

五省会ニュース

ご せい かい

NO.179

医療法人財団五省会

医療法人 西能病院

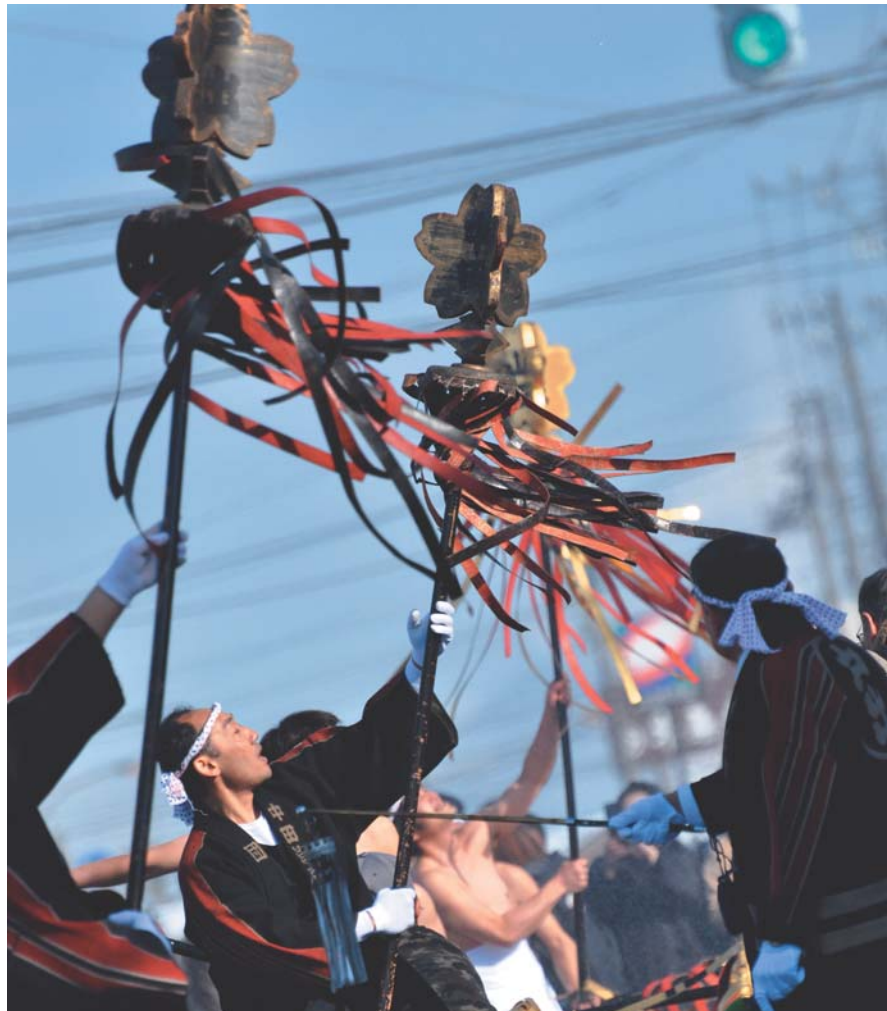
西能みなみ病院

介護老人保健施設 みどり苑

発行人 西能 淳

contents

健康セミナー
 中高年のはつらつ
 スポーツライフ
 カルテの余白
 新病院、オープンまで3ヶ月
 ほっともっとニュース
 ぽればれ
 健考クラブ
 楽らく介護
 診療案内
 お知らせ



粋な火消し隊

撮影：松村 明子

若々しい希望の一年を

あけましておめでとございませう。
 一昨年の理事長就任から二度目の新年を、清々しい慶びとともに迎えられることを、日頃からご支援をいただいている関係のみなさま、地域住民のみなさまに深く感謝を申し上げます。

昨年は、五省会の伝統を再確認しつつ、私たちの日々の仕事を見つめ直す一年と位置づけました。社会環境がますます複雑化するなか、春には東日本大震災が発生し、日本国民全体が人との係わりや社会制度の意義について、さまざまな反省と向き合った一年でもありました。

そうしたなかで迎える新しい一年は、私も五省会にとりまして、ルーツである星井町の西能整形外科医院の開設から五十年を数えるとともに、十年来の宿願であった西能病院の新築移転がいよいよ実現する節目の年となります。

また、新病院が開院する四月には、診療報酬と介護報酬の同時改定が行われ、混迷を深める社会保障制度に何らかの将来展望が示される予定です。

「イノベーション」新機軸・革新」という外来語がもてはやされるようになって随分たちますが、五省会にとって今年、創立百年に向かう第二幕のスタートであり、これからの社会システムのなかで地域に必要とされる価値を創造できるか、まさにイノベーションが問われる一年となります。

サミエル・ウルマンが七〇代で書いたといわれる、有名な『青春』という詩の一節をご紹介します。

「青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ。優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こういふ様相を青春と言うのだ。年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。」

