

うれしの



「川のほとりで一休み」 撮影者：澤 美由樹

Contents

年頭の挨拶	2	ボランティア活動	13
コロナ激励の手紙	4	旧嬉野医療センターでの爆破ロケ撮影	14
令和2年度院内災害訓練について	6	クリスマスに願うこと	15
当院でのRapid Response System (RRS)	7	自宅でできるエクササイズ Part 3 ～認知症予防編～	16
新人スタッフ紹介	8	嬉野医療センター看護学生が考えた 免疫力UP! レシピ	17
糖尿病療養指導士の役割について	11	院内レストラン・ベーカリーカフェ B'EASE の紹介	18
研修医レポート	12	マーク英会話	18

基本理念

「ひとり一人を大切に」

医療は患者さんの為のものであり、安心して安全な医療の実践が必要である。ひとり一人を大切にするとは、この医療の実践に重要である。この「ひとり一人」は、患者さんのみならず当院に関係する全ての人たちを指し、ひとり一人が大切にされることによって、ひとり一人が周囲を大切にする。このようにして、当院は人命を尊び人格を敬って医療に携わっていくものである。



年頭所感

院長 河部 庸次郎

私は平成12年4月にリウマチ科医師として当院に赴任しました。放射線科の福井先生も同じ4月。病理の内藤先生は6月に採用されています。他に、整形外科の古市先生、産婦人科の一瀬先生は私の当院での先輩になります。赴任当時は中島宗敏先生（現、久留米大学医療センター教授）と、その後は浦山哲先生（現、浦山クリニック院長）と二人でリウマチ科の診療をさせて頂きました。当時は武雄病院との併合に伴い、数ヶ月間の間隔で一個病棟毎に病棟改修が行われていました。その度に専科の診療科は別の病棟に移らなければなりません。リウマチ科も改修の度に病棟を移動していました。最初は、女性の患者さんを産婦人科病棟（西3病棟）に入院させていました。それから、呼吸器科病棟（5病棟）に移ったこともありますし、東3病棟にいた時もあります。中でも西1病棟が一番多かったかと思います。それぞれの病棟で師長さんを始め看護師さんには大変お世話になりました。内科当直は月に2回程度あったかと思いますが、当時は当直師長さんが一人で外科系、内科系の救急外来を担当されていました。小児科医師が2人しかいなかったなので、救急の小児科患者はまず内科当直医が診療していました。

平成15年3月一杯で進藤院長、事務部長、看護部長、その他多くの先生方が異動になり、その合同送別会が神仙閣（現在閉鎖）でありました。新海副院長（当時）が最初の挨拶を行い、私は締めの挨拶を依頼されました。多くの先生方の異動で、何だか取り残されるような淋しい思いと、残された病院を支えないといけないという責任感で複雑な思いでの挨拶でした。

平成15年4月、長崎医療センターから前古賀満明先生が院長として赴任され、翌年には独法化し嬉野医療センターとして新たな道を歩み始めました。古賀先生は、病院経営と共に診療の質の向上や電子カルテ等のITの活用にも力を入れ、職員全員の把握にも努められました。古賀先生の念頭には、先生を指導された国立長崎中央病院の古くは横内先生、そして寺本先生、矢野先生、米倉先生等の歴代の院長先生の存在が色濃く反映されている様に思いました。それでいて、長崎医療センターとは異なった独自の嬉野医療センターができあがったと思っています。独法以降は



古賀先生の指導の下、私と前副院長の岡先生（外科）を中心に地域医療支援病院、DPC、病院機能評価、がん診療連携拠点病院、電子カルテ導入、BFH（Baby Friendly Hospital）、地域救命救急センター、地域災害医療センター等々多くの施設資格を得て、佐賀県内でも有数の病院に成長致しました。

平成25年4月に院長を拝命し、「ひとり一人を大切に」という病院理念を掲げました。これは医療人が大切にしないといけない普遍的なことではないかと思っています。でも、ひとり一人を大切にすることが、実際はとても難しいことであることに気付かされます。「云うは易し、行うは難し」です。今後も私自身の生涯の基本的な態度として、座右に置いておきたいと思っています。

この8年間、年頭の挨拶を依頼され、毎年拙い挨拶を書いてきましたが、今年で最後になります。今回の挨拶は、年頭の挨拶には相応しくない内容であることは承知しています。でも、皆さんが心の何処かで旧病院の改築の時はそうだったのかな、「ひとり一人を大切に」ということを今後大事にしないといけないな、と思って頂ければ、紙面を無駄にした甲斐があると思っています。

これまでに知り合うことができた医師、研修医を始め、たくさんの職員の皆さん、そして患者さんには心から感謝しています。今年も、そしてこれからもずっと、皆様が協力してより良い病院を創り出していただけることを祈念致します。

