

## スタッフ紹介

Staff



**お名前**  
荒木 リサさん  
**所属部署**  
4階病棟 (師長)  
**趣味**  
動物とのふれあい



**お名前**  
吉本 さえみさん  
**所属部署**  
検査科 (科長)

私は4階地域包括ケア病棟の看護師長として、医師や多職種とのチーム医療を行い、連携しながら、患者様やご家族様にとって最善の退院計画を立てるサポートをしています。

適切な退院支援を行うためには、患者様やご家族様との信頼関係も必要不可欠。ですから、1日に1回は病室などに顔を出し、コミュニケーションをとるようにしています。

趣味は年に1回、和歌山のアドベンチャーワールドに行くことです。自然の中でのびのびとしている動物を眺めるのが大好きです。



藤本病院で働き始めておよそ25年、ずっと検査科の臨床検査技師として病気の診断や治療の経過を観察するための検査を行ってきました。

検査科の仕事には、尿や血液などを使って検査をする「検体検査」と、心電図や超音波などを使って患者様のお身体を検査する「生理検査」があります。このうち、特に生理検査では患者様と直接コミュニケーションをとりながら検査を進めるので、患者様が緊張や不安を感じられないよう、優しい言葉遣いや和やかなムードづくりを心がけています。



## フジフェス2020 饗縁～音楽でつながる輪～延期のお知らせとお詫び

来る5月2日(土)13:00よりアルカスホールにて上演する予定としておりましたが、世界的に流行している新型コロナウイルス感染症の予防の観点から、延期とさせていただきます。主催である当法人としても、患者様やご家族様・地域の皆様楽しんでいただけるイベントとなるよう鋭意努力してきたところではございますが、医療法人といたしましては昨今の情勢を考慮した結果、延期せざるを得ないとの判断に至りました。楽しみにして頂いていた皆様には、大変申し訳なくまた残念ではございますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

現状は、2021年2月13日(土)13:00～フジフェスを開催できるように調整をかけているところです。日程につきましては、確定情報が出次第、改めてお知らせさせていただきます。今後情勢が落ち着きイベントを開催できるようになった暁には、より一層皆様楽しんで頂けるフジフェスとなる様、スタッフ一同頑張りますので、それまでお待ちください。

医療法人一祐会 フジフェス2020実行委員会



※写真は昨年の様子になります。



〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号  
京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

- 午前診療 ●受付8:00～11:45 ●診療時間9:00～
- 午後診療 ●午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。
- 夜間診 月・水・金 ●受付17:00～19:45 ●診療時間18:00～
- 072-824-1212
- 関連施設 ●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー ●介護老人保健施設ハーモニー



ドクター紹介  
Doctor



**お名前**  
藤本 明久先生  
**所属部署**  
外科 (理事長)  
**趣味**  
アクアリウム

子供のころから生き物が大好きだった私にとって、水温む春はなんとなく心が浮き立つ季節です。今年は残念なことに、新型コロナウイルスの感染が広がる中、不安を抱えておられる地域の皆様も多いことと存じます。医療を提供するもの一人として、地域の皆様の一助になれば、と希望するとともに、1日も早い終息を願ってやみません。

春はものごとの始まりを意識する季節です。振り返ると、藤本病院の歴史は昭和30年にまでさかのぼります。私の父がわずか3床という規模で始めた弊院が、今日では148床にまで拡大、外科や産婦人科、内科といった診療科を抱える総合病院にまで成長できたのは、ひとえに地域の皆様の支えがあったことです。

個人的なことを少しお話しすると、私自身は子供のころ、「動物園の飼育員になりたい」と思っていました。人を含む生き物の生態や命の不思議に惹かれる部分が大きかったのかもしれませんが、長じて、医師になってからもどこかにそんな思いが残っているのでしょうか。生き物—特に水棲の生物が大好きなので、病院内にもたくさんの水槽を置いています。中でも、スポンのボンちゃんは弊院のアイドル的な存在となっており、子供さんや高齢者の方など、いろいろな方が水槽をのぞき込む姿を目にします。

病院が大きくなり、医師を含むスタッフや来院して下さる患者様が増える中、課題となるのはコミュニケーションです。医師と医師、医師とスタッフ、医師やスタッフと患者様…そういった立場が違う人同士が心を通わせるのは簡単なことではありません。弊院ではできるだけ気安くお話ができるよう、さまざまな工夫を重ねていますが、私が趣味として集めた水に棲む生き物たちもその助けになってくれている気がします。

この春からは駐車場だったスペースの一角に、新たに池を作りました。魚などを放つ予定ですので、来院される患者様だけでなく、地域の皆様にもちょっとしたぞいて楽しんでもらえたら幸いです。

水温む春—地域の皆様との絆がより温かいものになるよう、願っています。これからも藤本病院をよろしくお願いいたします。



# 健康体操

リハビリテーション科推奨

## 腰痛編

腰痛には、特異的腰痛(レントゲンやMRIで原因がはっきりしている腰痛)と非特異的腰痛(ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛)の2種類があります。痛みがあると安静にしがちですが、過度の安静は腰痛の慢性化の原因となるため、現在では腰に痛みを感じてもベッドで安静にせず、早期から徐々に活動することが推奨されています。ただし、腰痛の原因が分かっている時は、無理をせず医師の指示に従って運動を行ってください。

