

# 四季彩

2015年夏号(7月30日号)

## 基本理念

私たちは「至誠天に通ず」の精神に徹し、

医療に携わる私達と患者の皆様、相互の愛情と信頼に基づく

医療・看護・介護を実施し地域医療の向上を目指します。

## 発行

医療法人 完光会 今野病院  
広報委員会

〒836-0874

大牟田市末広町5番地2

☎0944-52-5580

ホームページ <http://www.konno-hp/>

Email [konomx2@ybb.ne.jp](mailto:konomx2@ybb.ne.jp)

## 祝・世界遺産認定

猛暑が続く夏ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。体調に変化はありませんでしょうか。これだけ暑いと熱中症の心配がでてきます。こまめに水分を摂取し、我慢をせずにクーラーをつけて部屋の温度管理をしましょう。

さて、7月4日に病院の南側にある【三池炭鉱専用鉄道敷】と、病院の南側に歩いて5分ほどのところにある【宮原坑跡】が世界遺産に認定されました。ニュースでも報道され、見学に訪れる方がたくさんいらっしゃいます。是非、みなさんも病院に来院された際は見に行ってみてください。

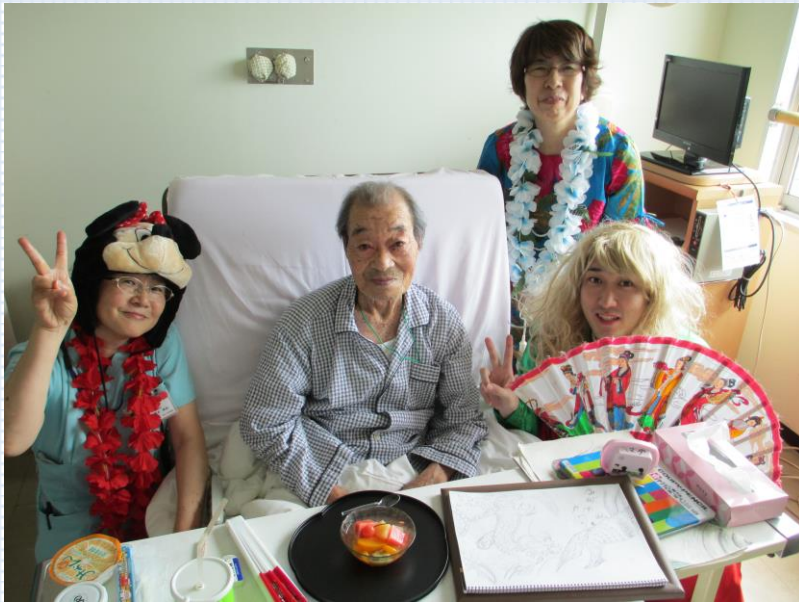


# 緩和ケア病棟のイベント紹介

緩和ケア病棟では毎月、スタッフが企画してイベントを行っております。

7月は七夕のイベントを行いました。

短冊に願いを書いて笹にかざったり、スタッフが彦星と織姫に扮して病室をまわったりしました。



七夕ゼリーも配布され、美味しい！と言って食べられている患者さんもありました。

終始にこやかな表情で写真に応じる患者さんもいて、楽しいイベントになりました。



短冊に願いごとを書いて笹に飾りました。

願いごと叶うといいですね♪

あなたは大丈夫!?

## 運動器不安定症を知っていますか？

**運動器不安定症**とは…高齢化により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態。つまり、「転倒しやすさ」といえる。

### 診断基準…①運動機能低下を起こす疾患を持つ

脊椎圧迫骨折、下肢骨折、骨粗鬆症、変形性関節症、腰椎脊柱管狭窄症、脊髄疾患、関節リウマチ など11疾患

### ②日常生活自立度

ランクJ（生活自立）かA（準寝たきり）

または

- ・片足（素足）立ち15秒未満
- ・椅子から立ち上がり3m往復⇒11秒以上

### ☆運動により転倒を予防しましょう☆

年齢につれて体力・バランス能力は低下して転倒のリスクは高まっています。

何度も転倒して骨折することは、閉じこもりや寝たきりを要因となってしまう、自立した生活を送ることが難しくなってしまいます。まず、**自分の身体状況を知り、毎日の運動を習慣化することが大切です。**