（敢えて、コロナに関する記載は全くしませんでした。勿論、早くコロナが終息することを強く祈念しています。）

令和3年1月 吉日



心あたたまるメッセージ ありがとうございます

昨年夏頃より、県内の小中学生から新型コロナウイルスに係る応援メッセージを多数、当院にいただいております。その一部を紹介させていただくとともに、お礼の返信をさせていただきます。

応援メッセージを送ってくれた小中学生の皆さん

私達へ心あたたまるメッセージを送っていただきありがとうございます

皆さんも、今までとは全く違う生活にとまどいの毎日をおくっていることでしょう

そのような中でも、皆さんがコロナ感染症対策をがんばっているおかげで

佐賀県では、まだそれほど感染は広がっていません

嬉野医療センターでも、コロナ以前の医療レベルを保って診療を行っています

大切な治療を予定通り行って、多くの人を救うことができます

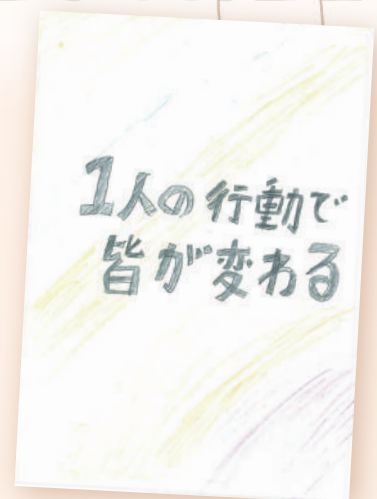
病気の人がためらわず病院へ来て、重大な病気を早期に発見することができます

私達スタッフが笑顔で仕事をすることもできます

ただ、どんなに注意していても体調を崩すことがあります

そのときは、迷わず病院に来てください、精一杯治療をします

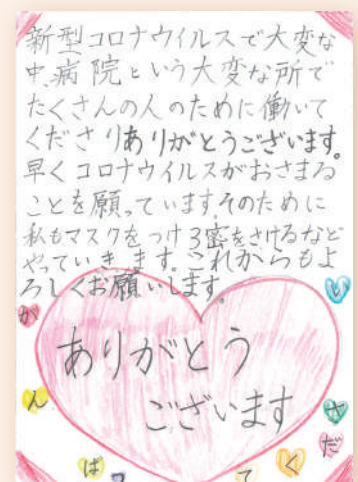
そして、まわりの人は病気にかかった人やその家族を支えて下さい

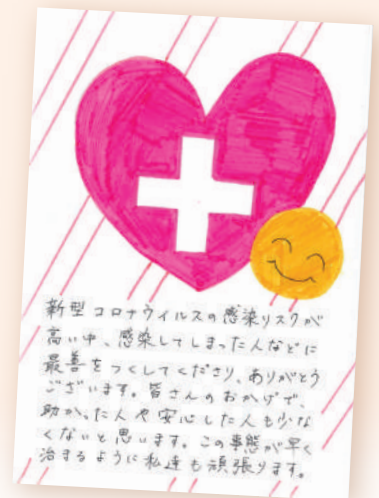
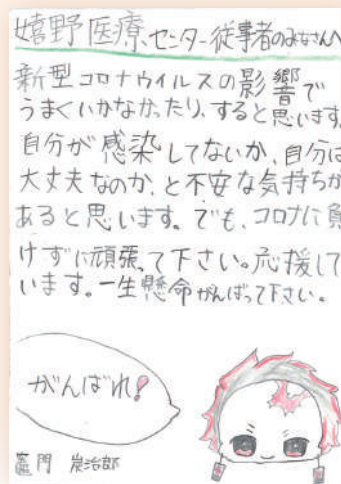
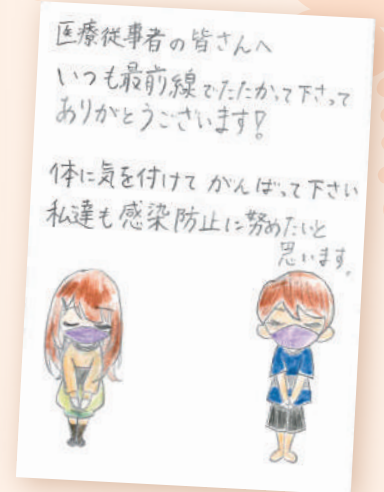
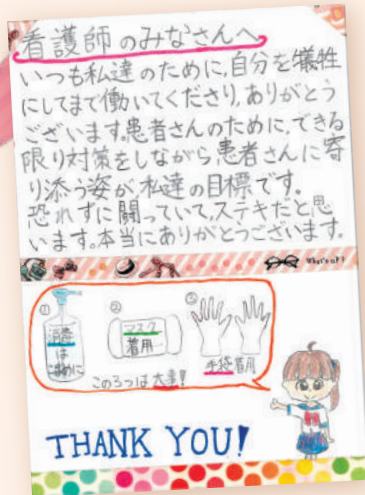
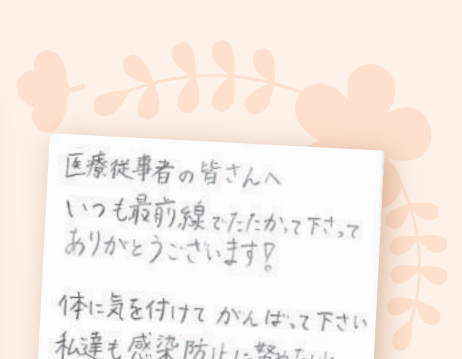


