



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 <https://higashitokushima.hosp.go.jp/> e-mail 515-KANRIKA@mail.hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療

12月号
vol.185
2020.12.1

オンライン公開研修

「怒りとのつきあい方～やさしい笑顔とよりそう支援～」 を行いました。

9月11日（金）と9月18日（金）に県内の障害福祉事業所や介護支援事業所などの方々を対象にアンガーコントロールの研修「怒りとのつきあい方～やさしい笑顔とよりそう支援～」を、ビデオ会議システム「ZOOM」を使用して実施しました。

アンガーコントロールとは、怒りを上手にコントロールして適切に対処することでアンガーマネジメントともよばれています。

研修では、怒りと上手につきあうことで生活の質を高め「しあわせな人生」を過ごすことを目的に「怒りの感情が生まれるメカニズム」や「怒りをコントロールする方法」に加え、メンタルヘルスの観点から「質の良い睡眠のとり方」などを紹介しました。

2日間で205名の方に参加いただき、アンケートでは

「自己の感情に向き合い“怒り”の感情と上手につきあうための具体的な方法・考え方を知ることができました」「オンライン研修というもっと一方的なものを想像していましたが、全く違いとても興味を持って聞くことができました」など、好意的なご感想や、参加いただいたすべての施設から「今後も参加したい」というご意見をいただきました。

研修の目的とした「しあわせな人生」の“しあわせ”は、幸福を意味する“幸せ”と、良い巡り合わせを意味する“仕合わせ”として使っています。新型コロナウイルス感染症への対応のため、人と人との繋がりの方が少なくなっている状況ではありますが、今回の経験をもとに、今後も“開かれた病院づくり”に取り組んでまいります。

（療育指導室 主任児童指導員／佐々木 祐二）



NEW FACE



名前	たかば あすか 高場 梓
職種	消化器科医長
趣味	美味しいお店を探して食べに行くこと
自己PR	10月1日に赴任してきました消化器内科の高場と申します。以前は鳴門病院で内視鏡検査をメインにしていました。これからも患者さんに寄り添う医療を心掛けていきます。よろしくお願いします。

ロコモティブシンドロームって 知っていますか ④

社会の超高齢化が急速に進行しています。

総務省発表の平成27年度国勢調査によりますと65歳以上の人口は3,342万人でした。総人口に占める割合は、5年前より3.7ポイント上昇し、26.7%となっています。既に、4人に1人が65歳以上となっています。この割合は今後も上昇を続け、将来的には3人に1人になるといわれています。

高齢化社会で問題になるのは、平均寿命ではなく、健康寿命と言われています。すなわち、自立して健康に生活できる年齢を意味しています。65歳以上の独り暮らしの増加も予想されていますので、健康寿命の伸延が大切とされています。

健康寿命は介護保険の立場からすると要介護に至る前の状態です。これは運動器の障害のために移動機能の低下した状態、すなわちロコモティブシンドローム（ロコモ）の状態です。このロコモの状態を進行させないことが、健康寿命の伸延に繋がると考えられています。

運動器とは私達の身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称です。これらは、お互いに連動・連携して、身体活動を担う役割を果たしています。人間の体を構成する組織臓器には、それぞれ重要な意義と役割がありますが、運動器は自分の意志で活用できる唯一の組織です。人間の自立と尊厳を支えている重要な組織とされています。

人間は進化の過程で、直立二足歩行の能力を獲得しました。結果として、脳を発達させることにより、文明を発展させることができました。

医学医療の発展により、生命を永らえることが可能となり、人生80年社会を迎えています。結果として、高齢に伴う疾患に悩まされることになりました。例として、変形性脊椎症、変形性関節症、骨粗鬆症等の運動器疾患が挙げられます。

地域コーホート研究によりますと、上記3疾患のうち少なくとも一つを有する人は、我が国全体で3,700万人、3疾患全てを有する人は540万人とされています。

運動器疾患にて、自分の意志で制御可能な運動器が損なわれれば、他人の介助を要することとなり、自らの尊厳を維持することも困難となります。人生の終焉迄、自立した生活を維持する為に、運動器疾患対策を進め、介護予防に努める必要があります。

2000年の「骨と関節の10年」日本委員会設立から、今日まで、運動器という言葉の定着、運動器が健全であることの重要性の啓発、運動器疾患の早期発見、予防体制の確立を行っています。皆さんに、運動器の重要性を知って頂けるように活動しています。

