11:00	リハビリ科 高泉 晴夏	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になろう!」	中央棟1階 医療相談課
	11:30			
9/26 木	11:30	看護部 長尾美津子	ミニ健康講座 「認知症について」	中央棟1階 医療相談課
	12:00			

## お口の健康教室

# 入れ歯はいつも清潔に

入れ歯は、自分の歯と同様に、きちんと清掃が出来ていないと、口の中の細菌やプラーク(菌垢)が付着します。入れ歯の清掃をしないまま口の中に入れておくと、口臭や口内炎の原因となったりします。その他にブラークがつく足場になってしまいうため、歯石が入れ歯について取れなくなったり、色素が付いてしまったりします。

入れ歯も自分の歯と同じように常に清潔に保つことが重要です。毎日のお手入れをきちんと行い、自分の歯・入れ歯ともに上手につきあうことが歯む機能を維持するうえで大切な要素です。

次回は入れ歯のお手入れの方法などについてお話ししたいと思います。  
(歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀)

# ゆきこうさぎ通信



発行  
リハビリ南東北福島

## 昔を思い出して スイカ割り

リハビリ南東北では7月に「スイカ割り」を行いました。まずは全員で棒を使って準備体操。棒の両サイドを持って腕を上げたり下げたり、棒を持ったまま身体を左右にひねったりねじったり。スイカをたたいたための素振りも忘れずに行いました。



車いすでスイカ割りに挑戦する利用者さん

準備したスイカは2個。スイカをたたく棒には、衛生面を考慮してラップを巻きました。1個目のスイカを床に置いて、挑戦者を募ると1人が名乗りを上げ、職員の介助を受けながらスイカをたたきました。スイカは割れずに、ヒビが入りました。他の利用者さんにも声掛けし3人の方に挑戦していただきました。1個目のスイカは

2人目で割れましたが、2個目はヒビが入ったまま。このため職員も参加しました。職員はグルグル回りを10回してから歩き出し、棒を振りおろしました。見事、棒はスイカ

## シニアバンドが訪問演奏

シニアバンド「アンサンブル四季」のメンバーが7月、当施設にお越しになり、素晴らしい演奏を披露してくれました。



利用者さんを楽しませたアンサンブル四季の演奏

に命中し大きな音をたて割れ、大盛り上がり。最後はスイカを切り分けて、全員でおいしくいただきました。利用者さんからは「スイカ割りは季節感があっていいね」「スイカ割りをすると夏を感じる。楽しかった」などの声が聞かれました。

この日は「水戸黄門」や「青い山脈」、童謡の「雨降りお月様」など17曲を演奏していただきました。利用者さんも一緒に歌う曲が数曲あり、歌詞本を見ながら懐かしそうに歌っていました。施設では普段なかなか生演奏を聴く機会がないため、職員までも聴き入っていました。施設内では常に「音や音楽」がありますが、ほとんどは電子音です。今回、楽器の生の音を耳にし、普段とは違った刺激を受けられたのではないのでしょうか。

### ドライカレー



たまには、ひと味違ったカレーはいかがでしょう？ ラジウム玉子をのせても美味★

## 今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.103

発行日 令和元年9月1日  
発行 (一財)南東北福島病院  
リハビリ南東北福島  
住所 〒960-2102  
福島市荒井北三丁目1-13  
☎024-593-5100  
印刷 株式会社 民報印刷

#### 作り方

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを入れ、火をつけて、香りが出たら挽肉を炒める。
- ③挽肉がある程度炒まったら、①を入れ、火が通るまで炒める。
- ④水を入れ中火で煮ながら、ブイヨンとカレールーを入れる。
- ⑤ルーが溶けたら、ケチャップ、ソースを入れて煮込む。
- ⑥中火でフタをせず煮込み、水分が蒸発し、ややそぼろ状になったら出来上がり。

#### 効用

カレーのスパイスは、美肌効果や胃腸を元気にして疲れにくくする効果などがあり、健康と美容に良いとされています。

#### 材料(4人分)

- 豚挽肉……………300g
- 玉ねぎ……………大1個
- 人参……………1本
- 水……………400cc
- カレールー……………100g位
- ブイヨン……………1個
- すりおろしにんにく…大さじ1
- すりおろししょうが…小さじ1
- ケチャップ・ソース各少々

リハビリ南東北福島 栄養管理課