



7月は七夕やなあ！みんなはどんな願い事するんえ～？
 だいぶ暑い日が続つきよるけど夏バテしてないで～？
 汗かいたらしっかり水分補給して熱中症対策せなあかんでよ～！
 ほな今月も色んな記事があるけん楽しんでなあ！



独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.hosp.go.jp/~east/> e-mail admin@etokusima.hosp.go.jp



NEW FACE

職 種	看護師	ふじい ゆうこ 藤井 裕子
出身地	徳島県(徳島市)	
血液型	A型	
星 座	おうし座	
趣 味	おいしいものを食べる、TV鑑賞	
尊敬する人	父、母	
好きな食べ物	お菓子、ラーメン	
好きな色	ピンク、白、赤	
好きな音楽	AI、加藤ミリヤ	
好きなTV(映画)	テラスハウス、ロンドンハーツ、やすともとこいこ	
読者へ一言	西4病棟に配属になった藤井です。未熟者ですが、笑顔いっぱい頑張りますのでよろしくお願いいたします。	

職 種	看護師	こやまかよこ 小山加裕子
出身地	徳島県	
血液型	O型	
星 座	てんびん座	
趣 味	特になし	
尊敬する人	先輩看護師	
好きな食べ物	レバー以外なんでも好き	
好きな色	水色	
好きな音楽	特になし	
好きなTV(映画)	特になし	
読者へ一言	まだまだこれから大変と思っていますが、自分なりに一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。	

職 種	看護師	ふたがみ あんな 二神 杏奈
出身地	徳島県	
血液型	A型	
星 座	みずがめ座	
趣 味	古着屋めぐり	
尊敬する人	母、先輩看護師	
好きな食べ物	フレンチトースト	
好きな色	オレンジ	
好きな音楽	Every Little Thing	
好きなTV(映画)	アリスインワンダーランド	
読者へ一言	西4病棟に配属されることになりました二神です。まだまだ至らぬばかりで先輩方にはご迷惑をかけてばかりですが、一日一日を大切に、病棟の先輩方や他職種の皆様方のご指導のもと、知識と技術を向上させていきたいと思ひます。そして患者様に安心して預けるような看護師になりたいです。よろしくお願いいたします。	

職 種	看護師	なかず えり 仲須 絵理
出身地	徳島県	
血液型	O型	
星 座	かに座	
趣 味	旅行、寝ること	
尊敬する人	特になし	
好きな食べ物	うどん	
好きな色	青	
好きな音楽	特になし	
好きなTV(映画)	特になし	
読者へ一言	初めてのことはばかりで、皆様には色々ご迷惑をおかけすることもあるかと思ひますが、よろしくお願いいたします。	

職 種	看護師	たなが いっぺい 田中 一平
出身地	徳島県(那賀郡)	
血液型	O型	
星 座	おうし座	
趣 味	ギター演奏、歌うこと	
尊敬する人	家族	
好きな食べ物	焼きそば	
好きな色	黄色	
好きな音楽	Mr.Children、山崎まさよし	
好きなTV(映画)	お笑い、スポーツ中継	
読者へ一言	患者様に、「この病院に来てよかった」と思っていただけよう、一期一会を大切に頑張ります。	

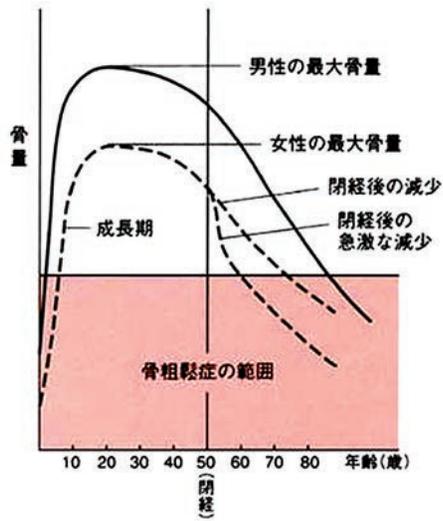
職 種	看護師	おかもと いくみ 岡本 郁美
出身地	徳島県(小松島市)	
血液型	A型	
星 座	てんびん座	
趣 味	ショッピング	
尊敬する人	ココ・シャネル	
好きな食べ物	野菜(特にセロリ!)	
好きな色	ブルー	
好きな音楽	クレイジーケンバンド	
好きなTV(映画)	アメコミ映画全般	
読者へ一言	親しみやすい看護師を心掛けています。よろしくお願いいたします。	

骨が折れないように

粉骨砕身、骨折り損のくたびれ儲け、肉を切らせて骨を断つ。骨で検索しますと、どれも痛そうなことわざばかりでできます。実際、骨が折れると痛みますし、日常生活にも長期間の制限がかかります。そして高齢者では骨折がきっかけで寝たきりになってしまう事も珍しくはありません。どんなに注意していても骨折する可能性はありますが、日頃からできる予防もあります。よって、今回は骨粗鬆症と運動器症候群：ロコモティブシンドロームについての話しです。