新しい一年が、私も五省会にとっても、日本社会全体にとっても、『青春』に満ちたものとなるよう願います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

健康志向でスポーツ好きの中老年の方々に
自分の経験をまじえて講演する山田医師



生活習慣病の予防や改善、体力の低下を防ぐために、スポーツ活動に参加する中老年の方が近年めざましく増加しています。私自身も健康と気分転換のため、ときどき自転車通勤しています。いち川沿いでは、ウォーキングやジョギングをしている中老年の方を多く見かけます。

統計的にみると、アクティブスポーツ人口（ややきつい運動を週2回以上・1回30分以上）は年々増加し、5年前の13・3%に対し、2010年では18・4%となっております。しかし、国際比較では、ニユー

ジーランドでは日本の3倍、カナダでは2倍の頻度です。

● **行動体力と防衛体力**

スポーツを行う中老年の方々の背景をみると、からだを動かすことが好きで技術的にもかなりのレベルを維持している方もありますが、多くは健康志向でスポーツを始めるとい方です。それでは、スポーツを行ってれば、健康は増進、維持されるのでしょうか？

健康は、大きく3つに分類されます。ひとつは多くの方がイメージされる体力です。これには筋力、持久力、体のバランス能力、柔軟性などが含まれ、厳密には「行動体力」と表現されます。これが確保されていれば健康は問題なしと考えてしまう人が多いと思います。

一方で、あの人は痩せているし、見た目体力もなさそうだけれど、風邪をひかないし、病気で休んだこともないという人もいます。これは、「防衛体力」と表現されます。おそらく毎日の生活習慣が規則正しく、十分な栄養と睡眠をとっている証ではないかと思えます。

3つ目は、ストレスをため込まないようにならざるを得ません。

これらがバランスよくかみ合っ

てこそ本当に健康といえるのでは

● **行動体力を高める**

中老年になると、内科的にも整形外科的にも様々な体の変化が生じてきます。とくに疾患がなくなっても加齢というだけで筋力（とくに下肢）も低下してきますし、持久力や柔軟性も落ちてきます。骨ももろくなり、視力低下や平衡感覚の低下により転倒しやすく、骨折も起こりやすくなります。

あらたに運動を始めるにあたっては、まず自分の健康状態を再確認する必要があります。健康のために行っている運動中にもかかわらず、心疾患や脳疾患により突然死に至ることもあります。



健康 セミナー 45

●
●
●

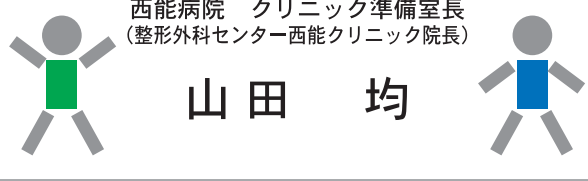
中高年の はつらつスポーツライフ

2011年10月15日
(とやま健康パーク健康医学講演会より)

●
●
●

西能病院 クリニック準備室長
(整形外科センター西能クリニック院長)

山田 均



**目に見えない運動効果
(本当はここが大切！)**

インシュリン感受性が高くなる
脂肪を燃焼しやすい体になる
生活習慣病の予防・改善につながる
体重は同じでも筋肉の量が増える
基礎代謝が向上する
同じように動いてもカロリー消費量が
高くなる
持久力の改善

●運動量の設定

運動を開始するにあたって、運動量は、運動強度、運動頻度、持続時間を基準に設定します。生活習慣病の予防や治療を目的に行う場合は、瞬発系の運動よりも持久系の運動のほうが適しているといわれています。運動強度については、最初のうちは息苦しくなるほどではなく、隣の人と会話ができる程度にとどめましょう。頻度は身体に問題を生じず、時間的余裕があれば頻回でもかまいません。

持続時間は30分以上続けられれば理想的ですが、10分を3回でも効果は大きく変わリません。低強度高頻度が基準でしょう。運動を開始する前には十分にウォーミン

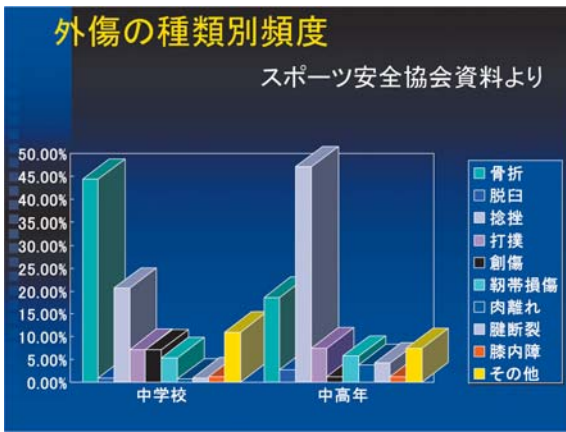
グアップを行い、運動の後は疲れた筋肉をケアするために、時間をかけてストレッチ体操を行いましょう。

