

社会医療法人 千秋会 広報誌

はつらっ



特集

自宅で転倒！

こんな時どうする？

カルシウムを
とろう！

vol. 54

2022.Summer

シリーズ
高齢者に
多い疾患

特集

自宅で転倒！ こんな時どうする？

－ 大腿骨骨折（脚の付け根・太ももの骨折）編 －



高齢者に多いのが、自宅での転倒・骨折。2019年国民生活基礎調査では、転倒・骨折が12.5%にまでのびました。また、「介護が必要になった原因」の調査では骨折が4番目に多い結果となっています。

Aさんのケースから学んでみましょう

げんきハツラツ！

健康クッキング

管理栄養士 森本



缶詰で簡単さっぱりおかず / 夏野菜のサバじゃが

熱量 243kcal ・ たんぱく質 15.2g ・ 塩分 1.2g ・ カルシウム 25mg

材料（1食2人分）

・サバ水煮缶 140g ・ズッキーニ 100g(1/2本)
・じゃがいも 100g(1個) ・ミニトマト 60g(小6個)

A (めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1 砂糖 大さじ1/2
しょうがすりおろし 小さじ1

作り方

- 1 じゃがいも、ズッキーニを食べやすい大きさに切る。
- 2 つまようじを使い、ミニトマトに2～3ヶ所穴を開ける。
- 3 耐熱容器にサバ水煮缶を汁ごと入れ、つまようじでサバの身に2～3ヶ所穴を開ける。1・2・Aを加え、ラップをして電子レンジ600wで約6～7分加熱する。

1日のカルシウム摂取推奨量

男性 18～29歳 800mg / 30～74歳 750mg / 75歳以上 700mg
女性 18～74歳 650mg / 75歳以上 600mg

一食でカルシウムを619mg摂取できる
「カルシウム定食」のくわしい作り方は、
動画をご覧ください。

はつらつ
クッキングは
こちら



社会医療法人 千秋会 広報誌

はつらつ

vol.54

2022.Summer

目次

特集

自宅で転倒！
こんな時どうする？ － 2

ドクターインタビュー
内科 胡麻田 学 － 7

ハツラツセルフケア － 9

千秋会
きらりびと 01 － 10

教えて！
いのくん相談室 － 11

いのガールズの
せっかくグルメ － 12

千秋会Information － 13

急性期 一般病棟

骨折の手術後、まずは治療継続のために急性期一般病棟に入院。医師、看護師、介護福祉士、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー、医事課スタッフなど、さまざまな職種がチームとなって患者さんを支えます。