医療に関係している皆様、
感染するリスクがある中、
命を助けようとしてくださり
本当にありがとうございます。
新型コロナウイルスと闘っている方、
また、今までのお力元氣に
なってくれることをいっています。

応援しています。

頑張ってください！

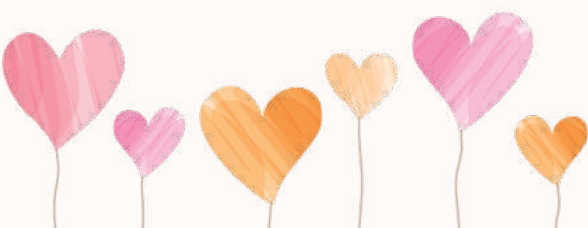




皆さんの気持ちに応えるために
私達スタッフも気持ちを新たにこの苦難にたちむかいます
やまない雨はないともいいます
皆さんも、コロナ後の楽しい日々を想像しながら
一方で友だち、家族と過ごすなにげない日常によるこびを感じつつ
あゆみをすすめてもらえたらうれしいです

メッセージ、本当にありがとうございました

嬉野医療センター職員一同



応援メッセージを渡す場面が YouTube に上がっています。ぜひご覧ください。

新型コロナウイルスと闘うすべての人へ “ありがとう” - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=0VC7arjfpEc>



令和2年度院内災害訓練について

DMAT業務調整員 一番ヶ瀬 智和

当院は、平成23年度に地域災害拠点病院の指定を受けました。災害拠点病院とは、災害時に多発する外傷患者等に救命医療を行うための高度の診療機能を有する医療施設、と定義されています。災害拠点病院には、災害派遣医療チーム（DMAT）を保有することや、発災時に傷病者の受入れ及び搬出を行うための体制を有することなど、複数の指定要件があります。さらに近年、被災後早期に診療機能を回復するための事業継続計画（BCP：Business Continuity Plan）を整備することと、計画に基づく訓練を実施することも要件に追加されました。

今回、病院移転後二度目の訓練を実施しました。これまで当院では、高速道路上の多重衝突事故や建物火災といった、局地災害を想定した訓練を行ってきました。今年度は、上述の事業継続計画を、新病院の機能と立地に即した内容に一新しました。それに伴い訓練の想定も、従来の局地災害から広域災害（佐賀平野北縁断層帯による地震）に変更しています。



一般に局地災害では、病院の建物や職員が直接被害を受ける可能性は高くありません。しかし今回、想定が地震となったことで、インフラの被害や職員の被災も考慮しなければならず、これまでとは大きく異なる活動が求められることになりました。訓練では、電気や水の供給が途絶えた状況で、適切な医療を提供する体制をいかに構築するかを考える良い機会となりました。

当院DMATは、過去に熊本地震・令和元年佐賀豪雨・令和2年7月豪雨に対して出動実績があります。近年の災害の増加と多様化に伴い、災害拠点病院に求められる役割は年々拡大しており、広範な災害に対応できる体制と人材がこれまで以上に求められています。当院は有事の際に、傷病者の受け入れ支援の中心として活動することに加え、チームを被災地に派遣するための体制も構築しなければなりません。訓練で出た課題を検証し、頻発する災害に対して適切に対応できるよう、今後も準備を重ねてまいります。

当院での

診療看護師 小川 喜久恵

Rapid Response System (RRS)

皆さんはRapid Response System（以下RRS）がどのようなシステムかご存知でしょうか？米国では「医療現場では医療過誤は起こりえるもの」という前提のもと、米国医療の質改善研究所（IHI）が中心となり、RRS導入などによる院内心停止の減少を目指した政策が推進されてきました。院内心停止は、生存退院率24-27%と予後不良であるといわれており、心停止に至る前の介入が重要となります（Young et al.1999, Nadkarni et al.2006）。RRSは患者急変を予見し、蘇生に至る前に早期介入するために導入されてきたシステムです。

当院では導入にあたり、救急科藤原医師を中心にコアメンバーを立ちあげました。まずはメンバー内で学習会を行い、様々な文献、手順書を熟読し、起動基準の設定、状態報告のためのSBAR法、異常症状や徴候を早期に察知するための気づきコース、チーム医療醸成のためのチーム STEPPSの活用など、導入や運用にあたっての必要な要素の洗い出しを行い、スキルの習得とメンバー内での意思統一を図りました。次に、職員を対象に研修会を開催し、システムの必要性を説明するとともに、教育・トレーニングを重ねました。

