

# ガイアの季節



世界三大花のひとつジャカラダ 撮影：神経内科医師 森 正孝

## 基本理念

- 一. 私たちは患者様、利用者様の立場にたち、納得していただける良質な医療・介護サービスを提供します。
- 一. 私たちは保健・医療・福祉を通じて地域の皆様の安心・信頼・満足のゆく健康で豊かな生活を支援します。

- Dr.コラム 日本整形外科症例レジストリー構築に関する研究について……2
- ワンポイントリハビリ【フレイル(Frailty)ってなんだらう?】 ……3
- 新入職員紹介・新入職員研修 ……4~5
- 健診教えて【日曜日に乳がん検診を!】 ……6
- 手作りマスクを寄贈いただきました ……7
- Cookingレシピ/さば缶と厚揚げの味噌煮 ……7

わたし達の町のー医療をサポートー 医療法人伴帥会 広報誌 ガイアの季節 第33号ー7月発行

発行/医療法人伴帥会 愛野記念病院

## 伴帥会グループは地域の医療・福祉をトータルでサポートします!!

### 愛野記念病院



【受付時間】  
月～金 午前 8:00～午前 11:30  
午後 1:00～午後 5:00  
土曜 午前 8:00～午前 11:30

【診療時間】  
月～金 午前 9:00～午後 0:30  
午後 2:00～午後 5:00  
土曜 午前 9:00～午後 0:30

【休診】日曜・祝日 第2土曜日

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1  
TEL. 0957-36-0015(代) FAX. 0957-36-1027

### 【診療科目】

整形外科、内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、外科、消化器外科、脳神経外科、形成外科、リハビリテーション科、アレルギー科、リウマチ科、皮膚科、耳鼻いんこ科、心療内科、麻酔科、放射線科

※麻酔科標榜医：前田 滋・原田 沖・高橋 俊次・山下 紀夫  
※救急の場合は24時間対応いたします。玄関は、7時30分に開けます。  
※当院は、予約制となっております。

### 愛野記念病院 健診部門「健診プラザ」



- 生活習慣病予防健診
- 雇用時健診
- 企業健診
- 特定健診
- がん検診
- 人間ドック

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1  
TEL. 0957-27-5757 FAX. 0957-36-0070

### 愛の訪問看護ステーション

- 在宅での看護ケアの提供
- 医師の指示による点滴、医療処置の実施
- 日常生活の介助
- 看護学生の実習受け入れ

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1  
TEL. 0957-36-3370 FAX. 0957-36-3380

### 愛野記念病院ケアマネジメントセンター (居宅介護支援事業者)

- 要介護認定申請の代行業務
- 介護プランの作成
- 居宅サービスの調整や施設サービスの紹介
- 介護保険全般に関するご相談

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3838-1  
TEL. 0957-36-3382 FAX. 0957-36-3405

### 愛野記念病院 訪問リハビリテーション

TEL. 0957-36-1825 FAX. 0957-36-1847



愛野記念病院  
ホームページ

### 介護老人保健施設 ガイアの里

ガイアの里 通所リハビリテーション  
ガイアの里 訪問リハビリテーション



- 介護老人保健施設(入所)
- ショートステイ(短期入所)
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-1  
TEL. 0957-36-3550 FAX. 0957-36-3553

### グループホーム ●椿高野 ●山椿



- 生活リハビリ
- 認知症の進行緩和
- 認知症デイサービス

〒854-0302 長崎県雲仙市愛野町乙 2314-5  
TEL. 0957-36-3558 FAX. 0957-36-2618

### 岐伯鍼灸院



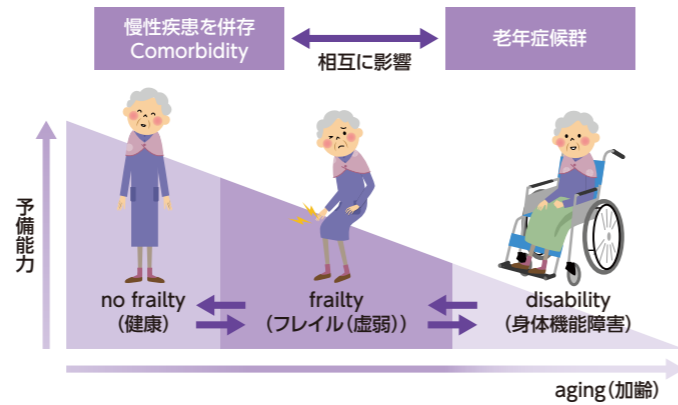
- はり、灸施術  
頭痛、肩こり、腰痛、  
ひざ痛、内科的な疾患  
などの緩和と回復