また、入院された後、早い段階でリハビリテーションを提供いたします。無理なく患者さんの状態に合わせて行いますので、安心してリハビリに取り組んでいただけます。



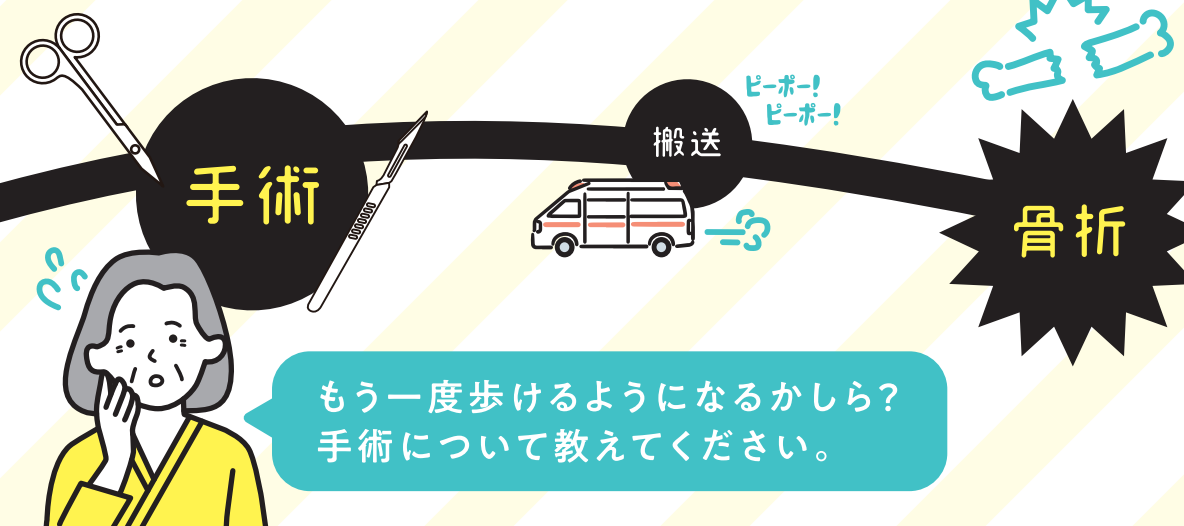
手術は無事終了したけど、これからどんなケアをもらえるの？

治療

こんな時、
どうする？

自宅で転倒し、左脚の大腿骨を骨折してしまったAさん。救急で当院に運ばれ、治療・リハビリを行うことに。夫と二人暮らしのAさんは「骨折を早く治して、いつも通り家事ができるようになりたい。趣味のハイキングにもまた行きたい」と前向きな一方で、「年齢が年齢だけに、そろそろ自分たち夫婦だけで暮らすのは心配」と、骨折をきっかけに今後の暮らしに自信をなくしてしまいました。

Aさんは夫婦二人暮らし。娘家族は同じ市内で暮らし、夫は仕事で忙しく、両親の介護のために休むことは現在が難しい状況です。



入院時に必要なものは？

入院時は、身の回りのものや着替えなどご自身で準備していただきます。ただし、寝巻きはレンタルも可能ですので、気軽にご相談ください。くわしい入院中の準備物や過ごし方については、お渡しする「入院のご案内」をご一読ください。

治療費の支払いや介護サービスとの連携といった入院後の不安や疑問があれば、スタッフまでおたずねください。

院内にコンビニもあるから便利！



整形外科
竹倉

手術室看護師
種村

整形外科
杉岡



術前の不安があれば、医師や看護師にお気軽にお声がけください！



大腿骨の骨折は70歳を超えると急激に増加し、特に女性は閉経後、骨粗しょう症の影響で軽く転んだだけでも骨折してしまうことがあります。大腿骨を骨折した場合、ほとんどの方は手術が必要となります。当院では大腿骨骨折のみならず、四肢の骨折それぞれに適切な手術を選択・施行し、早期リハビリ・離床を進めています。

通所 リハビリ

短時間通所リハビリは短い時間で集中してリハビリを行いたい方におすすめ。送迎付きなので、付き添いのご家族がいなくても安心です。マシンを使った自主トレーニングや個別訓練、集団活動を行います。