最後に、片脚立位訓練の図を載せておきます。ご活用ください。

（整形外科部長／平野 拓志）

片脚立位訓練の図



笑顔 つながる 作品展

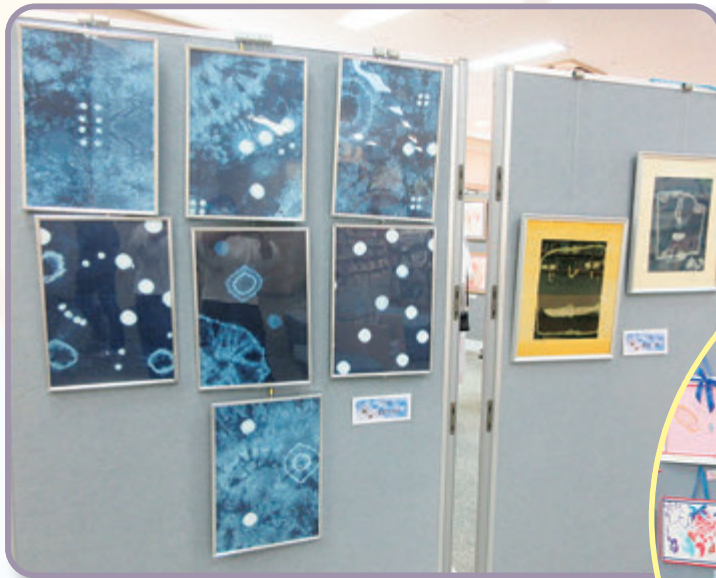
今年は新型コロナウイルスの影響を受け、阿波踊りをはじめとする多くのイベントが中止となりましたが、当院では感染対策を講じたうえで、患者さんと地域とのつながりの機会を持てるよう、療育活動などに取り組んでいます。

その取り組みの一つとして、10月に徳島県立総合教育センターで当院重症心身障害児（者）病棟の患者さんの作品展「笑顔つながる作品展」を行いました。出展した作品の制作は患者さん一人で行った物もあれば、複数人の患者さんで制作した物、職員と一緒に制作した物もあります。絵画や立体制作のほか、徳島ならではの藍染作品もあり、どれも患者さんの個性が際立つ、印象的で明

るい作品となりました。実際に展示ブースへ並べてみると、色彩や形、大きさも様々な作品が一堂に会し、とても印象的で迫力のある、素敵な空間が出来上がりました。休日には家族連れの方々にも観覧していただいたようです。こうした作品展を通して、患者さんの作品や活動に触れていただきたいと思います。

規制の多い現在ではありますが、今後も十分に感染対策を考慮しながら、患者さんに楽しんでいただけるよう、様々なイベントや療育活動に取り組んでいきたいと思っています。

（療育指導室 児童指導員／真崎 美緒）



～風邪をひいた時、こんな食事はいかがですか？～

風邪をひき、体がウイルスと闘っている時こそ、栄養満点の食事が必要となります。では、風邪から早く回復するためにはどのような食事をとればいいのでしょうか？風邪をひいた時の食事には三つの重要ポイントがあります。一つ目は、胃の負担を減らすためにも消化が良く、胃にやさしいものを食べることです。二つ目は、発熱を伴う場合、体が発汗することで熱を放散しようとするためどうしても水分が不足しがちになります。脱水症状を引き起こさないためにも、水分補給を十分に行うことです。また、水分補給は喉の炎症を抑える効果もあります。三つ目は、免疫力を上げて風邪に打ち勝つためにすぐエネルギーになる糖質と、代謝を高めるたんぱく質、ビタミンを意識して摂ること

とが大切です。寒い日が続きますが、風邪には注意して下さいね。

寒い季節に、カラダの芯からあたたまる「デトックス鍋」はいかがでしょう？ ショウガ、玉ネギ、ネギ、カボチャ、根菜類、魚介類、鶏肉、羊肉などの食材には、カラダをあたたため、体内に蓄積される有害物質を排出する働きがあります。温めて食べるとさらに効果がある食材は、大豆、ホウレン草、ジャガイモ、サンマ、カキ、豚肉など。寒い地域でとれる食材はカラダをあたためると言われています。今回は2種類の鍋を紹介します。

キムチ鍋



玉ネギ、白ネギ、エノキ、ニラとイカ、アサリ、焼き豆腐、白菜キムチをたっぷり使い、味の調節をしながら粉唐辛子を加えるスパイシーな「デトックス鍋」です。最後に卵を回し入れて、マイルドに仕上げてもいいですね！

カレー鍋



カレー鍋はカレーライスと違って、たっぷり野菜が食べられるので、寒い季節にはおすすめです。お好みのスパイスを加えれば、ココロもカラダもぽかぽかスッキリです！

12月からは莓シーズン

クリスマスケーキといえば、やっぱり真っ白なクリームに赤いイチゴが定番ですが、最近は色んな種類のケーキがあり、目移りしてしまいます。

ケーキに欠かせないイチゴがもっとも店頭を飾るのは、12月後半から2月位にかけてです。でも、本来の旬は4月～5月くらいの春後半なのです。早く食べたい、使いたいという欲求に応えるべく、農家の方たちの努力によりハウス栽培の技術や品種改良がなされ、どんどん早くなってきました。冬から春にかけては、ほとんどハウス栽培のイチ

ゴたちです。自然な条件で育てた場合、イチゴは4月に花が咲いて、5月に実がなる初夏のフルーツです。12月は冬の休眠の最中です。これを暖かいビニールハウスの中、人工の「初夏」を作り出して、真冬に収穫しています。栽培方法が進歩したこと、それにクリスマスや年末年始の需要が高いことから、イチゴの旬は半年も早くなったわけです。イチゴと一緒に素敵なクリスマスを！

(栄養管理室)

12月の旬食材

イチゴ

旬：12月～5月



選び方ポイント

- 赤い色が均一で光沢のあるもの
- 表面のツブツブがはっきりしているもの
- 果実がふっくらとして、はりのあるもの
- ヘタがピンとしていて、みずみずしく、乾いていないもの

保存方法

- 冷蔵庫で1～2日ならおいしく保存できます。
- 乾燥を防ぐためにラップかビニールに入れて、洗わずに野菜室で保存します。
- 長期保存する場合は、ヘタを取って冷凍してもよいでしょう。