歩行やバランスに不安を感じたら、「年だから仕方がない…」とあきらめずに、まず診察を受け、ご自分の身体の状態を把握しましょう。

### 材料 (1人分)

豚薄切り肉	50g
なす	60本
きゅうり	1/4本
ミニトマト	2個
オクラ	2本
(A)油	小さじ3
(A)にんにく	1かけ
(B)醤油	7、5g
(B)みりん	3、5g
(B)砂糖	2、5g
(B)豆板醤	2、5g
ごま油	少々
白ごま	少々
温泉卵	1個
ごはん	1杯(160g)

### 夏のスタミナ料理「豚肉と夏野菜の甘辛丼」

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. にんにくは薄切りにする。
3. なすときゅうりは5mm厚の輪切りにする。
4. ミニトマトは横半分に切る。
5. オクラは先の切り口が黒ずんでいたら切り落とし、ガクをぐるりと一周取り除く。
6. フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったら豚肉を加え炒める。
7. 豚肉の色が変わってきたら、なす、きゅうり、トマト、オクラの順に加えて炒め合わせる。
8. 全体に火が通ったら、Bを加えて調味する。
9. 仕上げにごま油を加えると風味が良くなる。
10. 器にごはんと6を盛り、中央に温泉卵を乗せて、仕上げに白ごまをふる。



エネルギー：553kcal  
タンパク質：22.1g  
脂質：17.7g

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、エネルギー代謝に必要不可欠です。

にんにくはそんなビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や体力増進の効果が期待できます。

「豚肉×にんにく」のスタミナUP食材でごはんをもりもり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

# 我が家のペット自慢

今回は、緩和ケア病棟の看護師、小田さんの家のクワガタです。



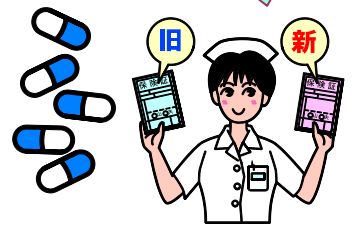
私の自慢のペットはクワガタ 2匹です。  
種類は「ヒラタクワガタ」と「ノコギリクワガタ」です。  
2匹とも当院3階の網戸にくっついていました。  
夜がとても活発です。  
子どもたちと一緒に毎日観察しているところです。

## ◆ 診療案内 ◆

月～金曜日 受付時間 9:00～12:00  
13:30～17:00  
土曜日 受付時間 9:00～12:00

診療科目： 内科 呼吸器内科 循環器内科 糖尿病内科 消化器内科  
リハビリテーション科 麻酔科（今野完治）

月が変わりましたら保険証等をご確認させていただきます。  
また、保険証等に変更がございましたら受付までお持ちくださるようお願い申し上げます。



月	火	水	木	金	土
一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科
呼吸器内科	呼吸器内科	呼吸器内科	糖尿病内科	呼吸器内科	呼吸器内科
糖尿病内科	緩和ケア外来 (予約制)	循環器内科		消化器内科	緩和ケア外来 (予約制)
緩和ケア外来 (予約制)				循環器内科 (午後のみ)	

## ◆ 健診案内 ◆

- ・ 特定健診
- ・ 福岡県後期高齢者健康診査
- ・ 企業健診
- ・ 各種健康診断

常時実施しております。詳しくは窓口またはお電話(0944-52-5580)でお問い合わせください。

## 《介護保険事業》

お問合せ先

居宅介護支援 このケアプランサービス	0944-53-1009
通所リハビリテーション 今野病院通所リハビリテーションセンター	0944-52-5580
訪問介護 今野病院ヘルパーステーション	0944-52-5580
認知症対応型共同生活介護 (医)今野病院グループホーム青葉	0944-55-0777
小規模多機能型居宅介護 あみぞら (神田町)	0944-56-2373
ひらぼるの家 (歴木)	0944-53-5270
短期入所生活介護 ショートステイこの	0944-31-3248