

広報誌



 TAKEMOTO
HOSPITAL

菜の花だより

あなたのための医療でありたい



第60号

2021年7月
発行

医療法人創治 竹本病院

認知症予防体操

今回お伝えする、体操は「コグニサイズ」というもので、認知症予防や軽度認知障害の認知機能の維持・向上に役立つ運動です。コグニサイズは単に体の運動だけでなく、頭の体操を加えた、様々な取り組みから成り立っています。しかも、どこでも誰でも簡単にできるようになっています。

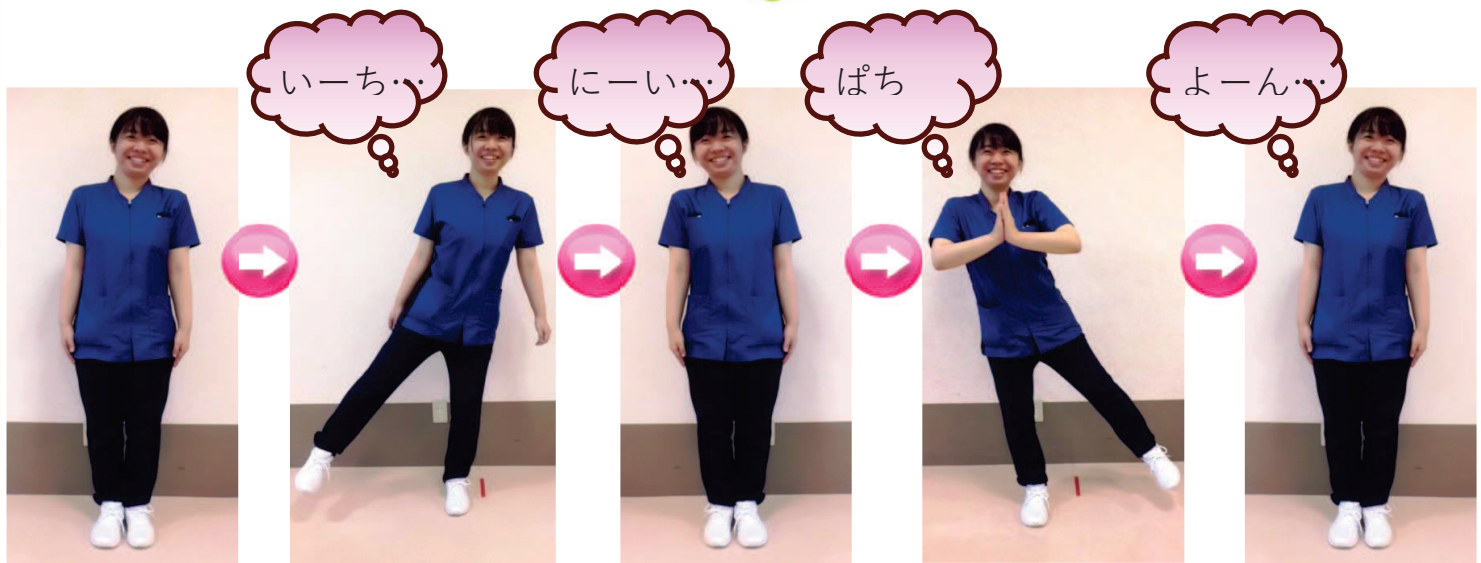
～コグニステップ

1

両足で立って、しっかり考えながら1から順にかぞえ、「3」の倍数では手をたたきます。

2

ステップを覚えます。
①右足を右へ ②右足を戻す
③左足を左へ ④左足を戻す
①～④を繰り返し、リズムよくステップします。



①右横に大きくステップ。

②右足を戻す。

③左横に大きくステップし手をたたく。

④左足を戻し、①に戻る。数字はどんどん増やしていく。

※最初は頭が混乱しますが、それは脳が必死で考えようとしているという事なので、上手にやることよりも、混乱しながら続けていく

実施の注意点

ストレッチをしてから徐々に行う

「ややきつい」と感じるくらいの運動量

体操中の転倒に注意する

少しの時間でも毎日続ける

痛みが起きたら休息をとる

継続がもっとも大事

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると
熱中症になりそう...