骨にはタンパク質やリンなどとともに、たくさんのカルシウム（骨重量の約50%）が含まれています。しかし、骨量は若年期をピークに年齢とともに減ってきます。そして骨量が減少すると骨は非常にもろい状態になり（脆弱性亢進）、折れやすくなります。この状態が骨粗鬆症です。

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症といわれており、現在、日本では高齢化を背景に骨粗鬆症患者は約1,300万人を超え今なお増加の一途をたっています。



骨粗鬆症財団のホームページより

骨はたえず古い骨を溶かし（骨吸収）、新しい骨を作る（骨形成）ことを繰り返しています。このバランスがくずれ、吸収が形成を上回ると骨量が減少してしまいます。こうした骨量の減少を抑えるには、運動、カルシウム、ビタミンDを含む食品を摂取する事、適度な日光浴、アルコールはカルシウムの吸収を低下させるので控える事などです。

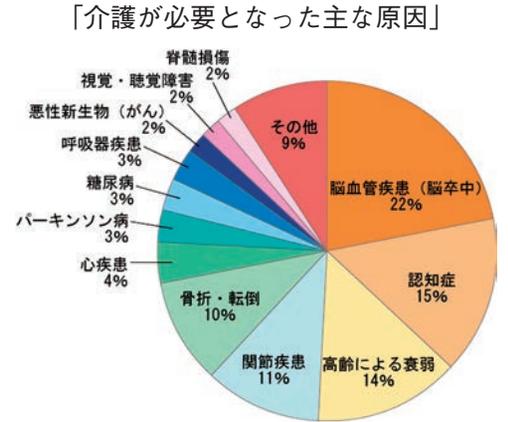
成人におけるカルシウムの1日所要量は600mg前後ですが、1日所要量を満たしていない人が多いといわれています。カルシウムを多く含む食品は牛乳、チーズ、ヨーグルト等の乳製品、骨ごと食べられる小魚類、小松菜等の緑黄色野菜や海草類などに多く含まれています。ビタミンDは、カツオ、マグロ、アジ、レバー、たまご、椎茸などに多く含まれています。食物に含まれるビタミンDの前駆体（プロビタミンD）がビタミンDになるには、日光の作用を受ける必要があります。

それらに注意していても骨密度の低下を生じ骨折のリスクが高い場合にはやはり薬による治療が必要となります。

次に、運動器（ロコモティブ）とは、骨、関節や筋肉などを支え（支持）、動かす（運動・移動）役割をする器官の総称です。ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要、もしくはそのリスクの高い状態を表す言葉です。

要介護原因は男女あわせてみますと、脳卒中によるものが

一番多くみられますが、関節疾患と骨折・転倒をあわせると脳卒中とほぼ同様に5人に1人が運動器に起因する疾患によります。また男女別にみますと、女性では脳卒中よりも転倒・骨折や関節疾患の割合が大きくなっており、骨粗鬆症、ロコモティブシンドロームの予防が男性よりも重要と言えます。



平成22年国民生活基礎調査の概況／厚生労働省

ロコモティブシンドロームの予防は、やはり運動です。持病の有無、現在の運動レベルによりその強度は変更する必要がありますが、ロコモチャレンジ推進協議会が推奨する代表的なトレーニング2つを掲載致しました。ご参考にして下さい。いずれも家庭で行える簡単な運動ですが継続する事が重要です。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

つま先は30度開く

膝が出ないように注意

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコモチャレンジ推進協議会ホームページより

平成22年の調査で、日本での平均寿命と健康寿命（日常生活に制限なく介護が不要な期間）の差は、男性9.13年、女性12.68年とされています。運動習慣を持つことは、骨強度の増強、転倒予防や筋力の維持につながり、健康寿命を延ばすことが期待されます。

丈夫な骨としっかりとした筋肉の維持は普段からの努力が必要です。転ばぬ先のトレーニングを心がけましょう。

（循環器科／大石 佳史）

看護の日記念行事を終えて

5月9日（金）に東徳島医療センター附属看護学校において、看護の日の記念行事を行いました。今年のテーマは「看護の心、ひとつに。～君の心にも看護の花～」です。看護の日の記念行事として、病棟へのプレゼント製作、ハンドベル演奏、清掃活動を行いました。



午前中は、学生全員で看護について話し合ったり、病棟へのプレゼントとしてカレンダーをかねた小物入れ製作などグループに分かれて行いました。見ていて幸せになってもらえるようにみんなで工夫しました。また、病棟や外来、保育園などでハンドベル演奏を行い、地域の方々と音楽を通して交流することで、たくさんの笑顔に出会うことができました。午後からは、ナイチンゲールの「環境を整える」という考えに基づき、患者様やそのご家族によりよい環境で過ごしていただけるように清掃と車椅子の整備を行いました。屋外では、病院の駐車場の溝掃除、支援学校の校庭の草抜きなどを行いました。

看護の日記念行事の企画や運営を通して、私たちは協力することの重要性を学ぶことができました。みんなで協力して製作やハンドベル演奏、清掃を行うことで、看護の日の分かち合うべき3つの心である「看護の心」、「ケアの心」、「助け合いの心」を改めて確認することができました。今回学んだことをこれからの看護に活かしていきたいです。