2011年10月からRRSの運用を開始し、約10年が経過しました。運用開始当初は、Medical Emergency Team（MET）として活動できる体制を作ったものの、MET Callが思うように増えず、苦悩することもありました。しかし、実績を積み重ねていくことでRRS/RST運営委員会が毎月開催されるようになり、その後もRRS ラウンド、National Early Warning Score（NEWS）、Critical Care Outreach Team（CCOT）ラウンド導入と年々進化を遂げています。



2020年12月24日、NHO仙台医療センターより副院長、診療看護師の2名が当院へ見学に来られました。RRS導入に向けて準備・調査を進めていくうちに、当院での活動を知られたようで、当日は上記内容を含んだ当院の取り組みに関してノウハウを伝達させていただきました。

病院機能評価においても、当院のRRSは高い評価を得ています。これもひとえに、職

員の皆さんの御協力があったことだと思っています。これからもRRSがよりよいものとなるようにチーム一丸となって、課題に取り組んでいきたいと思っています。

新人スタッフ紹介

放射線科科・検査科
栄養管理室・薬剤部・事務部

放射線科

山之上 毅 (ヤマノウエ タケシ) 2020年10月1日より入職

特 技 入浴中の読書

性 格 シャイ

長 所 粘り強い

短 所 意見を言えない

好きな食べ物 キムチ鍋

趣 味 フットサル



神奈川県にある大学を卒業後、民間病院で放射線技師として6年間勤務し、その後半年間福島県で食品等の放射能測定の仕事をしていました。以前勤務していた病院は、放射線治療や心臓カテーテル検査などを行っていませんでしたので、自己研鑽に励み、一日でも早く皆様のお役にたてるよう努めていきます。

趣味はフットサルで、現在もいくつかのチームに所属して定期的に続けています。また、嬉野は温泉がいっぱいあるので、温泉巡りをしたいと思っています。嬉野について知らないことばかりですので、おすすめのお店や温泉など教えて頂けたら幸いです。

至らない点が多々あるかと思いますが、宜しくお願い致します。

大野 愛莉 (オオノ アイリ) 2021年1月1日より入職

特 技 短期間で患者さんの顔と名前を覚える

性 格 はちきん (男勝りの女性を指す土佐弁)

長 所 協調性があること

短 所 せっかち

好きな食べ物 タン、海鮮

趣 味 料理、音楽鑑賞



約2年半、指宿の陽子線治療センターにて勤務していました。これまでがんの治療に特化した業務内容であったため、検査業務に携わることも初めて、がん患者さん以外の患者さんと接するのも初めて、嬉野医療センターでのこれからの経験は私にとって初めて尽くしとなりそうですが、持ち前の負けず嫌いの精神で何事にも全力で取り組んでいきます。女性技師が少ないですので、まずはマンモグラフィ検査には力を入れて取り組みたいです。安心して検査、治療を受けていただけるよう、患者さんに寄り添った医療を提供できるようになることが目標です。

なにかとご迷惑をおかけすることが多いかと思いますが、よろしくお願い致します。

臨床検査科

岩本 隆弘（イワモト タカヒロ） 2020年10月1日より入職

特 技 サッカー

長 所 まじめ

好きな食べ物 焼肉

短 所 優柔不断

趣 味 サッカー観戦



昨年3月に宮崎県にある九州保健福祉大学を卒業し、10月1日に当院採用となりました。
出身地は大分県で、大分トリニータを応援していますが、このコロナ禍でスタジアムに足が運ばず残念です。

現在は、病理検査部門で主に細胞診を担当しています。細胞診とは、尿や喀痰に剥離した細胞やブラシや針で擦過・穿刺吸引した細胞をプレパラート標本にして、細胞の良性・悪性を顕微鏡にて鑑別する検査です。検査技師になって日が浅いですが、患者さんの診断に大きく関わる部門に携わり身が引き締まる思いです。1つ1つの作業を大切にし、しっかり勉強して診療に役立つように研鑽を積んで参ります。

一日でも早く仕事を覚えられるように頑張ります。不慣れなことが多くご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

薬剤部

家村 麻理奈（イエムラ マリナ） 2020年7月1日より入職

特 技 カタカナを覚えること

長 所 嫌なことも寝たら忘れること

好きな食べ物 うどん

短 所 マイペース、忘れやすい

趣 味 音楽鑑賞・ショッピング



嬉野医療センターで働かせていただくようになり半年が経ちました。

最初は調剤業務から始まりましたが、大学で勉強した事だけでは補えない現場の知識も多く、とまどいの日々でした。最近では病棟業務も任せられるなど業務の範囲が広がり、患者さんの病態に応じた薬物治療について学ぶなど、忙しいなかでも充実した毎日を過ごしています。