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



管理栄養士の健康レシピ

～夏といえばゴーヤ編～



栄養科 科長 吉井智美



ゴーヤは「ニガウリ」ともいわれ、沖縄では郷土料理に欠かすことのできない食材です。独特の苦味に特徴があり、夏の野菜として最近では全国のスーパーで見られます。ゴーヤにはカロテン、鉄分、カリウム、ビタミンCなどを豊富に含んでおり、ガンの予防や目の健康維持、疲労回復や夏バテに効果があります。ちなみにビタミンCはレモンの約6倍含まれているといわれています。そして、優れているのはゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくい点です。ただし、長時間加熱してはいけません。また、ゴーヤには血糖値を下げる効果もあるとされ、研究が進められています。

✿主な有効成分とその効用✿

●糖尿病に効く

ゴーヤにはチャランチン、そして植物インスリンという物質が含まれています。チャランチンは血糖を下げる働きのあるホルモンで、インスリンの分泌を促すといわれています。食物インスリンはその名の通り、体内でインスリンと似た働きをすることで血糖の上昇を防ぐと考えられています。

●癌予防にもゴーヤ

ゴーヤの果実や種子から単離された蛋白MAP30は、ガン細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化させ、ガン細胞の増殖を抑えるといわれています。

●疲労回復、肌にもいいです

ゴーヤは一本中に何とビタミンCが約150mg以上含まれています。これはレモン6個分くらいに相当しま

ゴーヤの選び方

「小ぶり」「ツブツブ」「ツヤツヤ」「固い」を選ぼう！

ゴーヤは大きいものより小ぶりなものが味が良く、しっかりとツブがついていて、なおかつ密集しているものが良い。また、ゴーヤの表面が鮮やかに緑色を出していて、光沢感のあるものが新鮮です。基本的に未熟なゴーヤは柔らかく味も良くないので固いものを選ぶと良い。

保存方法

冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。サッと固めに塩ゆでしたり、軽く炒めてからの冷凍保存もおすすめです。

ゴーヤはあらかじめ塩をふり混ぜて下味を付けて水気を除くと、苦味が和らぎます。彩りもきれいで、お弁当のおかずにもぴったりです。！

～簡単ゴーヤのおひたし～

材料(4人分)

ゴーヤ 1本 (1本=250g)
塩 小さじ1/2
かつお節 適量
醤油 適量
ケチャップ 適量

(1) ゴーヤを縦2つに切り、種と白い綿をスプーンでしっかり取り除きます。

(2) スライサーで薄くスライスして、塩を振り揉み込んで10分置きます。

(3) 水分をしっかり絞り、沸騰したお湯に入れさっと湯がきます。

(4) 流水で冷まし、水気をしっかりと絞ったら、鰹節、醤油をかけて完成です。




医療コロナ関連記事


人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。


1 ビデオ通話で
オンライン帰省




2 スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で




5 飲み会は
オンラインで



6 診療は**遠隔診療**
定期受診は間隔を調整




7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は**在宅勤務**
通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう
1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。

当院は新型コロナウイルス感染症検査協力医療機関です

発熱等の症状がある方は、
必ず事前にお電話くださいますようお願いいたします。

専任の看護師が対応させていただきます。

来院されたらそのままプレハブの場所
までご案内させていただきます。

来院されたら・・・

新型コロナウイルス抗体検査を実施いたしま
す。

鼻腔に綿棒を入れ採取します。
結果判定まで15分ほどお時間がかかります。



対応時間帯

月～金(祝日除く)
9:00～17:30
0880-35-4151

新 やました まさきの よもやま話



コロナ、コロナと騒がれて 1年以上になります。医療従事者へのワクチン摂取が始まり、一時の勢いが治まることをねがいたいものです。報道で、いろいろ振り回されるのも困ったものです。

今回は、頸椎に続き胸椎(きょうつい) 及び肋骨などについてのべます。話が少し難しいとのご意見をいただきましたので、わかりやすく述べてゆきたいとおもいます。

以前にも、述べましたが、脊椎は、頸椎7・胸椎12・腰椎5・仙骨・尾骨よりなる人の柱の骨です。胸椎には肋骨がついています。その関係もあるかもしれませんが、胸椎の脊柱管径(神経が通る道幅)は狭いです。つまり、この部位で何らかの障害がおこると治癒しにくくなります。有名なのが結核より生じる亀背(きはい)という変形で、こうなると両下肢麻痺に注意を払わなければなりません。

また高齢の方が、しりもちをついてよく起こる圧迫骨折は、胸腰椎移行部(ちょうどおへその後ろくらい)に多く発生します。この骨折を生じると、半年後に遅発性脊髄障害(ちはつせいせいずいしょうがい)を生じることもあります。また、高齢の方では、偽関節(ぎかんせつ)と言って 骨癒合が悪いこともあります。