理学療法士・作業療法士、言語聴覚士が一人一人に寄り添ってサポート。セラピストが評価を行い、個別プログラムを全員に提供します。

通所リハビリ
理学療法士 森田

通所リハビリ
について
詳しくはこちら！



やりたいことや趣味を
楽しみながら、イキイキと
暮らしたい！

送迎付
リハビリ

ご自宅まで
お迎えに
伺います！

回復期 リハビリ テーション 病棟

在宅での生活をみすえて、より集中的なリハビリを行う「回復期リハビリテーション病棟」へ移ります。目標に向かって毎日のリハビリに取り組んでいただきます。



病棟では朝起きてから寝るまでの活動すべてがリハビリになります！一緒に頑張りましょう！

回復期リハビリ病棟
看護師
山本

安心して自宅で
生活できるように
なりたいわ！

退院に
向けて
リハビリ！

退院

自宅で
リハビリ

目標にしていた暮らしは送れそう。
でも、まだ少し不安なところもあるわ。

訪問 リハビリ

退院後も、生活するうえでの不安がある場合はリハビリを継続できます。訪問リハビリではスタッフがご自宅に伺い、自宅での暮らしに近い形でリハビリをすることができます。

訪問リハビリ
理学療法士
小浦

看護師のほか、リハビリのために理学療法士や作業療法士、言語聴覚士なども訪問します。



訪問リハビリについて
詳しくはこちら！



デイ サービス

利用者同士の交流を楽しみながら
リハビリ&社会活動へ前進！

リハビリを少し長い間、重点的に行いたい方。さらにパソコンや絵などの趣味活動で思い思いの時間を過ごしたい方には、在宅リハビリセンターがオススメ。閉じこもりがちの方にとっては外出の機会であると同時に、社会的な交流の場でもあります。