嬉野医療センターは地域の中核病院であり、ありふれた病気だけでなく、初めて耳にする病気に接すること、この半年の間に何度かありました。そのようななか、薬剤師としての職域をいかしチーム医療にいかに関与できるか試行錯誤しています。

医薬品と薬物治療の進歩に伴い、病院薬剤師の業務もより高度化、多様化してきています。現状に満足することなく見識を深め、嬉野医療センターの医療水準の向上に少しでも貢献できるよう努めていきたいと思っています。

栄養管理室

鳥羽瀬 加奈子（トバセ カナコ） 2020年9月1日より入職

特 技 バドミントン

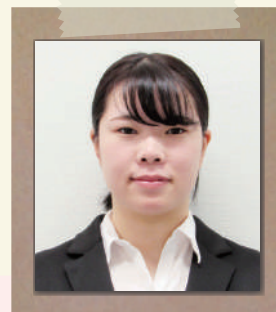
性 格 明るく落ち着いている

長 所 ポジティブなところ

短 所 マイペースなところ

好きな食べ物 お寿司

趣 味 猫と遊ぶこと



昨年9月より期間職員として採用となりました。休みの日は家で飼っている猫2匹と遊んだり、SNSで可愛い動物の動画を見たりして癒されています。

現在は、栄養管理計画書の作成やアレルギー食の献立作成を主に担当しています。3月に大学を卒業したばかりで、分からないこと・出来ないことが多く、未熟な私でしたが、優しい先輩方に囲まれ、少しずつではありますが、成長できたかなと感じることもあります。これからも一人一人の患者様に適した提案や指導ができるよう、日々精進していく所存です。

生まれ育った嬉野の地で栄養士として勤務できることが、嬉しくもあり、誇りでもあります。これからも、栄養管理を通じて少しでも地域に貢献できるよう頑張りますので、引き続きご指導の程、よろしくお願いいたします

事務部

久 健太郎（ヒサ ケンタロウ） 2021年1月1日より入職

特 技 読書

性 格 穏やかなタイプ

長 所 人の意見を受け入れる事ができる

短 所 一貫性がない

好きな食べ物 カレーライス

趣 味 スポーツ



大学を卒業後、東京の民間企業に4年間勤めておりましたが、地元九州で社会に貢献したいという気持ちが強くなり、Uターンして地元へ戻ってきました。

管理課に配属されて1ヶ月、現在は職員の給与計算を主に受け持っていますが、前職と職種が違ううえ、数字を間違えることができないため、緊張の毎日です。

これまでのところ、周りの先輩方から手厚いサポートもあり、桁を間違えることなく日々の業務をこなしておりますが、1日でも早く仕事を任せてもらえるよう、まずは自分にやれる事から、コツコツと頑張りたいと思います。

管理課にお立ち寄りの際は、声をかけてもらえたら嬉しいです。よろしくお願いします。

糖尿病療養指導士の役割について

糖尿病コーディネート看護師 森山 照代



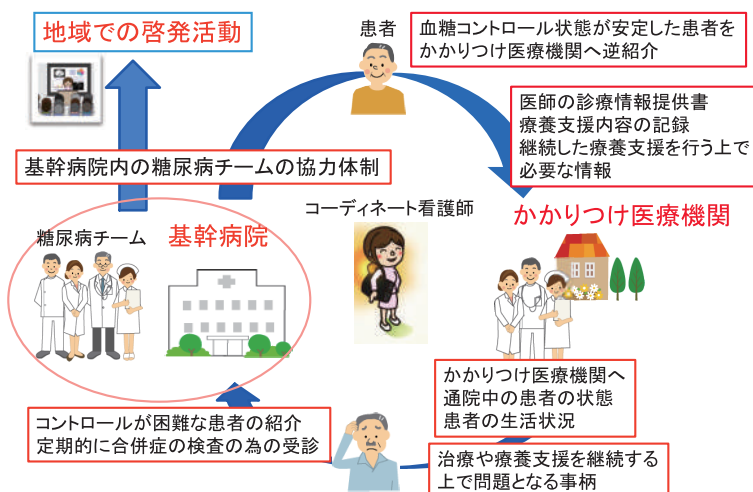
佐賀県では糖尿病対策として、平成24年度からかかりつけ医と基幹病院の糖尿病専門医による治療をサポートするため「糖尿病コーディネート看護師」の養成が始まりました。この事業は、地域の医療連携を円滑に行うことによって、佐賀県における糖尿病の療養環境をさらに良くすることを目的としています。私達コーディネート看護師は、基幹病院での治療がかかりつけ医でも継続して行えるよう、橋渡し役としての役割が求められています。

