



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和4年1月1日 Vol.131

【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/TEL024-593-5100

年頭のあいさつ

一般財団法人脳神経疾患研究所
附属南東北福島病院 院長 菅野智之



皆様 新年明けましておめでとうございます。令和4年が皆さまにとりまして幸多き年となるよう心より祈願いたします。

思い返せば2019年12月に中国の武漢市で最初の感染者が報告され、2020年1月にダイヤモンドプリンセス号が横浜港に寄港して以来、私たちの新型コロナウイルスとの戦いの日々が始まりました。当初1年くらいで感染が治まるのではと楽観しておりましたが、今もなおその戦いは続いており、なかなか終わりが見えない状況です。ワクチン接種の普及により現在の感染者数はピーク時に比べ激減し、日常生活における行動制限も緩和の方向に進んでいます。オミクロン株の出現により

世界は再び感染拡大の様相を呈しており、日本でも空港検疫においてオミクロン株感染者が日々増加し、この原稿が紙面に載ることにはオミクロン株の市中感染が始まっているかもしれません。今後第6波が押し寄せることは時間の問題と思われる、今までの通りの感染予防対策の継続と3回目のワクチン接種を粛々と進めることが求められます。収束まであと一步の段階に近づいていることは間違いありません。ですので、希望を持ってがんばりましょう。当院としては、感染の疑われる方に対するPCR検査の実施や福島市のワクチン3回目接種対象者へのワクチン接種協力、感染陽性者の受け入れ・入院治療などを引き続き行いながら、患者さんの安心安全のために院内感染発生防止の徹底、職員感染発生防止に努めてまいります。病院玄関での検温、発熱者の駐車場待機、入院患者さんへの面

会禁止など皆様にも色々な制限・制約を強いて心苦しいのですが、ご理解ご協力のほどよろしくお願ひいたします。晴れて新型コロナウイルスを克服した暁には、2年間開催中止となっていた病院夏祭りや院内の行事を再開し、外来や入院患者さんのみならず地域の方々とも交流し、皆様から愛される病院であり続けるよう努力してまいります。



感染管理室からのお願ひ

引き続き面会禁止にご理解を

当院では医師からの許可または要請を受けた場合を除き引き続き面会禁止の措置を執らせていただいております。全国的な第6波の拡大が懸念される中、医療機関でのクラスター発生は阻止しなければならず、入院患者さんの安全を守る為には今後も継続が必要と考えています。入院患者様、ご家族の方々には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力の程宜しくお願ひ申し上げます。尚、ご希望される方にはモニター面会のご用意をしておりますので、病棟看護師、医療相談員までご相談ください。

今月のなかみ

- ▼2面||リハビリテーション科より
- ▼3面||お口の健康教室「歯科で受ける定期検診やメインテナンスの内容③」、栄養とロメモ「小豆」、薬剤科だより
- ▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「チキン南蛮」

2021年の活動を振り返って〜装具診〜

リハビリテーション科より

(リハビリテーション科
理学療法士 矢吹祐太郎)

コロナ禍の一年が終わり、また始まりました。感染対策が厳しい中、我々装具診メンバーも予防策を実施しながら患者様と接してきました。患者様やご家族のご理解と協力もあり例年通りの活動ができたのではないかと思います。

業務内容は患者様の装具作製におけるリハビリのお手伝いや、装具業者との仲介です。また今年は装具診の活動に関して第19回日本神経理学療法学会学術大会にて発表をさせて頂きました。私たちが行っている装具療法についての成果を外部に発信できる大変良い機会になりました。

近年、リハビリテーションの分野でも医療ロボットを使用した治療方法などが増えてきています。当院ではまだ導入はしていませんが、試験運用をして治療の効果や運用方法の検証をする機会を設けています。今後も患者様の機能回復や生活支援の質がより良いものとなるように日々研鑽していききたいと思います。



装具診活動の様子

骨の健康診断を受けましょう

検診センターより

骨粗鬆症とは、骨量が減少して骨折しやすくなる病気です。骨量は男女とも加齢によって減っていきます。特に50歳を過ぎた女性は、女性ホルモンの分泌が急激に低下し、骨粗鬆症になりやすくなります。骨粗鬆症になると、くしゃみやふとんの上げ下ろしなどの日常動作でも骨折しやすくなり、慢性的な腰痛に悩まされたり、背骨が曲がってしまったり、寝たきりになり介護が必要になる恐れもあります。