デイサービスが仲間
作りの場にも。楽しく
通っていただけるよう
サポートします！



井野口在宅リハビリセンター
作業療法士
本田

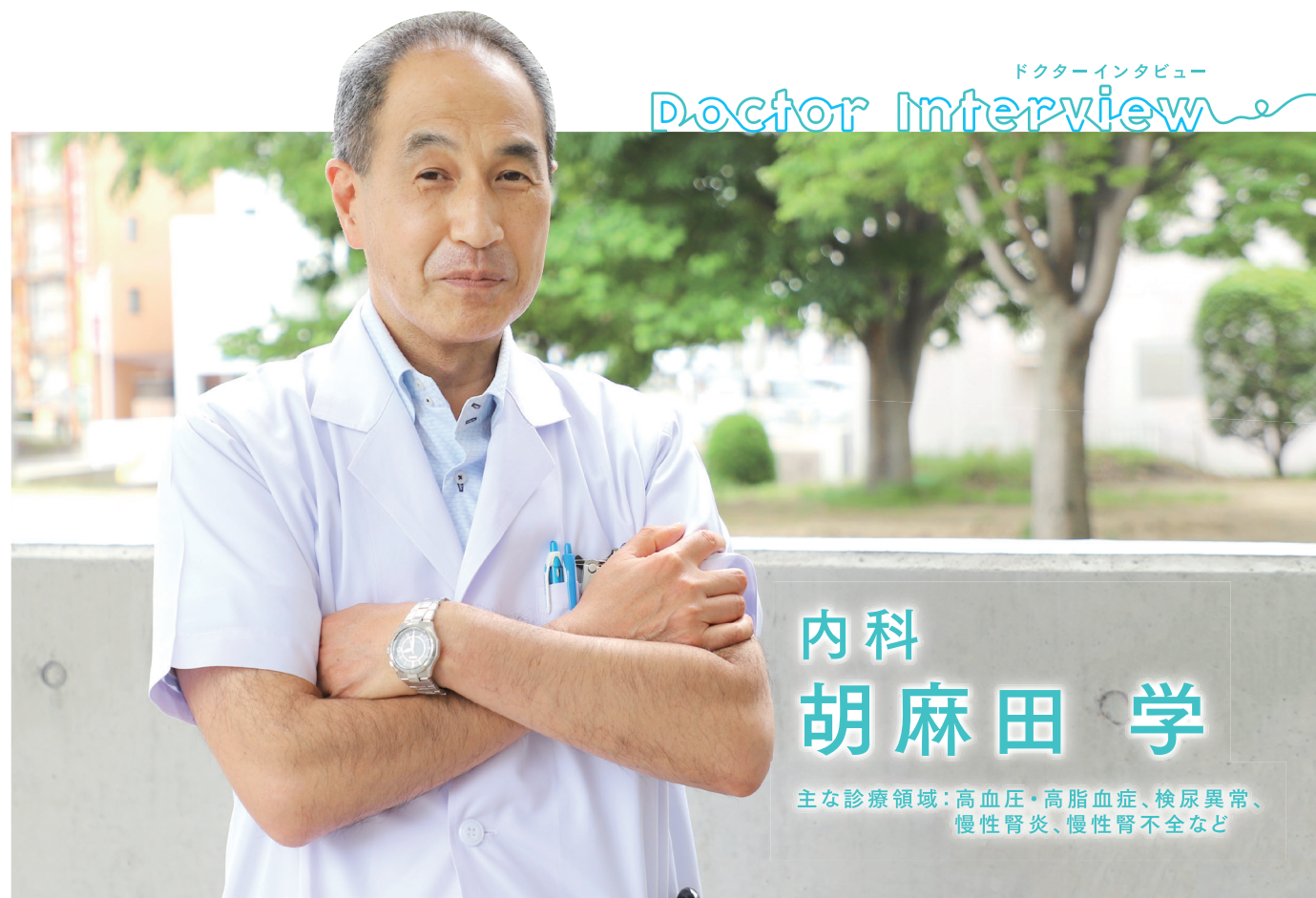


デイサービスについて
詳しくはこちら！

自宅より実践的な
リハビリができる！



Doctor Interview



内科 胡麻田 学

主な診療領域：高血圧・高脂血症、検尿異常、慢性腎炎、慢性腎不全など

患者さん一人ひとりに
寄り添った診療を
心がけています

当院の内科外来では、生活習慣病をはじめとした様々な疾患に対して総合的な視点で診療を行っています。腎疾患を得意とする胡麻田医師にインタビューを行いました。



腎疾患の多くは 生活習慣病が背景に

「外来も入院も、一般内科全般の診療を担当する胡麻田先生。専門分野は何ですか？」

得意分野は腎疾患です。高血圧・高脂血症から検尿異常、慢性腎炎、ネフローゼ症候群、血管炎、慢性腎不全の管理と、幅広く手がけています。

「内科の中でも、腎臓系の病気は患者数も多いんですね。」

実は腎疾患って、高血圧や糖尿病といった生活習慣病に原因があることが多く、全身を総合的に診なければいけない分野です。自覚症状が少なく、「腎臓が悪いとは思わなかった」という患者さんも。影に潜んだ腎機能の異常をできるだけ早い段階で見つけられるよう心がけています。

「胡麻田先生は2020年春に井野口病院へ入職されました。それまでは県外に

らっしゃったそうですね。

山口大学を卒業後、山口大学第2内科（循環器、呼吸器、腎臓・膠原病）に入局しました。同年12月に愛媛県立中央病院に配属し、腎疾患を中心に診療。その後は15年間、長門総合病院の内科に勤務。そして一昨年、地元・西条へ舞い戻ってきたのが、私の医師人生のざっくりとした歴史です。

「へえ〜！先生は西条が地元だったんですね。」

6歳から20歳まで西条に住んでいました。当時の西条はど田舎でしたから、こんなに暮らしやすい街並みに変わっているなんて：あの頃は想像できなかったですよ。

休日は剣道の 「見取り稽古」に夢中？

「ところで胡麻田先生、噂によると剣道の達人だそうですね！」



いえいえ、ただのへっぽこです。しかも、ここ20年以上は稽古していないんですよ。今はもっぱら、自宅で剣道観戦にいきそんでいます。

「見るだけですか？マニアックな趣味ですね（笑）。」

みなさんも野球やサッカー観戦は好きですよ。それと一緒に。録画やDVDを使って「見取り稽古」に励んでいるんです。

「実際の稽古も始めたらいいじゃないですか！」

恩師から誘われていますが、コロナ禍でふんぎりがつかず…。今の体力では仕事に支障が出そうなので、ひとまず本業優先というこ

とで（笑）。

ピックアップ!!