この連携事業では、患者さんの検査結果や治療内容を記した糖尿病連携パスを作成し、当院とかかりつけ医で情報共有を図りながら診療にあたります。コーディネート看護師は、患者さんのかかりつけ医への受診状況や検査・治療内容の確認を行うために、当院受診前にかかりつけ医を訪問し、連携パスを受け取ります。当院受診後は、当院での検査結果や治療変更、指導内容などを伝えるため、再びかかりつけ医を訪問し連携パスを返却します。このように、当院のコーディネート看護師が連携パスをかかりつけ医に直接持参して、文章だけでは伝わりにくい患者さんの状況を申し送ったり、かかりつけ医での診療で困っている事案を持ち帰ってきたりすることで、より円滑できめ細かな糖尿病診療の実現を目指しています。

現在23施設と協定書を結び、130数名の患者さんの連携診療を行っています。患者さんにとっては、糖尿病の専門家に相談しながらかかりつけ医での治療を継続できる、病状に変化があれば、すみやかに専門医療機関を受診することができる等の利点があります。当院は5人のコーディネート看護師が活動をしています。昨今はコロナ禍で連携の訪問が難しい状況ではありますが、電話で当院受診時の状況や面談内容をお伝えしたり、連携パスのやり取りをFAX・郵送で対応したりすることで支援の継続を行っています。また、院内の診療体制強化を図るため、今年度からは、担当医・栄養士・看護師が協働して透析予防指導にも取り組むようになりました。さらに、患者さんの療養指導に役立つ当院作成のパンフレット等の郵送も行い、直接のふれあいが少ない中でも工夫を凝らして活動を行っています。

糖尿病患者さんの重症化予防のためには、治療中断を防ぐ事が大事です。時にはかかりつけ医と連携して受診勧奨を行ったり、行政の協力をお願いすることもあります。この時期、かかりつけ医の先生方や担当の看護師さんとお会いできない期間が長くなっていますが、引き続き糖尿病連携パス運用で医療連携の支援をしていきたいと思っています。今後とも宜しくお願いいたします。

糖尿病コーディネート看護師の活動



研修レポート

ICTラウンドに参加して

研修医 吉田 有希

ICTとはInfection Control Teamの略で、感染制御医師、感染管理認定看護師、薬剤師、臨床検査技師など感染対策のスペシャリストで構成された多職種からなるチームです。院内全体の感染症発生状況を把握したり、感染防止するために院内の衛生状況の確認や職員への教育を行ったりと、活動は多岐にわたっています。

今回のICTの病棟ラウンドでは、新型コロナウイルス対策として職員の健康管理が適切に行われているかの確認や、現場スタッフが気づきにくい衛生環境の問題点の指摘を行うなど、感染防止の取り組み状況を現場スタッフとともに検討していました。感染対策は、職員全員の協力無しには成立しません。各々が感染症に対して正しい知識を持ち、現場で実践することで、質の高い医療を提供することに繋がるのだと感じました。

ICTラウンドを通して、改めて感染症予防に努めることの大切さ、一人ひとりが感染対策に対する意識を高く持つことの重要性を感じました。今回の研修で学んだことを日々の診療に活かしたいと思います。



抗菌薬カンファレンスに参加して

研修医 古賀 俊介

抗菌薬カンファレンスでは、抗菌薬適正使用支援チーム（AST）が、院内で抗菌薬が適正に使用されているか、特に広域抗菌薬を投与中の症例で、抗菌薬の選択や使用期間が適正かどうかについて検討を行っています。また、血液培養をはじめとする培養検査が抗菌薬投与前に行われているか、抗菌薬加療が何日間行われているかを確認し、効果の有無についても血液データと照合しながら評価して、主治医に対し抗菌薬の中止や変更の提案を行うこともあります。

日常診療の中で使う機会が多い抗菌薬ですが、今回のカンファレンスに参加して、抗菌薬の使用前には塗抹検査や培養検査などの検査を必ず行うこと、原因菌が判明したらより適切な抗菌薬に変更することなど、日常業務に生かしていこうと思いました。

ボランティア活動

✧ 附属看護学校 学生

私たち1年生は、学生ボランティアとして、病院内のさまざまな部署で多職種の方々と協働させていただいています。ボランティア活動を通して、各部署で働かれている方々が持たれている信念や、患者さんへの思いを学ばせていただきました。今回は、私たちの学びの一部を紹介させていただきます。



ボランティア活動では、病棟や各部署の物品整理や環境整備、医療機器の清掃など、さまざまな業務に携わらせていただきました。活動を通して、病院にどのような職種の方々がおられ、どのような仕事をされているのかを詳しく知ることができました。また、講義や教科書では伺い知ることのできなかった現場の空気を感じることができました。特に、患者さんがより効果的な医療を受けられるように、病院スタッフの方々が職種を越えて連携している様を見て、改めてチーム医療の重要性を学ぶことができました。