骨粗鬆症の薬は、いろいろありますが、これがベストというものはありません。また、全身の骨の問題ですので、骨折部位を治したから、それで終わりということにはなりません。新しい知見がありましたなら、逐次お知らせします。

肋骨骨折は、日常よく遭遇します。水槽に当たる ドアで胸を打つなどです。打撲後2～3日は、痛みなく過ぎますが、呼吸することによって、痛みが増すことがあります。治療としては、バスタバンドで固定する 경우가ほとんどです。手術になる症例は少ないです。

次回は7月号で、これで10回目となりますので、少し医療以外のことを書きたいと思えます。

今年も、コロナに負けず 頑張りましょう。

整形外科 科長 山下 雅樹

スタッフ
募集中



医療法人創治 竹本病院

ワークライフバランス

当院では教育システム、育児支援の充実、多様な勤務形態を導入して、働きやすい職場作りを目指し、看護ケアの質向上へ取り組むよう取り組んでいます。

充実した福利厚生

特別休暇制度有り。
結婚しても働きやすい環境です。
(委託託児所有り)
長期勤務者には年1度ハワイ研修もあります。

自然豊かな西南地域

当院は高知県西南部の四万十川に面しており、周辺にはサーフィンや釣りなどが楽しめるスポットが数々ある為、休日など利用してリフレッシュできます。

募集職種

看護師・言語聴覚士
薬剤師・臨床検査技師

病院見学随時募集中



診療担当医表

令和3年7月現在

		2診	3診	4診	5診	6診	眼科外来
月	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	高慶 承平	休診	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹	温 環	休診	山下 千恵
火	午前	竹本 範彦	高慶 承平	山下 雅樹	休診	休診	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	休診	休診	温 環	休診	山下 千恵
水	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	温 環	川田 祥子	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹 15:00～ スポーツ外来	中嶋 均	休診	山下 千恵
木	午前	竹本 範彦	高慶 承平	山下 雅樹 第1・2・4・5のみ	中嶋 均	川田 祥子	山下 千恵 第1・2・4・5のみ
	午後	江川 徹	藤永 泰宏	竹田 修司 月1回診察台	温 環	休診	休診
金	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	門脇 祐治	山下 千恵	山下 千恵
	午後	中嶋 均 16:00まで 温 環 16:00から	竹田 修司 月1回診察台	山下 雅樹	門脇 祐治 16:00まで	山下 千恵	山下 千恵
土	午前	高慶 承平	休診	山下 雅樹 第1・3・5のみ	高知大医師	山下 千恵 第1・3・5のみ	山下 千恵 第1・3・5のみ

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏・竹田 修司
内 科	中嶋 均・高慶 承平・門脇 祐治
消化器内科	江川 徹
呼吸器内科	江口 誠一
整形外科	山下 雅樹・高知大医師
眼 科	山下 千恵
脳神経外科	川田 祥子

■診療時間

午前9時～午後5時30分

土曜日 午前中

■休診

第2・4土曜日

日曜日・祭日（急患はこの限りではありません）



● 当院の基本方針

地域住民の健康の増進を図り、信頼される病院を目指し地域医療に貢献いたします

1. 地域に根ざした医療

3. 患者様中心の医療

5. 健全な病院経営基盤の確立

2. 医療レベルの向上

4. リハビリテーション機能の充実

竹本病院 ご案内



交通案内

土佐くろしお鉄道
中村駅より



タクシー

約5分



徒歩

約15分

患者様の権利章典

当院では、ご利用の皆様へより良い医療をやさしく安全に提供し、納得のいく医療を受けていただけるよう、努力しています。そうした私たちの医療活動の前提として、患者様には以下に掲げるような、「患者様の権利」があり、私達医療従事者にはそれを守り発展させる義務があると考えています。

あなたには、人格を持った個人として尊重される権利があります。

あなたには、必要かつ最善の医療を平等に受ける権利があります。

あなたには、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。

あなたには、あらゆる医療記録に記録されたご自分に関する情報の提供を求める権利があります。

あなたの医療上の個人情報、およびプライバシーは保護される権利があります。



竹本病院

広報 第60号 2021年 7月発行

〒787-0015 高知県四万十市右山 1973番地2

電話:0880-35-4151 FAX:0880-35-4155

発行・編集

竹本病院広報委員会
編集長: 杉本 一等

E-mail: th-takemoto@poem.ocn.ne.jp



医療法人創治 竹本病院

検索

スタッフ
募集中

URL <http://takemoto-hp.com>

詳しい情報については、ホームページでご覧下さい。