輸血療法委員会



胡麻田医師が委員長をつとめる輸血療法委員会では、年数回、チームで輸血の手順を一つ一つ確認する「輸血シミュレーション研修」を行っています。

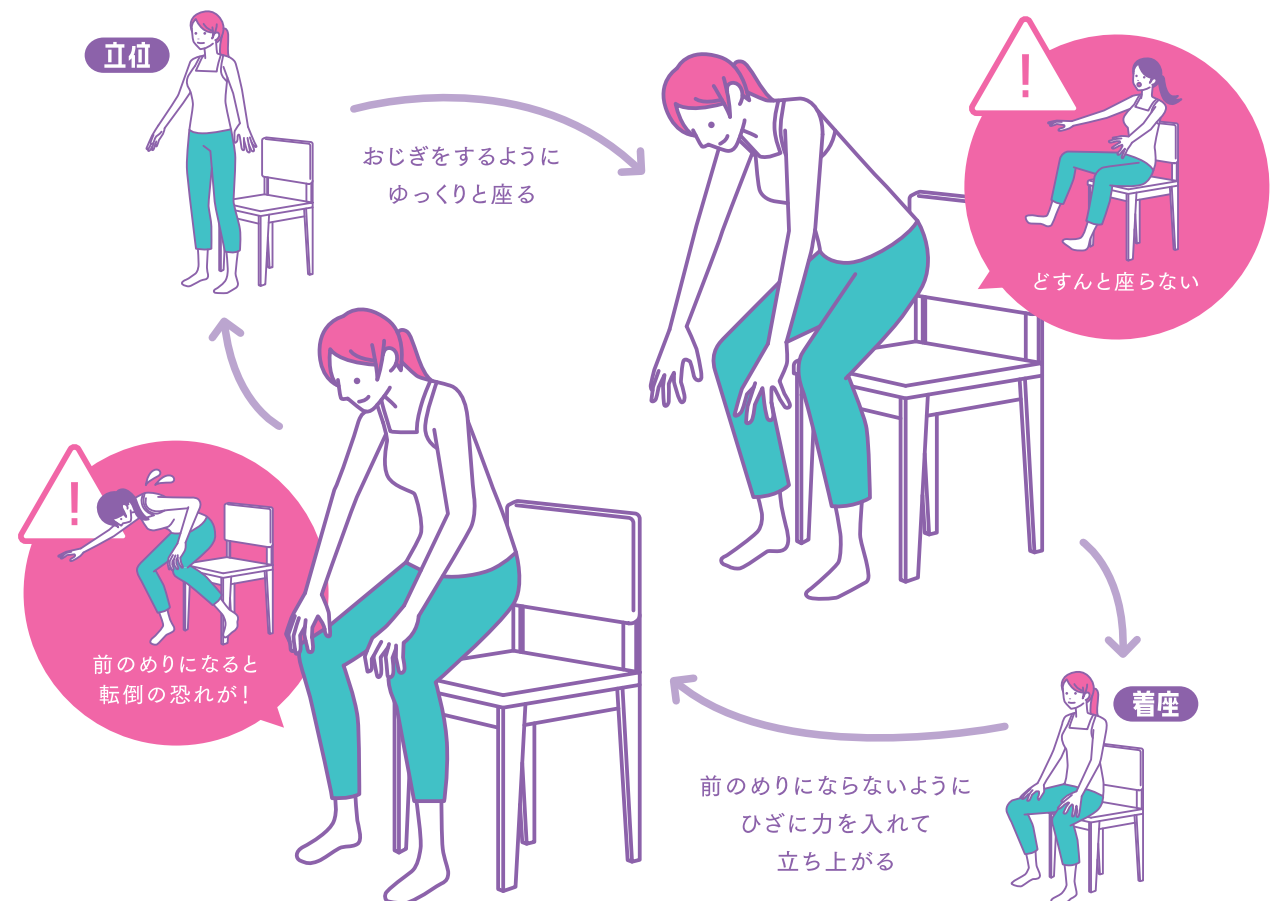
この研修を通して、間違った血液の輸血（輸血過誤）の防止や、アナフィラキシーショックなどの予期せぬ事態への対応について繰り返し確認しています。

