



**お名前**  
加藤 真里 さん

**所属部署**  
給食科主任

**好きなこと**  
体を動かすこと・料理・音楽鑑賞・映画鑑賞



**お名前**  
福田 愛美 さん

**所属部署**  
2階新館病棟 副師長

**趣味**  
ショッピング

私は管理栄養士として、入院患者様向けの献立を考えたり、配膳をしたりしています。一番やりがいを感じるお仕事は、患者様と直接つながることのできる栄養食事指導です。

当院は外来患者様に対しても、普段通っているスーパーの品揃えでも実現できるような食事療法を提案しています。

患者様の中には5年以上のお付き合い、という方もいるのですが、そんな方から「管理栄養士さんにアドバイスもらうようになってから、野菜をたくさん摂るようになり、バランス良く食べられるようになったよ。それに検査データも良くなった。」などと言ってもらえた時は、やりがいを感じます。

助産師は赤ちゃんの第一声を聞くことのできる、とてもやりがいのあるお仕事です。

生まれたての赤ちゃんのケアだけではなく、親になりたてのお母さんのケアも大切であると感じています。

「藤本病院で出産してよかった」と感じてもらえるよう、2階新館病棟のスタッフ全員で、出産・育児のサポートをしていきたいです。



私が藤本病院で働き始めたのは、今からちょうど半年ほど前の3月です。

それまでは研究畑にいて、パーキンソン病や認知症、といった神経変性疾患が引き起こす歩行障害の病態の解明に関わってきました。

藤本病院に来ることになったのは、藤本明久理事長に声をかけていただいたのがきっかけです。

私は、趣味が旅行にスキー、ダイビングとアウトドア派で大学時代にはスキー部に所属していました。

理事長は、その時の部活の先輩で、昨年開催されたOB会でお会いした際に「ウチで働いてみないか？」と誘っていただきました。長らく研究分野にいたため少し迷いましたが、これも何かのご縁だと思って藤本病院にお世話になることにしました。

今は、神経内科専門の内科医として、入院患者様や外来患者様の診察のほか、訪問診療にも携わっています。

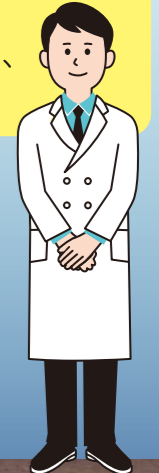
患者様から感謝のお言葉をいただいたり、病状が改善するのを目の当たりにすると、研究職とはまた違うやりがいを感じます。久しぶりの現場で、最初は不安もありましたが、今では患者様と接する現場での診療に慣れてきつつあります。

認知症を含む神経内科の病気は、症状の改善や進行の抑制をするためにリハビリ科との連携が必要不可欠ですが、藤本病院のリハビリ科は医師にとって頼もしい存在です。理学療法士、作業療法士、言語療法士が、それぞれの確なりハビリを施してくれるのでとても助かっています。今後もスタッフと密に連携を取りながら、地域医療を支える藤本病院の一員として、出来ることを全力でやっていきたいと考えています。

なお9月現在も、新型コロナウイルス感染症については予断を許さない状況が続いています。

しかし当院は今回の感染症に対応するべく、これまでずっと準備を続けてきました。

患者様にもご不便、ご迷惑をおかけするかと思いますが、この試練を乗り越えていくために、今後ともご協力をお願いいたします。



**ヘルシー料理で自粛疲れ解消!**

感染症の影響で自宅にいる事が増え、ついつい食べ過ぎて太ってしまった…  
なんてことはありませんか?特に、中華料理は揚げ物が多く、エネルギーが高くなりがちですが、一工夫でヘルシーにすることが出来ます。今回は酢豚を豚→鶏ムネ肉(皮なし)にして、揚げずに炒めることでヘルシーに仕上げています。ぜひ試してみてくださいね!



- メニュー**
- ・ヘルシー酢鶏
  - ・ドレッシング和え
  - ・中華風卵スープ

**作り方: 酢鶏**

- 鶏ムネ肉は皮を取り除き、一口大に切り、④で下味を付けておく。玉ねぎは櫛切り、人参、椎茸、たけのこ、ピーマンは乱切りに切る。
- 熱したフライパンに油をひき、鶏肉を焼いて火が通ったら一度取り出す。次に鶏肉を焼いたフライパンで野菜を炒める。
- 野菜にも火が通れば鶏肉も入れ、⑥で味付けし、水溶き(分量外)片栗粉でとろみを付ける。

