

第14号

発行：医療法人青鳳会 美摩病院

住所：徳島県吉野川市鴨島町

上下島497

電話：0883-24-2957

医療法人青鳳会 美摩病院 広報誌

せいほう

日本医療機能評価機構認定



新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びも申し上げます

理事長 美馬 紀章



新年あけましておめでとございます。謹んでお喜びを申し上げます。

ここ数年毎年のように新年のあいさつで取り上げてしまうCOVID-19ですが早3年がたち日常生活

活では行動制限もなくなり屋外でのマスク着用は必要なくなりました。(日本人は多数の方がまだ着用していますが...) 国内の旅行需要も回復しつつあるようで昨年末くらいから国内の旅行は活気を帯び宿泊費の助成や現地で使用できるクーポンももらえるとあって人々の移動が活発になってきているように感じられます。海外への渡航制限が緩和され海外旅行へ行かれる方も徐々にではありますが増え、円安も追い風となり訪日外国人観光客も急に増えているようです。

一方で病院や介護施設においては徐々にウイルスの素性が明らかとなり、今まで以上に効果

的な感染対策を徹底しているにもかかわらず各地の施設においてクラスターとなり入院をスタートさせざるを得なくなる事態がまだに起こっています。当院でも昨年病棟で数回クラスターが発生し入院患者様にはご迷惑をおかけいたしました。私たち医療、介護従事者は、この3年間は大人数での会食など感染リスクの高い行動については厳しく自粛をしてきましたが、子供さんからの家族内感染や経路不明で感染する例も多くなり、部署ごとに人のやりくりが困難となるため現場のスタッフはかなり疲弊しております。スタッフが少ない状況で感染者が増加する中、職員は一生懸命に感染対策を講じて、日々の業務にあたっていることを皆様にはご理解いただければと思います。

2023年の干支は癸卯(みずのと・う)年です。「癸」は、種子が大きくなり、春ととも萌え出する準備状態を表し、「卯」は、門が開き、草木が芽吹いて繁茂していく様を表しています。卯(ウサギ)は、勢いよく飛び跳ねる生き物であり、また古来より多産の動物の代表でもあります。これまでの努力が実を結び、ウサギのジャンプのごとく一気に飛躍する1年となり、コロナ禍以降、停滞が続いていた世の中に、そろそろ希望が芽吹く春がやってくることをお祈りし、私からの年頭のご挨拶とさせていただきます。

表紙題字：検査室 松浦

特集

メディカルピラティス実施中

- 新年のご挨拶
- せせらぎハロウィンパーティー
- やすらぎ荘お誕生会
- グループホームみま消火訓練
- 新入職員紹介
- 栄養室便り



特集

メデイカルピラティス実施中

はじめに

ピラティスとは、体の深層部にあるインナーマッスル（体幹）の強化と、脊柱の柔軟性を向上させ、美しい姿勢の獲得をすすめるエクササイズです。

ピラティスの歴史

ピラティス創設者のジョセフ・H・ピラティス氏は、第一次大戦で負傷した兵士のリハビリを行いました。のちに、1920年代頃に渡米し、ピラティススタジオを開き多くのスポーツ選手やダンサーから支持され、現在に至っています。

ピラティスの効果

有酸素運動、レジスタンストレーニング、ストレッチ、体幹トレーニング、呼吸、イメージと身体感覚の統合トレーニングなどの様々な効果がエクササイズに含まれています。

MCBPIについて

Motor Control Beyond Pilates (MCBP) とは、ピラティスを元に医師と理学療法士で開発された、国際的に承認をえたプログラムです。現在、徳島大学病院を中心として関連6病院による合同でのMCBP講習会を行なっています。

最後に

当院では、10代〜90代の脊柱管狭窄症・腰椎椎間板ヘルニア・変形性肩関節症・頸椎症性脊髄症など、様々な疾患の方にピラティスを提供させて頂いています。

チェアー



▲立位での体幹や下肢の機能向上が図れる

リフォーマー



▲手術直後や高齢者も使用でき、体幹・骨盤の安定性の向上が図れる

講習会の様子



▲指導していただいている藤谷さんと美摩病院のメンバー

ラダーバレル



▲脊椎の柔軟性（特に伸展）の向上が図れる

トラピーステーブル



▲体幹・骨盤や上肢（特に肩関節）の機能向上が図れる

コアライン



▲クリスティアーノ・ロナウド（プロサッカー選手）やジョコビッチ（プロテニス選手）も使っているハイパフォーマンスな運動ができる

GHみま消火訓練

グループホームみまでは、12月2日に消火訓練を行いました。

徳島中央広域連合消防本部東消防署様のご指導の下、避難訓練と消火器を使った実地訓練を行い、防災に対する意識を高めました。



やすらぎ荘お誕生会

介護老人保健施設やすらぎ荘では、11月22日にお誕生会イベントを開催しました。今回は施設では食べる機会のないミニカップ麺を、おやつとして利用者様に味わっていただきました。