ハツラツセルフケア



立って座るだけ!?イスを使ってできるかんたんスクワット

正しい立ち座りの方法を練習する体操です。
がんばりすぎない程度に数回繰り返し、1セットでできる回数を徐々に増やしていきましょう。

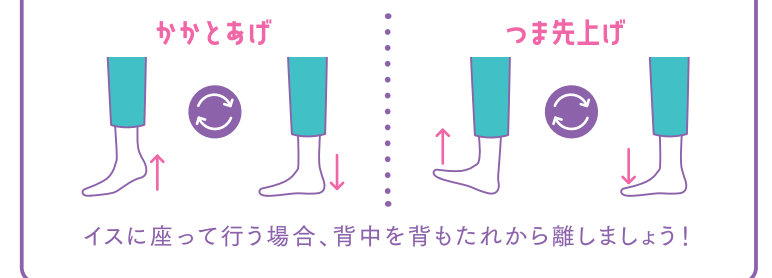


＼動画でくわしく！／



Youtubeで
わかりやすく配信中！

転倒予防にプラスワン体操！



千秋会きらりびと01

リハビリテーション科 理学療法士 奥島 悠大



骨密度をキープして 「脳卒中」ならぬ 「骨卒中」を予防!?

僕たち理学療法士（PT）は、リハビリが必要な患者さんに寝返る・座る・歩くなどの基本動作の回復を図り、一人ひとりの体に合わせたリハビリ指導を行っています。

僕たち理学療法士（PT）は、リハビリが必要な患者さんに寝返る・座る・歩くなどの基本動作の回復を図り、一人ひとりの体に合わせたリハビリ指導を行っています。

密度測定会に参加し、市民のみなさんに骨密度を保つためのアドバイスや講習を行いました。

健康な体は自分から。
トライアスロンに夢中！

PTに必要な素質は、自身が健康的であること。PTが不健康そうだと、患者さんもリハビリのやる気が出ないはず。だから僕は、みなさんのお手本になる体作りを意識しています。

数年前、縁があつてトライアスロンに挑戦。初めての大会で結果を残せず、闘争心に火が付きまして。その後はアジアトライアスロン選手権や太田川を3キロ泳ぐイベント、100キロ越えサイクリングにも参加。トレーニングを重ねるうち、体が締まって体調を崩すことも少なくなりましたね。将来は、世界一過酷とも言われるアイアンマンレースに出場したいです！

STAFF STYLE

やりたい事が
多すぎて、手帳で
管理しないとすぐ
忘れちゃいます...



脱いだらすぐ
運動できるように、
制服の下は運動着！



これが
理学療法士の
制服です！

お古のランニングシューズ。
機能性抜群で
とにかく動きやすい！





せっかくなら くぐり門 珈琲店に 行ってきんさい!

東広島市西条本町17-1
TEL/082-426-3005
定休日/第2・4火曜日
営業時間/
10時~17時(LO:16時30分)



コメカラランチとコーヒーが人気! 風情ある古民家カフェ

ーこんにちは! コメカラランチが有名と聞いて取材に伺いました!

そうなんです。コメカラは西条の名物で、西条のお酒に具材を漬け込んで柔らかくなったお肉を米粉でカリッと揚げています。米粉は小麦粉より油を吸収しにくいので、低カロリーなんですよ。

ー罪悪感がない唐揚げランチがいただけるなんて...! お店の作りもレトロな雰囲気ですごく素敵ですね。

門のような外観は、昭和初期、奥に広がる「芝居小屋 朝日座」への入口だったんです。縁あってこちらの建物を改装してカフェを開店しました。



▲向かって左が珈琲店、屋根裏を通じた右は東広島市観光協会。
◀インタビューに応じてくれた店長の末吉さん

モットーはよく笑いよく食べる! いつも元気な店長さん



▲コメカラランチ
1,250円
▲九重の蔵
1杯660円



ーヘルシーメニューも人気のくぐり門珈琲店ですが、末吉さんはズバリ健康志向ですか?

毎年、健康診断は井野口病院です! 店がオープンして10年、いろいろな機会です井野口病院さんにお世話になっていますね。

ー当院で健康管理をされているんですね!