当院では、X線骨密度測定装置(Horizon)を導入し、骨粗鬆症の検査を実施しています。測定精度の高さが特徴で、測定時間は約5分です。また、被爆の少ない低線量ため患者様の負担が少ない検査です。

骨粗鬆症は痛みなどの自覚症状が出にくい病気のため、症状がない場合でも定期的な検査をお勧めします。元気で充実した日常を送るために、一度検査を受けてはいかがでしょうか。お問い合わせ・お申し込みは当院 検診センター(024-593-6257)まで。



歯科で受ける定期検診とメインテナンス③

お口の健康教室

前回まで、歯科で受ける定期検診の内容についてお伝えしてきました。今回は、歯のメインテナンスについてお伝えします。歯の掃除や歯石取りという言葉は聞いたことがあると思いますが、実際にどんなことをしているのかについてお話しします。

はじめに、問診や歯周組織の検査の結果をもとに、口中を再確認し、スケーラーと呼ばれる専用の器具で歯垢や

歯石を除去します。同時に歯周ポケットの深いところまで機械操作を行い、ポケット内部に形成されたバイオフィルムと呼ばれる細菌叢を破壊します。歯周ポケットが深く、歯茎の下・根の部分に歯石の沈着がある場合はしみやすいので麻酔をして歯石の除去を行います。その後、歯面を研磨するための器材を用いて、歯面に残った細かい歯石や着色を除去しつつ、滑沢に仕上げます。必要に応じて歯と歯の間にデンタルフロスを通し、糸の引つ掛かりをみるこ

とで粗造な面ができてしまっていないかを確認する場合もあります。

歯の定期検診は、口腔内病変の早期発見だけでなく、健康な口腔内を長期間保つために非常に重要なものです。理想は半年に一度、少なくとも一年に一度は検診と歯のメインテナンスを受けることをお勧めします。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)

栄養ひとくちメモ

【小豆】

小豆はマメ科ササゲ属の一年草で原産地は東アジアです。9月～11月頃に収穫され秋から冬の時期が旬となっています。小豆の主成分は50%以上が炭水化物、20%が蛋白質です。便通の改善に役立つ水溶性・不溶性の食物繊維をどちらも豊富に含んでいます。ビタミンでは糖質の分解に必要なビタミンB1も含んでいます。

小豆は湿度に弱く乾燥に強い特徴があります。保管するならば密閉した容器に入れ、涼しい所に置きましょう。豆を煮るのは豆を水に浸すなどの面倒なイメージがありますが、小豆は洗うだけですぐに煮ることが出来ます。小豆の4～6倍を目安に水を加え、煮立ったら最初のゆで汁を捨てます。新しい水を加えた後は小豆が指で軟らかくつぶれるまで煮るだけです。もっと手軽な方法もあります。一度ゆでこぼした後の小豆に新しい水を加えて沸騰させた後、沸騰したゆで汁ごと

魔法瓶にいれて2時間ほど放置するだけです。お汁粉やお赤飯に使いやすく便利です。(参考：公益財団法人 日本豆類協会)

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)



薬剤科だより

気象病という言葉をご存知でしょうか？天候や気圧の変化でからだや気分が不調を起こすことを言い、その多くは自律神経の乱れに由来すると言われています。昔から、雨が降る日は古傷や関節が痛い、低気圧がきているから頭が痛くなってきたなどという話を聞くことがあったと思います。その他にも、めまいやうつ症状、狭心症や喘息の悪化なども一部は気圧変化に関係していると言われています。

また、花粉症や寒冷・温熱蕁麻疹のようなものも気候変化に影響されると考えれば気象病の一種とみなせるのかもしれない。最近はこの気象病に対して「気象病外来」や「気痛外来」といった専門外来診療を行っている病院・クリニックが出てきました。テレビでも天気予報のなかで気圧変化予測をする番組が増えてきています。ドラッグストアや薬局では、市販薬として気象病や気痛に効くとされる薬が売られるようになりました。その多くは五苓散や荅桂朮甘湯といった漢方薬です。気象病は梅雨や台風の際に