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| <b>ヘルシー酢鶏</b>   | <b>ドレッシング和え</b> |
| 鶏ムネ肉……………120g   | キャベツ……………120g   |
| 濃口醤油…小さじ1/2強    | コーン……………大さじ1    |
| 料理酒……………小さじ1弱   | フレンチドレッシング…適量   |
| 玉ねぎ……………1/3個    | <b>中華風卵スープ</b>  |
| 人参……………1/4本     | 卵……………2個        |
| 椎茸……………2個       | ねぎ……………少々       |
| たけのこ……………80g    | 中華味……………小さじ1弱   |
| ピーマン……………2個     | 塩……………少々        |
| サラダ油……………小さじ1   | 淡口醤油……………小さじ1弱  |
| 濃口醤油……………大さじ1/2 |                 |
| 砂糖……………大さじ1弱    |                 |
| 酢……………小さじ2      |                 |
| 塩……………少々        |                 |
| 料理酒……………小さじ1弱   |                 |
| 片栗粉……………小さじ1強   |                 |



7月21日は土用丑の日!  
病院食でもうなぎをお出ししました。



〒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

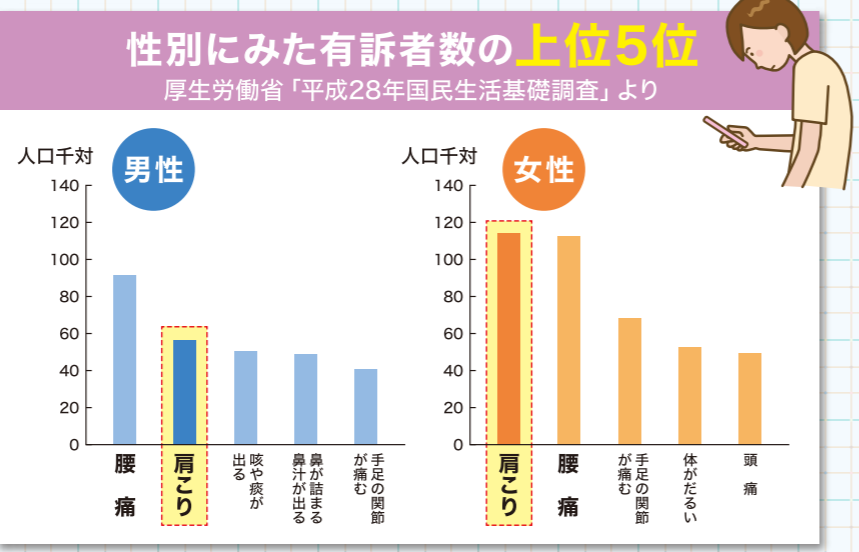
- 午前診療** ●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~
- 午後診療** 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。
- 夜間診** 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~
- 072-824-1212**
- 関連施設**
- サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー
  - 介護老人保健施設ハーモニー
  - 居宅介護支援事業所
  - 訪問看護ステーション

# 健康体操

リハビリテーション科推奨

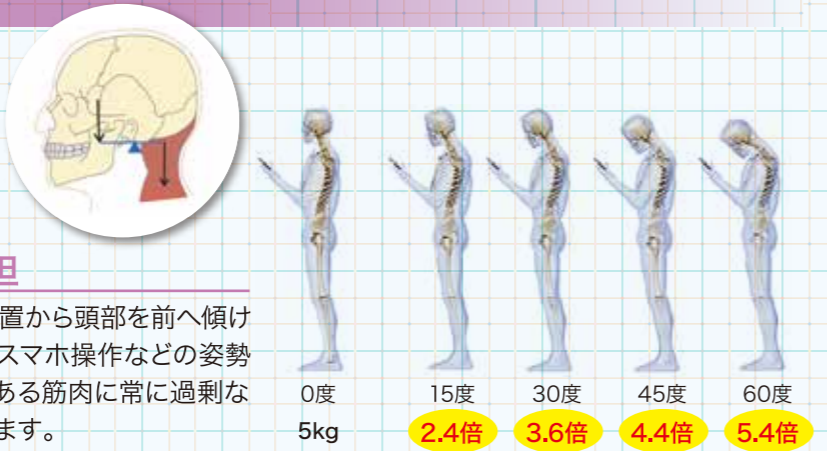
## 肩こり編

厚生労働省の国民生活基礎調査における「性別にみた有訴者率の上位5症状」では「肩こり」は女性で第1位、男性では第2位に多い症状となっており、もはや国民病となっているといっても過言ではありません。