振り返りでは、自分たちの知識不足を痛感しました。質問していただいたときに答えられないことがあり、事前に情報を収集しておくことで活動の幅も広げられたのではと感じました。また、講義とは異なり現場の活動では、与えられたことだけでなく、自ら積極的に動くことが深い学びにつながると感じました。そのためにもまずは日々の学習に励み、今後病棟で実習するにあたって、看護学生としての姿勢を改めて自らに問うきっかけとなりました。

将来、私たちもよりよい医療を患者さんへ届けるチーム医療の一員になることを目指しています。そのためにも、病院の基本理念である「ひとり一人を大切に」の気持ちを忘れることなく看護専門職としての知識や多職種との連携の大切さを学び続けたいとおもいます。



旧嬉野医療センターでの 爆破ロケ撮影

経営企画係長 久家 雄飛



大量の火薬を使用した爆破シーンや、自動車同士で壮烈な追跡が行われるカーチェイスを、映画やドラマ等で一度はご覧になったことがあるかと思います。

現在内閣府では、日本の魅力を世界に発信するための活動、いわゆる「クールジャパン戦略」の一環で、福岡市、北九州市、佐賀県など北部九州エリアを、ハリウッドなどの海外大作映画の撮影モデル地区にするプロジェクトを行っています。この度、旧病院が撮影場所として選定され、ロケ撮影が行われました。

日本国内の多くの都市や地域では、ハリウッド作品が求めてくるような大規模なアクション、特に爆破シーンや公道でのカーチェイスの撮影が可能な場所が非常に少ない状況にあり、そのようなシーンが撮影できる場所とアピールすることができれば、建物の有効活用や町おこし、地域活性につながる可能性があります。

旧病院が選定された理由は、敷地や駐車場が広いこと、敷地内に施設（病院、ヘリポート、学校など）が豊富にあること、嬉野市が観光地、特に温泉街であるため、海外キャストへの印象が良いこと等が挙げられました。

11月9日、17日に撮影が行われましたが、爆破の熱と衝撃、カーチェイスの迫力に圧倒される本格的な内容でした。

撮影した映像は、海外の映画製作者に向けて発信するPVと内閣府クールジャパン会議での発表に使用され、地上波（RKB）でも放送されました。

ハリウッド映画を誘致できれば、その地域に約20億円の経済効果が見込まれ、観光者数、収入の増加につながります。実際の撮影に使用される可能性はほんの一握りですが、今回の撮影が、嬉野市が世界に注目される第一歩となることでしょう。

最後に、旧病院周辺の皆様には、撮影にあたり、ご理解、ご協力いただきありがとうございました。
心より感謝申し上げます。



自宅でできる エクササイズ

Part 3

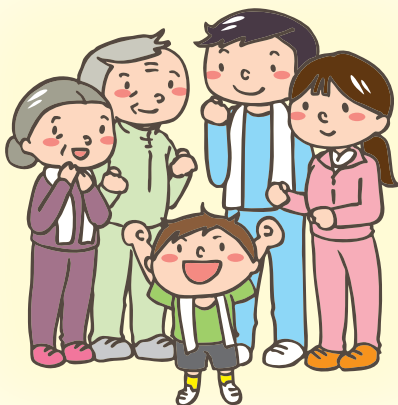
～認知症予防編～

理学療法士 山田 竜一郎

適度な有酸素運動や筋力トレーニングは認知症の予防に効果的と言われています。

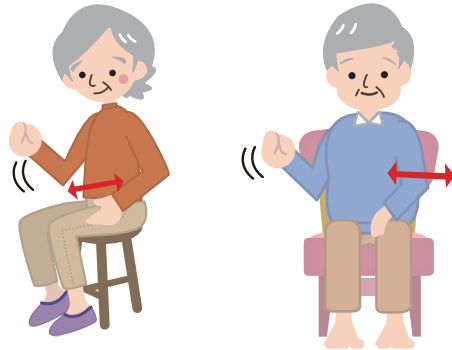
アメリカのイリノイ大学の研究結果などから、1年間、1週間に10～15 km歩いた人は、13年後に認知症になる確率が50%減少していました。また、1年間、週に3回の有酸素運動（ウォーキングなど）をした人達は、記憶力のテストが約3%向上していました。

認知症を予防して、より健康的な生活を送れるよう運動に取り組んでいきましょう。



きっこう運動

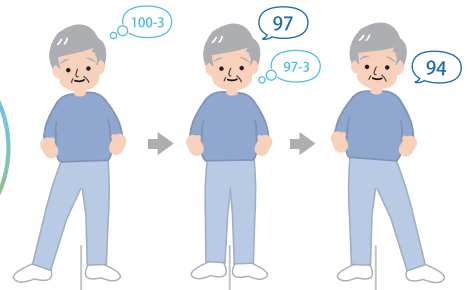
- ・きっこう運動とは、体の左右で同時に別々の動きをすることです。例えば、右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで認知機能に関与する脳の領域（前頭前野）の活性を図ります。
- ・ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。