〒854-0301 長崎県雲仙市愛野町甲 3835-1  
TEL. 0957-36-0134



# フレイルってなんだろう？ Frailty

フレイルとは、健康から要介護状態に移行する中間の段階のことをいいます。具体的には加齢に伴う筋力の衰え(身体的な問題)や疲れやすく家に閉じこもりになる(社会的な問題)、物忘れが出てくる(認知的な問題)など年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。それらに対しては筋肉トレーニングと栄養補給を同時に行うことが大切です。次号、フレイル予防についてご紹介いたします。



## フレイルに関わる3つの要素



## フレイル予防に必要な3つのこと

- ① 食事のバランスを見直す
  - ② 適度な運動を行う
  - ③ 社会参加の機会を増やす
- 

## フレイルの兆候がある11項目をチェック

栄養 口腔	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方も毎日2回以上食べている	はい	いいえ
	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
身体活動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気あふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

右側に6つ以上○がついた人は、フレイルの危険性が高くなります。すべて左側に○がつくように改善しましょう。  
\*気になる方は各市の健康窓口や地域包括支援センター等にご相談ください。

引用：県南地域リハビリテーション推進部作成リーフレットより

# Japanese Orthopaedic Association National Registry

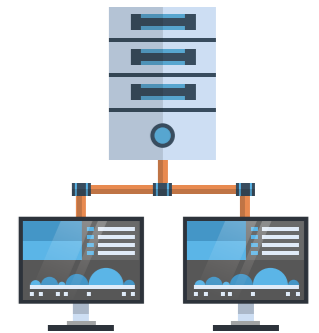
## 日本整形外科症例レジストリー(JOANR) 構築に関する研究について

整形外科 副院長 宮崎 洋一

2020年4月1日より、日本整形外科学会では運動器疾患の手術に関する大規模データベースを作り上げることを目的に、運動器の手術を受けられた方の登録制度を開始することとなりました。

愛野記念病院 整形外科では、この大規模データベースに参加・協力することとなりました。

この研究を実施することによる患者様への新たな負担は一切ありません。また、患者様のプライバシーの保護については法令等を遵守して研究を行います。



## 研究の方法

### 1 研究対象者、実施期間

2020年4月～2030年3月の間に愛野記念病院 整形外科において、運動器の手術を受けられた方を対象とします。

### 3 研究に使用する情報

匿名化したID、年齢、性別、ハッシュ値(氏名、性別、生年月日などから算出される文字列)、疾患情報、手術情報、手術・麻酔時間、手術日、術者情報、看護師数、技師数、治療成績、使用した器材・インプラント など。情報を提供してくださった患者様個人が特定できないよう、これらの情報は完全に匿名化されてデータセンターへ提出されます。

調査項目の詳細は、JOANRのホームページ(<https://www.joanr.org/about/patient>)の「情報公開項目」をご覧ください。

### 2 研究方法

インターネット上のデータベースへ登録します。

### 4 問い合わせ・連絡先

この研究についてご質問等ございましたら、下記の連絡先までお問い合わせください。また、あなたの資料・情報が研究に使用されることについてご了承いただけない場合には研究対象とはしませんので、下記にお申し出ください。資料・情報の使用を断られても患者様に不利益が生じることはありません。

愛野記念病院 整形外科

連絡先 ☎0957-36-0015(平日:9時～17時)



# \わたし達/ New Face

色々なことにチャレンジ  
しながら頑張ります!!