## なぜ肩はこるのか？

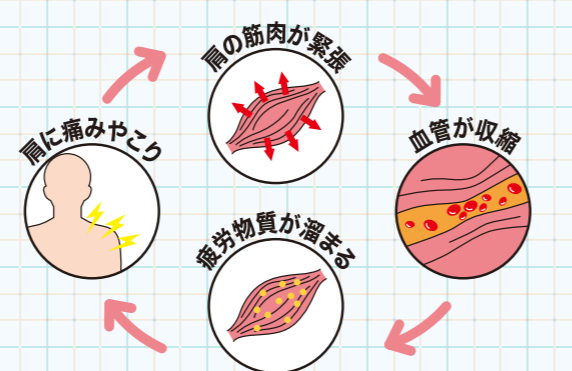
頭部の重心位置は、頭を支える頸部の支点よりやや前方にあるため、常に首や肩の背面の筋肉が頭部が前方に倒れないように支えています。



## スマートフォンによる頭部の負担

右の図のように頸部の真上に頭部がある位置から頭部を前へ傾けるほど頭頸部にかかる負担は増加します。スマホ操作などの姿勢では、頭部を支えるために首や肩の背面にある筋肉に常に過剰な負荷が加えられ、肩こりが出現しやすくなります。

肩の同じ筋肉を使い続けることで、筋肉が緊張し、筋肉内の血管が圧迫され、血流が悪くなります。すると、酸素が不足し、乳酸という疲労物質が溜まり、肩こりが現れやすくなります。



肩の運動を行うことで、肩こりを起こしやすい筋肉が収縮し、筋肉の緊張の緩和や筋ポンプ作用による血流の改善にもつながります。

## 肩こりのセルフエクササイズ

肩こりが起こりやすい僧帽筋、肩甲挙筋のセルフエクササイズをご紹介します。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。

僧帽筋のセルフエクササイズ  
10回繰り返す



椅子に座った状態で、両腕を側方に約90°上げます。その位置から、両肩をすくめるように両腕を持ち上げて、5秒間止めた後、ストンと力を抜きます。

肩甲挙筋のセルフエクササイズ  
10回繰り返す



椅子に座った状態で、両手を腰の後ろで組みます。その位置から、両肩をすくめるように両腕を持ち上げて、5秒間止めた後、ストンと力を抜きます。

# 短期集中リハビリ入院

## 受け入れのご案内



藤本病院では、地域の皆様の住み慣れた地域や在宅での継続した生活を支援するため、充実したリハビリ機能を生かし、短期集中リハビリテーション目的の入院受け入れを開始いたしました。重度な体力低下や転倒骨折などにより自宅療養が困難となる前に、2・3週間の集中的なリハビリ介入を行うことで、重症化予防や生活能力向上による在宅生活の立て直し、ご家族の介護負担軽減の支援をさせていただきたいと考えております。

9:00	整容・着替え
9:20	個別リハビリ(40分) ----- 身体の基盤を作るためのリハビリ
10:00	有酸素運動(機器の利用)
11:00	入浴
12:00	昼食 ----- 状態に応じて嚥下訓練
13:00	個別リハビリ(40分) ----- 在宅での動作を想定したリハビリ
15:00	小集団でリハビリ ----- 体操や趣味活動で認知機能低下を防ぐリハビリ
16:00	活動量のチェック ----- 当日の活動性の評価、翌日のリハビリ内容や負荷量を設定
17:00	自主練習(個別メニュー)

### 運動療法

### 日常生活動作訓練

### 目標設定・アセスメント

### 集団リハビリ

### 運動習慣形成

### 嚥下造影・リハビリ

★院内生活でも、活動性を向上できるようにスケジュール管理します。

## 対象となる方

- 歩きづらい、長く歩けない、転倒しやすい、階段昇降がしにくいなどの歩行障害。
- 活動性の低下により、在宅療養の継続が危惧される方。
- ケガや安静臥床後の機能回復。
- 食べる時にムセやすくなった、飲み込みづらくなったなど。

その他リハビリに関することは  
ご相談ください。

## ご利用の流れ

- ① まずは地域連携課へご相談ください。TEL:072-824-1212(代表)→地域連携課へ
- ② 「短期集中リハビリ入院申込書」を地域連携課へ。FAX送信 FAX:072-824-1563(直通)
- ③ 一度外来受診にて、入院に必要な検査を行い、状態確認やご希望を聴取し、ご本人やご家族、担当医師とリハビリスタッフで話し合い、退院時目標や、入院期間、入院日を決定いたします。