### 腰痛予防のためには

#### 腰回りのストレッチ筋力増強運動



良姿勢の保持のためには腰回りの柔軟性と筋力が重要

#### 全身的な有酸素運動が効果的



#### 水中運動

ウォーキング  
サイクリングなど

有酸素運動は体力や筋力増強の他に脳科学的に痛みを抑制する作用がある

### 腰痛予防体操

#### 寝てできる体操

この運動で痛みやしびれが増す時は速やかに中止し、医師や理学療法士などにご相談ください。

#### 腰とお尻のストレッチ



左右  
2~3回  
ずつ

息を吐きながら片足を抱えて膝を胸に近づけて、20秒間とめます。次に、もう片方の足を同じようにします。お尻や腰が伸びるのを感じながら行います。

#### 腰とお尻の筋力増強運動



左右  
3~5回  
ずつ

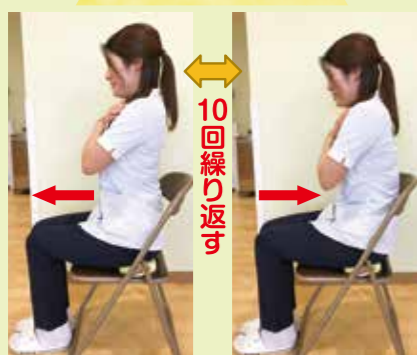
片側の膝を90°程度曲げ、膝の上に反対側の足を乗せる。息を吐きながらお尻と背中が一直線になるように床面から持ち上げて、5秒間保持する。次に、脚を組み替えて同じように行います。

### 腰痛予防体操

#### 座ってできる体操

この運動で痛みやしびれが増す時は速やかに中止し、医師や理学療法士などにご相談ください。

#### 骨盤の前後運動



10回繰り返す

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように置き、腰掛ける。息を吐きながらみぞおちを引っ込めるイメージで体を丸めながら上体を後ろに傾ける。息を吸いながらみぞおちを前に突き出すように背筋を伸ばす。腰は反らず胸を張るイメージで。

#### 骨盤まわし運動



10回繰り返す

手を前で組み、おしりのできるだけ大きく円を描く。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。時計回り、反時計回りにそれぞれ行う。

### 全身運動

ウォーキングや水中運動などの有酸素運動がおすすめです。

#### ウォーキングのコツ

遠くを見るように胸を張る

腕を大きく振る

1日8000歩が目標

1日20分以上

毎日継続が重要!!

少し早足で歩く

やや大股の歩幅

無理なく適度な強度が重要!

低強度の有酸素運動でも体内の疼痛抑制系の賦活などによる疼痛抑制効果があることが報告されている。

## 旬のものを食べよう



KIMIKA'S kitchen  
ヘルシーレシピ



### 辛子醤油和え

### 若竹煮

### 鯖の煮付け

#### 鯖の煮付けの作り方

- ① 鯖は湯通しをしておく。椎茸は石づきを取っておく。
- ② 鍋に醤油、砂糖、みりん、料理酒を入れて強火で煮立てる。
- ③ 鯖、椎茸を入れて、落とし蓋をする。沸騰したら中火にし、7~8分程煮る。
- ④ 絹さやを加え、2~3分程煮る。

旬の食材を食べるメリットは、栄養価が高い状態で大量に出回り、安く買えることです。何よりも季節感がでて、美味しく食べることができます。また、鯖の脂には動脈硬化予防にもなるEPA、DHAが豊富に含まれており、他にV.B12やV.Dなども含まれています。

#### 鯖の煮付け

- 鯖……………2切れ
- 椎茸……………2個
- 絹さや……………2枚
- 濃口醤油……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- みりん……………小さじ1.5
- 酒……………大さじ1
- だし……………200ml

#### 材料(2人前)

#### 若竹煮

- たけのこ……………150g
- 生ワカメ……………20g
- 淡口醤油……………大さじ1.5
- みりん……………小さじ1
- だし……………200ml

#### 辛子醤油和え

- ブロッコリー……………100g
- 洋辛子(粉)……………少々(チューブタイプの物でも可)
- 濃口醤油……………小さじ1



3月3日の雛祭りではちらし寿司をお出ししました!



## 簡単健康法

## 食べ方健康療法

食事療法は食べたいものが食べられないストレスがありますが、今回は食べる順番や時間を意識することで、血糖値や血圧などに良い変化が現れる方法をご紹介します。

### 食べる順番



高血圧・高血糖・高脂肪(三高)はインスリンというホルモンが関係しています。

食べる順番療法では、まず汁物や野菜類(食物繊維)を先に食べ、その次に肉や魚などのタンパク質を食べます。ご飯やパンなどの炭水化物は最後に食べます。



この順番で食べると、インスリンの分泌を緩やかにして、血糖値が急上昇するのを防ぎ、余分なコレステロールや脂肪を蓄積させない効果があります。

#### アドバイス

おかずを先に食べてしまう形になりますので、できるだけ薄味の方が良いでしょう。自然と塩分が控えられます

塩

### 食べる時間

野菜から食べ始めてからご飯を食べるまで最低10分はかけましょう。一口30回を目安に良く噛むと、消化吸収が良くなる・脳への血流が良くなる・あごの筋肉が強化される効果があります。

#### アドバイス

おかずは噛みごたえのあるものを使用したり、具材を大きめに切ったりすると、自然と噛む回数が増えます。