学習併行型運動

- ・国立長寿医療研究センターが開発した体を動かしながら脳を鍛える、認知症の予防に役立つ新しい運動です。
- ・基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。
- ・運動の目安は、**1日30分、週に3日**以上行うことが推奨されています。

足の横移動と引き算練習



- ・左右に交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく引き算を行います。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などにかえてもいいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。

ウォーキングとしりとり



- ・ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ・ご夫婦やグループで行っても良いでしょう。
- ・花の名前、魚の名前、県名などお互いに課題をだしあいながら歩くことも良いでしょう。

記録的な暖冬となった去年に比べ、今年は冬らしい寒さとなる日が多くなりました。寒いと身体はストレスを感じ、免疫力が低下してしまいます。そこで、前回に引き続き今回も、看護学生の皆さんが考えた寒い冬にぴったりな免疫力UP! レシピを、2つご紹介したいと思います。

さむい朝にホッとひといき

ほうれん草のチーズクリーム



材料

ほうれん草：70g、人参：40g、玉ねぎ：40g、サラダ油：2g
牛乳：200mL、コンソメ：3g、小麦粉：5g、粉チーズ：5g



作り方

- ① ほうれん草、人参、玉ねぎを好みの大きさに切り、油で炒める。
- ② 野菜に火が通ったら、牛乳、コンソメ、小麦粉、粉チーズを加え、しっかり混ぜたら完成 ✨



1年 本山 琴菜



本山さん調べ

- ・ほうれん草には、β-カロテン、ビタミンB群・C・E、食物繊維などが多く含まれ「緑黄色野菜の王様」と呼ばれている。ビタミンCには体内の活性酸素を除去する作用があり、血管などを活性酸素によるダメージから守る。
- ・チーズなどの発酵食品は、発酵を促す善玉菌が腸内を活性化して免疫力を高める。

栄養士より一言

発酵食品は、食物繊維が多く含まれるほうれん草と同時に摂ることで善玉菌の増殖がより期待できるため、理にかなったレシピです。また牛乳は、免疫細胞を活性化させるために必要なたんぱく質を多く含んでおり、ダブルで効果が期待できます。

しっかり食べたいそんな時に

鶏むね肉のマーマレード酢豚



材料

パプリカ：1/2個、ピーマン：1個、玉ねぎ：1/2個、鶏むね肉：1枚
うすらの卵：適量、片栗粉：適量、サラダ油：適量
④(酒：大さじ1、濃口醤油：大さじ1)
⑥(ポン酢：大さじ2、オレンジマーマレード：大さじ2、ケチャップ：大さじ1.5)



作り方

- ① 鶏むね肉を1口サイズに切り、④に10分間漬け込む。
パプリカ、ピーマンは1口サイズに、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ⑥の調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ 鶏むね肉は漬け込みが終わったら、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、うすらの卵を炒め、そこに③の鶏むね肉と②のタレを入れ、からめると完成 ✨



1年 永畑 結加



永畑さん調べ

- ・パプリカやピーマンにはβ-カロテンやビタミンCが豊富。
- ・β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康を保つ働きがある。
- ・ビタミンCには、病気やストレスへの抵抗力を高める働きがある。

栄養士より一言

野菜もお肉もたっぷり摂れるレシピですね。パプリカやピーマンに含まれるビタミンCは、ストレス時に必要量が増えるため、寒さによるストレスを受けている今にピッタリです。また、鶏むね肉だけでなく、他のお肉で作っても美味しそうです。

最後に

2つのレシピどちらも老若男女問わずみんなが喜ぶレシピだと思います。様々な栄養素をバランスよく摂り、寒さに負けない身体を作りましょう♪

院内レストラン・ベーカリーカフェ B'EASEの紹介

カフェ



毎日25～30種類のパンを朝一番から焼成しています。毎月7～9種類を入替、季節の商品をご提供！自慢のアップルパイはホールでの予約も受付しています。ご予約は前日までに、店頭で承ります。

ホットコーヒーは、新鮮な豆を仕入れ、その日の朝に挽いた、香りのよい状態でドリッスしたこだわりのコーヒーです。アイスコーヒーも専用豆を毎日ドリッスし、1日寝かせてご提供しています。実は冬でも隠れた人気商品です。ご利用お待ちしております！



自慢の
アップルパイ



営業時間 平日 7:00～16:00 土日 8:00～14:00



マーク英会話



Hi, Im Mark!

お尋ねなどありましたら、
私もしくは教育研修部まで
ご連絡下さい。

My Family

- What is one word you would use
to describe 2020?

- What is something you learned in 2020?
- Could you meet your loved ones for New Year's holidays?
- What are you looking forward to in 2021?
- What is a professional goal 2021?
- What is a personal goal for 2021?
- When do you think you will receive the COVID-19 vaccine?

Let's have a
great 2021!