（東徳島医療センター附属看護学校 看護の日記念行事実行委員／齋藤有希、酒巻円香、杉山鈴花、村口綾）



看護の日記念行事

毎年5月12日（フローレンスナイチンゲールの誕生日）は、看護の日です。全国各県で看護週間がつくられ、たくさんの記念行事が行われました。当院でも毎年地域の方々に向けた看護の日記念行事を行っています。

今年は、「自分の身体のこと、知ろう。守ろう。」というテーマで、5月14日（水）9:30～15:00まで身体計測や血圧・腹囲測定、骨密度や肺活量の測定などの健康チェック、医師や看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士による健康相談を行いました。当日は、お天気にも恵まれ「毎年楽しみにしています」と歩いて来られた方、「広告を見てバスで来ました」と上板町から参加くださった方など、116名の方々に来ていただきました。骨密度を上げるための食事・運動の方法等の相談や薬についての相談など身をのり出して話を聞き、長い時間話し込んでいる場面もありました。午後からは長瀬院長も参加し、医師との相談窓口も開催できました。終わって帰る時、「血圧が高いので食事に気をつかわなあかんのやけど、どうしたらいいか教えてもらって良かった。」「今日は来て良かった。来年も参加したいです。」と笑顔で話していました。参加した看護部実行委員、他の職種の参加者たちも、地域の方々とのコミュニケーションの機会に参加できて楽しかった、日頃の生活のことや家族の話をゆっくり聞くことができた、来ていただいた方の笑顔を見て記念行事に参加してよかった等の意見がありました。今回は、病気の予防や治療中の人に「わかっていてもつい食べてしまう、つい運動をやめてしまいそうになるけど、やっぱり気をつけよう」と思ってもらう機会にできたら思っていたので、皆さんとの会話からそういう言葉が聴けて良かったです。参加者一同、地域の皆さまから元気をいただきました。今年度の病院目標のひとつに『地域住民の健康意識の向上をはかる為、情報提供及び啓蒙活動を展開する。』ことをあげており、これからも地域の方々との交流、一人ひとりの方との関わりを大切にしていきたいと思います。（看護の日実行委員／森井・細川）



● 看護学校便り ●

オープンスクールのお知らせ

《日時》 ①平成26年7月27日(日) 13:00~16:00
②平成26年7月28日(月) 9:00~12:00

《場所》 東徳島医療センター附属看護学校

《内容》 ・あなたもできる「血压測定」
・看護技術体験
(シュミレータ人形(フィジコ)での技術体験・妊婦体験・車椅子移動・手洗いかた)
・在校生との座談会など

《参加費》 無料

《申込み》 〆切7月11日(金)
参加日時を選んで、下記TEL番号宛にご連絡ください。

《問い合わせ・申込先》

独立行政法人国立病院機構東徳島医療センター附属看護学校 事務室 TEL:088-672-4534 9:00~17:00



医療法人清樹会 ライフコンシェルジェ徳島

藍住町徳命にある「ライフコンシェルジェ徳島」は、有料老人ホーム(全70室)を中心に、デイサービス・ヘルパーステーションといった介護施設も併設した複合型施設となっております。同じ藍住町にある清水内科が協力医療機関となっておりますので、医療・介護ともに安心をご提供できる環境が整っております。また、入居者様にとって毎日の楽しみのひとつである食事、管理栄養士が中心となって個々の嗜好も考慮した四季折々のメニューを提供させていただいております。



高齢者の方々は誰もが「健康であり続けたい」という思いを持っていらっしゃると思います。そのような思いにお応えするため、当施設では各種リハビリテーションにも力を入れています。施設に併設の「デイサービス優」にはパワーリハビリ、水中歩行浴など充実した設備を取り揃えており、理学療法士、作業療法士、柔道整復師といった専門スタッフの指導のもと、これらの設備を活用したリハビリテーションを行っております。また、言語聴覚士による口腔ケア・口腔リハビリ、音楽療法士による音楽療法なども行っており、個人個人に適した多種多様なリハビリテーションが実施できる環境を整えております。

「心のこもったおもてなしを…」これがライフコンシェルジェ徳島の想いです。ご入居者様、ご家族様が安心、満足を感じていただけるような心のこもったサービスを提供いたします。お問い合わせ、ご見学等随時対応しておりますので、お気軽にご連絡ください。



施設概要

施設名 ライフコンシェルジェ徳島
所在地 〒771-1210 板野郡藍住町徳命字新居須65-1
電話 088-677-7400
FAX 088-677-5310
施設区分 有料老人ホーム
入所定員 75名(全70室、内2人部屋が5室)
入所条件 原則満60歳以上、自立・要支援・要介護問わず
2人部屋入居の場合は、どちらかが満60歳以上であること
協力医療機関 清水内科



糖尿病教室のごあんない



《日時》 2014年7月10日(木) 午前11時~午後2時

《場所》 第二会議室(二階)

《内容》 『生活を変えるきっかけ血糖値』 臨床検査技師
『脱!夏バテ!!~この夏を乗り切ろう~』 管理栄養士
※試食会(400円/材料費込)