**ガイアの里  
津田 治彦**  
早く利用者様のお役にたてるよう頑張ります。



**栄養科  
内川 純子**  
患者様に喜んでもらえる食事が作れるよう早く仕事を覚えたいと思います。



**看護補助者  
住田 こはる**  
患者様との出逢いが成長の糧になっています。これからも、この出逢いを大切に一生懸命仕事に臨みます。



**看護部  
平田 奈菜**  
不安が大きいです。患者様の立場に立って物事を考えられる笑顔いっぱいの看護師になれるように一生懸命頑張ります。



**看護部  
林 綾加**  
患者様の立場に立ち、心身ともにサポートできるように頑張ります。



**看護部  
町田 陽子**  
25年ぶりに帰ってきました。初心に帰ってがんばります。



**ガイアの里  
山崎 雄己**  
介護を通して利用者様だけでなく地域の皆様にも安心していただく介護をおこないます。



**栄養科  
渡部 菜々子**  
患者様に食事が楽しみの一つになってもらえるような食事を作り立派な栄養士になりたいです。



**看護補助者  
西村 翔太**  
皆様のお役に立てるように頑張ります。



**看護部  
木下 賀代**  
不安と緊張でいっぱいですが、患者様が笑顔で元気になってもらえるよう日々努力していきたいです。よろしくお願いします。



**看護部  
吉永 楓花**  
1日でもやく業務を覚え、どんな時も患者様の前では笑顔を絶やさず行動していきます。これからよろしくお願いします。



**看護部  
吉田 文子**  
素晴らしい病院に就職できたことを嬉しく思います。心身ともに健康に気をつけて患者様の対応に当たりたいと思います。先輩の方、また若い方より吸収できるものは多くに学び活かしていきたいと思っています。



**ガイアの里  
進藤 満徳**  
2日間の研修で学び得た事を糧として、利用者様に喜んで頂ける様、務める所存です。



**地域医療連携室  
松本 香奈子**  
医療関係の仕事は初めてですが、たくさんの方の事を学び日々成長しながら少しでも力になれるよう頑張りたいと思います。



**健診プラザ  
木下 稔**  
健診プラザ木下です。地域の皆様と健康を共有していけたらと思っています。よろしくお願いします。



**看護部  
中島 静香**  
患者様の役に立てるナースになれるように頑張ります。



**看護部  
清水 彩可**  
責任感を持ち信頼される看護師になりたいです。



**看護部  
本田 美優**  
自分自身の成長と共に、患者様へ寄り添えるよう頑張っていきます。



**ガイアの里リハビリテーション部  
馬場 康博**  
精一杯頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



**ガイアの里  
稲崎 実子**  
利用者様が安心して利用していただけるよう努めて行きたいと思っています。



**薬局  
平田 慶**  
薬剤師としてだけでなく、医療人として精一杯頑張りたいと思います。



**健診プラザ  
末吉 恵美**  
健診を受けられるお一人お一人の生活習慣に寄り添えるようなアドバイスができるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



**看護部  
宮野 早希**  
たくさんの方の事を学び経験していきたいので頑張ります!



**看護部  
深井 智加**  
患者様が安心して治療に取り組むことができる環境作りを目標に日々精進します。



**ガイアの里  
宮崎 知佳**  
これから、もっと仕事を覚えてがんばりたいです。よろしくお願いします。



**ガイアの里  
本田 愛子**  
1日1日を安心して楽しく過ごしていただけるように心がけていきます。



**放射線科  
杉田 えりか**  
放射線科に所属となりました。大阪出身の杉田えりかです。安心して検査を受けていただけるよう努めます。



**看護補助者  
松本 綾**  
笑顔で頑張ります。



**看護部  
榎並 愛華**  
早く仕事を覚え、地域の皆様に愛されるよう一生懸命自分らしく頑張ります。



**看護部  
松口 楓歩**  
患者様を愛し、また愛される看護師になれるように頑張ります。



**グループホーム山椿  
田中 元美**  
知識を活かし、また多くの事を学び、丁寧な対応を心掛け、地域・社会に貢献出来るようになりたいです。



**ガイアの里  
大鹿 安希**  
利用者様とのコミュニケーションを頑張りたいです。