悪化する人が多いことから、湿気による影響も大きいのではないかと考えられています。そこで、からだの中の水分バランスを整えてくれる五苓散や荅桂朮甘湯が効くというわけです。薬に頼らずとも、生活リズムを意識して、朝食をしっかり食べ、日中適度な運動を行い、夜は十分な睡眠をとることで自律神経が整います。気象病・気痛に効くツボなんていうのもあるようですので、気になる場合はぜひ調べてみてください。

(薬剤科 薬剤師 兒玉美奈子)



ゆきつりやぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

温泉

11月に入り一気に寒くなり、秋から冬の訪れも感じられる季節になってきました。当施設では、11月15日～11月20日までの6日間、「癒しの温泉週間」と銘打ち、福島市産のもぎたての柚子や檜ポール、入浴剤等を入れ普段とは違う温泉のような気分でご過ごして頂きました。

大浴場では、「ゆず湯」と「ひのき湯」とし、浴槽に浮かべ香りを楽しんで頂きました。

個浴にはいろいろな温泉名が書かれた入浴剤やアロマオイルを使用した入浴剤やアロマオイルを使用



し、「日替わり湯」として楽しんで頂きました。ご利用者さまからは「香りがとても良くて癒やされた」「温泉に行ってみたんだ」とご好評の声がかれました。また、紅葉などで飾り付けをした浴室内をみて「きれいだ、秋だね」と季節も感じて頂きました。期間限定での実施でしたが、いつもとは違った入浴時間を、ご利用者さまも楽しんでいただけた様子でした。外出もなかなか出来ない今、少しはご利用者さまの癒しの時間として、気分転換になったのではないかと思います。

当施設のリハビリスタッフご紹介

リハビリ南東北福島リハビリテーション科では理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が勤務しており、それぞれの役割をご紹介します。

《理学療法士》

病気やケガで障害を抱えている人に対して、運動療法や物理療法などを行い、歩く、食べる、座るなどの日常生活で基本となる動作に関して支援していきます。

《作業療法士》

日常生活を円滑に行えるよう支援します。具体的には、食事・着替え・トイレ・入浴などをどうしたらご自分でできるようにするか



を考え、道具を作ったり、いくつもの方法を試したりします。
ご自宅に帰ってから必要となる家事動作（調理・掃除など）の練習や、頭を使う機会となるような余暇活動（趣味など）の提供も行います。
《言語聴覚士》
話すことや食べること、また脳卒中の後遺症である高次脳機能障害などの障害や悩みを抱えている人に対してリハビリテーションを行います。発声の練習や、食べ物飲み込み方を指導・練習等の支援をします。
ご利用にあたっては、ご本人様の希望をお聞きした上で、お身体状況を見させて頂き、専門的なリハビリをご提供いたします。いつでもお気軽にお問い合わせください。

チキン南蛮



カリッと揚げた鶏肉に甘酢がからみ食欲をそそります！

作り方

- ①きゅうりと玉ねぎをみじん切りにし、玉ねぎは水にさらしてから水気を絞って、タルタルソースの材料と混ぜ合わせる。
- ②甘酢の材料を混ぜ合わせ、バットに入れておく。
- ③鶏肉の身の厚い部分は包丁で切り開いて厚みを均一にし、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をしっかりとまぶす。
- ④溶き卵に鶏肉をくぐらせ、油でこんがりするまで揚げる。
- ⑥熱いうちに甘酢にくぐらせ、食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑦タルタルソースを上からかける。

効用

鶏肉はたんぱく源であり、アミノ酸であるメチオニンが多く含まれています。メチオニンは肝機能を高めたり、アレルギーを抑える効果があります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 2枚
- 小麦粉 …… 適量
- 卵 …… 1個
- 塩・こしょう …… 少々
- 甘酢
 - しょうゆ …… 大さじ2
 - 砂糖 …… 大さじ4
 - 酢 …… 大さじ4
- タルタルソース
 - マヨネーズ …… 大さじ4
 - 玉ねぎ …… 1/4個
 - きゅうり …… 1/4本
 - 茹で卵 …… 1個
 - 塩・こしょう …… 少々

今月のレシピ

南東北 ふくしま vol.131

発行日 令和4年1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 石井電算印刷株式会社