施設も清潔で、スタッフの皆さんは優しくて案内もスムーズ。いつも快適に利用させてもらっていますよ。

ー最後に、お店の最新情報はありますか?

実は7月に開業する「道の駅西条のん太の酒蔵」で、レストラン「Ristorante FAMIGLIA(リストランテ ファミリア)」をオープンします。自家製ピザや洋風のお米うどん、チョコレートドリンクなどを楽しめますので、ぜひ足を運んでみてくださいね!



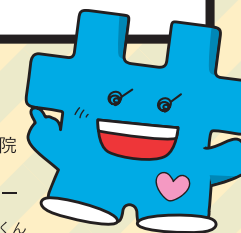
くらんぼ屋さんの
ビーフカツは絶品!
週に1度は
食べたくなってしまう
味です!

くぐり門珈琲店
店長 末吉江美さん

「いのガールズのせっかくグルメ」では
西条のおすすめグルメをリレー形式でレポート!

次回は「くらんぼ屋」をご紹介します。

教えて!
いのくん
相談室



井野口病院
マスコット
キャラクター
いのくん

井野口病院3階にできた
「地域包括支援センター」って
どんなところなの?
地域包括支援センター
は、介護・保健・福祉などの
側面から高齢者を支えるい
わば「総合相談窓口」。保健師・
社会福祉士・主任介護支援専
門員たちがチームになって、暮
らしの相談に応じたり、地域住
民の健康維持や生活の安定の
ために必要な援助を行ったり
しているよ。高齢者がいつま
でも地域で自分らしく暮らし
ていくために、幅広いサポートを
行っている場所なんだ!

相談は無料!
なんでも
相談してね!



介護や高齢者の暮らしについての総合相談窓口だよ!

もうすぐ退院。
在宅で利用できる
制度ってどんなものがある?



離れて暮らす
高齢家族が心配...



介護サービスを利用したい!
どこに申し込めばいいの?



親が認知症かも...。
適切な接し方を
教えてもらいたい!



近所に虐待に
あっている高齢者が...
どうしたらいい?



相談窓口スタッフが
お待ちしております!

センター長
社会福祉士 岡田



主任介護支援
専門員
齋藤

看護師
後藤

社会福祉士
砥綿

主任介護支援
専門員
喜友名



西条北エリアの
高齢者をチームで
全力サポート!
私たち西条北地域包
括支援センターは困っ
ている高齢者の相談や地
域の課題を話し合い、安
心して暮らせるようお
手伝いします。まずは地
域のみなさんと顔なじみ
になりたいので、お気軽
にお立ち寄りください!

東広島市西条北地域包括支援センター

西条土与丸6丁目1-91 井野口病院3階 TEL082-431-6745 平日8:30~17:15
支援対象地域: 朝日町、大坪町、岡町、上市町、御条町、栄町、昭和町、西本町、本町、
西条、西条東、下見、寺家、東北町、末広町、助美、土与丸、吉行

オリジナルグッズが当たる/ 読者プレゼント実施中!

クロスワードの答えと下記項目について
明記の上、ハガキかWebから応募ください。

ハガキから

- ①氏名 ②住所 ③電話番号
④はつらつの感想・ご要望
⑤クロスワードの答え を明記ください。

〒739-0007
宛先 広島県東広島市西条土丸6-1-91
井野口病院 はつらつ係

Webから



アンケートフォームから
質問事項にお答えください。
井野口病院HPからも
アクセスできます。

応募締切:2022年8月31日(水) 必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

Inbody測定会を 開催します

2022年8月27日(土)、9月3日(土)の2日
間にわたりInbody測定会を開催します。
Inbodyで筋肉・脂肪量を計測することで、体
の健康状態や運動不足などを知ることができ
ます。イベントでは、Inbodyを使って身体の状態
を測定していただき、結果をもとに当院の
専門職のスタッフが運動面や栄養面からアド
バイスをいたします。参加は無料です。詳
しくは当院代表電話
(082-422-3711)
までご連絡ください。