せせらぎハロウィン

サービス付き高齢者向け住宅せせらぎでは、11月2日にハロウィンパーティーを開催しました。

仮装をした職員が各階を回り、入居者様に歌やクイズを楽しんでいただきました。



新入職員紹介

2022.06
～
2022.11

よろしくお願ひします!

美摩病院
看護師



藤本 愛

美摩病院
看護師



岡本 みさき

美摩病院
理学療法士



久保田 大周

美摩病院
管理栄養士



山下 路代

美摩病院
管理栄養士



國廣 みなみ

美摩病院
事務員



原田 さゆり

美摩病院
介護職員



カオテイ タオ

美摩病院
介護職員



ドアン ティ トン スン

美摩病院
介護職員



宮浦 ひかる

やすらぎ荘
准看護師



西谷 恵子

GHみま
介護職員



山崎 美津子

GHみま
介護職員



高田 洋子

GHみま石井
介護職員



上原 沙織



栄養室便り 嚥下食・介護食について

美摩病院では、咀嚼・嚥下機能が低下した患者さんにも、美味しく安全に食べていただけるように常食の他に3つの食形態を用意しています。

ソフト食は歯茎や舌でつぶすことができるやわらかさの食事です。魚はほぐし、野菜は粒状にしたものを再形成し、まとめています。まとまりがあるので、こぼしたり、むせにくい形態です。

ミキサー食は、ペースト状の形態で、歯がない状態でも飲み込みやすい食事です。素材本来の味や香りを感じられるよう、特殊な機器で調理し、水やだしで薄めることなくペースト状にしているので、食材の旨味を楽しめます。

ゼリー食は、ミキサー食をゼリー状にした形態で、つるんとした食感で、咀嚼・嚥下機能両方が低下した患者さんでもむせにくい食事です。

最近食べにくい・よくむせる、とろみ剤の使い方を教えてほしい、家族が自宅に退院するが不安といった場合にも栄養相談にて調理の工夫点や市販品を活用した食事の準備方法などお伝えできますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。



▲今年の1月1日昼食に提供したおせちです。

外来医師勤務表(令和4年4月1日～)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	香川	安藤	片川 安藤 (消化器)	安藤	大木	田根	香川	片川	高橋	難波	難波	片川
形成外科	長江	手術	長江	手術	長江	手術			長江	手術		
整形外科	美馬		徳大 医師		美馬		緒方	美馬	曾川	曾川	10:00～ 曾川 徳大整形 (月1回)	曾川
リウマチ	四宮		廣瀬	廣瀬 四宮 (月1回)	四宮	四宮 11:00～12:00 14:00～15:00	四宮		四宮 (3w)			
脳外科							徳大医師 (2・4w)					
精神科							鬼原					
眼科					美馬(知)				美馬(知)			

病院概要

診療科: 整形外科、リウマチ科、形成外科、内科、脳外科、外科、消化器科、眼科

診療時間: 午前9時～午前12時 午後2時～午後6時
※日曜、祝日は休診

入院病棟: 回復期リハビリテーション病棟: 60床
一般病棟: 37床(うち地域包括14床)

介護医療院美摩病院: 58床
通所リハビリテーション 定員30名
訪問リハビリテーション



関連施設

介護老人保健施設やすらぎ荘
☎ 0883-24-6564 📠 0883-24-2570

サービス付き高齢者向け住宅せせらぎ
☎ 0883-24-3066

サービスステーションみま
☎ 0883-26-0850 📠 0883-26-0853

グループホームみま
☎ 0883-26-0250

グループホームみま石井
☎ 088-674-0234

デイサービスくつろぎ
☎ 088-674-6210

編集後記...

寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。年末年始、美味しいものを食べすぎて体重が増えたりしていませんか。

日々のお食事を整えていれば、たまには美味しいものを食べても大丈夫です。

寒い冬にピッタリの鍋はお野菜もお肉などのたんぱく質もとれるので、羽目を外してしまったあとの調整食にもお勧めです。市販のものは塩分が多めなので具沢山にして汁は控えめにしましょう。練り物も塩分が多いので、食べすぎにはご注意ください。

(栄養室 井上)