**リハビリテーション部 OT  
小柳 圭汰**  
患者様一人一人を笑顔にできるように、たくさんの経験をつんで一生懸命頑張ります。



**看護補助者  
田中 成美**  
将来看護師になるための大事なステップとして今看護補助者として頑張っています!



**看護部  
山岡 将雄**  
まわりの人に笑顔をわけられるような看護師となるため、笑顔で元気に頑張っていきます。

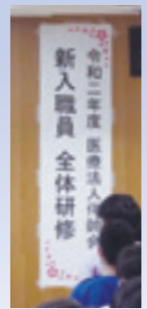


**看護部  
井崎 里奈**  
まだまだ未熟ですが、笑顔で頑張っていきたいです。



## 新入職員研修の様子

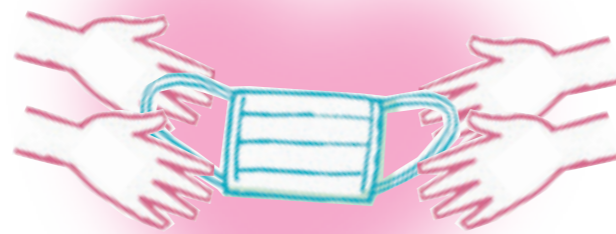
令和2年4月1日・2日の2日間 36名の  
新入職員を迎え、法人の概要や医療倫理、  
医療安全、感染対策、防火訓練実習など多岐に  
わたり研修を行いました。



## TOPICS

### 手作りマスクを 寄贈いただきました!

令和2年3月末、新型コロナウイルスの影響によりマスクが手に入りにくい状況の中、グループホーム椿高野へ、ご家族様より手作りマスクを寄贈いただきました。心より感謝申し上げます。大切に使用させていただきます。



この他、多方面から医療用マスク等たくさんのご支援をいただきました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。ありがとうございました。



### Cookingレシピ フレイル予防メニュー さば缶と厚揚げの味噌煮

フレイル予防のために筋肉を作るたんぱく質と、筋肉の収縮や骨を強く保つためのカルシウムを取るようにしましょう。

日本食は乳製品の使用量が少ないので、乳製品やカルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れましょう。



#### 作り方 (2人分)

さばの水煮缶は骨ごと煮てあるのでカルシウムたっぷり!

材料	分量	目安量	材料	分量	目安量
さば缶(水煮)	180g	1缶	味噌	18g	大さじ1
厚揚げ	200g	1丁	砂糖	9g	大さじ1
ねぎ	少々		水	60ml	

1人当たり	エネルギー…321kcal	たんぱく質…29g
	カルシウム…230mg	塩分…1.6g

- 鍋にさば缶の汁と水60ml、味噌、砂糖を入れよく混ぜる。
- ①に食べやすい大きさに切った厚揚げとさばを入れ、5分程度弱火〜中火にかける。時々鍋をゆすり煮汁を回す。
- 仕上げにねぎを盛り付ける。

その他カルシウムを多く含む食材  
乳製品・魚介類・豆・大豆製品・海藻・野菜・ナッツ類

## 健診教えて



「あの時診てもらってれば」では遅い。

# 日曜日に 乳がん検診を!

多忙な平日をお越しの女性の皆さま!日曜日にマンモグラフィー検査をうけてみませんか? 当院は昨年より、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィーサンデー(JMS)プログラムに賛同し、今年の実施日を独自に2日増やして行ないます。

#### 実施日

令和2年 7月19日(日) 10月18日(日)  
令和3年 1月17日(日) **3回/年**

#### 実施時間

9:00~16:00 予約枠を設定しておりますので、待ち時間なく受けられます。

#### 検査内容

マンモグラフィーのみ  
(乳腺エコーは実施しません)

#### 検査対象年齢

40歳以上の女性  
(昭和55年3月31日生まれまでの方)

#### 予約

☎0957-27-5757  
愛野記念病院健診プラザ  
(予約受付は平日9時~17時)

#### 費用

各市のがん検診  
料金で受けられます  
お気軽にお電話  
ください

- 受付から検査まで全て女性スタッフが対応します。
- 下記に該当される方は対象外となります。
  - ・39歳以下の方
  - ・授乳中の方
  - ・心臓ペースメーカー植込みの方
  - ・胸部の手術を受けられ、手術後に金属やシリコンなどが入っている方

実は、女性が罹るがんの中で最も多いのが乳がんです。その数は女性の10人に1人が罹るとされています\*1。しかし、早期がんであれば90%以上が完治するとされています。早期発見のために、1人でも多くの方に乳がん検診を受けて頂ければと思います。

\*1: 国立がん研究センター がん対策情報センター「がん情報サービス」 がん罹患率の確率~累積罹患リスク(2015年データに基づく)より ©Benesse Corporation 2000-2020