健康経営 優良法人2022の 認定を受けました

このたび社会医療法人千秋会は、優良な健
康経営を実践している法人として、経済産業
省が認定する「健康経営優良法人2022(大
規模法人部門)」に認定されました。

2022年度は、大規模法人部門に2,299法
人、中小規模法人部門に12,255法人、大規
模法人部門(ホワイト500を除く)は広島県で
は34法人が認定され、医療法人としては、千
秋会が唯一の認定法人です。



地域交流スペース 「Motore(モトレ)」を オープンしました

2022年4月より、病院内に地域のみなさん
が自由に出入りし、交流していただける「地域
交流スペース」がオープンしました。その名も
「Motore(モトレ)」です! Motoreとはイタリア
語で「エンジン」という意味。エンジンはエネル
ギーを動力に変換する機械です。Motoreで行
うさまざまな交流や活動も、地域の新しい活力
を生み出すものにな
ってほしいという
意味が込められてい
ます。図書スペース
として本も置いてあり
ますのでぜひお立ち
寄りください。



千秋会 information

HPでも最新情報更新中!

SDGs未来都市 東広島推進パートナーと なりました

当法人は「SDGs未来都市東広島推進パー
トナー」となりました。

当院の位置する東広島市は、2020年7月
17日にSDGs(エスディー・ジーズ)未来都市に
選定されました。当法人も東広島市と協働し、
「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実
現をめざし、SDGsの理念の普及と目標達成
に向けた取り組みを推進してまいります。

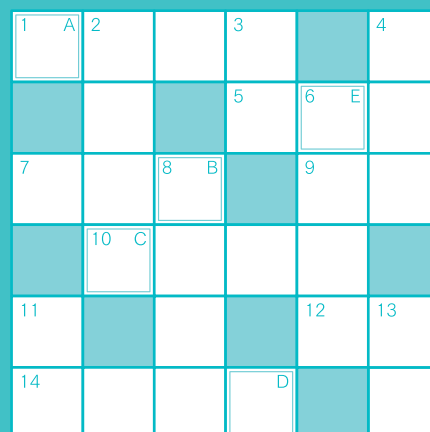
HPにも当法人のSDGsへの取り組みにつ
いてご紹介しております。ぜひご覧ください。



HPはこちらからチェック! >



クロスワードにチャレンジ!



クロスワードの答え



- タテのカギ
2. 飯を炊いて被災者や現場の人などに配ること。
3. 相手の人を指す言葉。あなた。
4. 月を眺めて楽しむこと。「○○○団子」
6. 胸部の平らな部分。
8. 英語で容姿のこと。
11. 周りよりも大きく盛り上がっている土地。「○○盛り」
13. 部屋の中に光や風を通すために壁にある通り穴。

- ヨコのカギ
1. 社会的な地位・身分・役職など。
5. 振り返ってその方を見ること。関心を示すこと。
7. 機械を操作するために足で踏む板状のもの。
9. 水が動いて水面に高低ができる現象。
10. 部屋の中。建物の内部。
12. 丸い形をしたもの。
14. 紙・板・皿など、「枚」で数える物の数。

答えは次号で発表します。

表紙のはなし

リハビリテーション科
理学療法士
いばらぎ
茨木 まや



元気いっぱい、笑顔が素敵な茨木さん。「はつらつ」のイメージにぴったりの彼女がカバーガールに大抜擢されました。元気のヒケツは牛乳だそうですよ！みなさんもカルシウムをたくさん摂って、骨粗しょう症を予防しましょう。ちなみに、表紙に登場した“はつらつ牛乳”は非売品です。あしからず。

編集後記

長らく休刊しておりました広報誌「はつらつ」ですが、ついに再びみなさんにご覧いただける運びとなりました！これから、より千秋会を身近に感じていただけるようなあたたかい広報誌を作って参りたいと思います。はつらつに関するご意見ご感想もお待ちしております。次号もお楽しみに！



井野口病院
公式
YouTube



井野口病院
公式
Facebook