●スポーツ外傷とスポーツ障害

運動中に発生するケガをスポーツ外傷といえます。中高年の場合、ウォーミングアップが十分でなかったり、体調が不良であったり、急に激しい動きをしたとき発生することが多いようです。アキレス腱断裂や足関節の捻挫が多くみられます。また、ふらつきを生じる薬剤もあるので、服用している薬剤の作用を認識しておく必要があります。

運動を継続しているうちに、肩や膝や腰の痛みが生じてくるような場合をスポーツ障害といいます。運動開始以前から関節や腰に年齢変化が認められていることが多く、運動を続けることで無理が掛かって痛みを発生してしまう場合が多いようです。運動方法と強度などを再確認することが必要です。

要は、自分の体力、からだの状況を把握したうえで、自分に合った運動をみつけ、からだを痛めず、楽しみながら継続することが健康づくりにつながると思います。



カルテの余白

五省会のドクターを紹介しませう



西能病院

西能 健 (32歳)

専門分野	脊椎脊髄外科
好きなスポーツ	野球(草野球)、サッカー(観戦が主、もう走れません)
好きな食べ物	しょうゆラーメン(麺かため)
尊敬する人	筑紫哲也さん

無趣味男のささやかな楽しみ

なかなか趣味の時間がとれない中(もともこれといった趣味もないが、)、ささやかな楽しみはお店にCDを買いに行くこと。お店に行くと当たり次第に気になるジャケットを見つけては、どんな音が聴こえてくるのか想像する。そんな楽しい妄想をしていると、小一時間はあっという間に過ぎていく。

学生の頃は欲しいCDは何度も吟味して買っていた。あの時の胸躍る感じが今でも忘れられない。CDを買い、音楽を聴くという喜びは他では代えられないものである。最近ではCD屋さんに行く機会もめっきり減ってしまったため、たまの面白い物ではオトナ?買ってしまう。両腕で抱えきれないくらい買えばストレスの発散にもなるのだろうが、そこはオトナ!自制して5枚以内で絞り込み、他は返却。ジャンルはポップ、ロックがメイン。しかし、せっかく購入したCDなのにいつか聴こうと車に放置したまま、宝の持ち腐れとなることもしばしば。ときどき掘り起しては聴いてみて、「アタリだー」とひとり悦に入り、ほくそ笑んでいる。

学生時代にはバンドを組んで楽器を楽しんでいたが、いまはこのささやかな楽しみが日々の活力となっている。音楽に触れ、新たな世界に陶酔することが、次へのエネルギーとなるのだらう。

音楽と触れ合っている時の顔(あまり見られたくないー笑)が、日々の笑顔に繋がっている。これからもささばらずに音楽と触れあっていることだ。

NO MUSIC, NO SMILE!



お気に入りのCDたち

平成24年4月に西能病院はこれからの医療に求められる質の高いサービスを提供する「整形外科専門病院」として新生オープンします。新病院では、診療所「整形外科センター西能クリニック」と病院「西能病院」が同一敷地内に隣接しています。これに合わせ、平成24年3月20日(祝)に新病院・クリニックの完成内見会を開催します。お気軽にご見学ください。

前向きに、アクティブに、治療に向き合える環境を 地域を元気にする新病院、オープンまで3ヶ月!

設備にも新しい工夫を取り入れています

Point1 窓から緑が見えるMRI室

近年の医療技術の進化にともない画像診断の重要性がますます高まっているなか、クリニックの画像センターは、一般レントゲン撮影室2室、MRI室、CT室、骨密度測定室、透視室によって構成されます。なかでもMRIはドイツ・シーメンス社製の有力機種、Avant Q-Engine (1.5テスラ) を新設。検査室の外壁には、特殊なシールド工法を用いて大型の窓を設置し、天然光と外部の緑を取り込むことで、息苦しく殺風景だった室内の環境が明るく開放的になっています。



Point2 デジタル映像を駆使する手術室

手術室は、脊椎手術用、関節鏡手術用、その他人工関節・小手術用の3室で構成され、年間1,500件以上の整形外科手術に対応できる設備を備えています。なかでも関節鏡手術室には、北陸初となる内視鏡映像のデジタル管理システム(スミス&ネフュー社)を装備し、従来以上に効率的な内視鏡手術が可能となることが期待されます。



2011年12月19日、足場がはずれ、外装が姿を表わしました



【図2】クリニック リハビリ室



【図1】クリニック受付

●通院と入院、どちらも快適な診療環境

これまでもお知らせしてきたとおり、新病院では整形外科の外来診療を専門に行う「整形外科センター西能クリニック」と、入院、手術、救急、管理業務等を行う「西能病院」とを、別々の施設として建設します。これは、安全かつ落ち着いた環境で高度な診療を提供する入院と、幅広い症状の患者さんを可能なかぎり効率的に診断、治療する外来では、求められるものも自ずと異なるとの観点に立ち、それぞれの機能に即した環境を整備することを目指したものです。

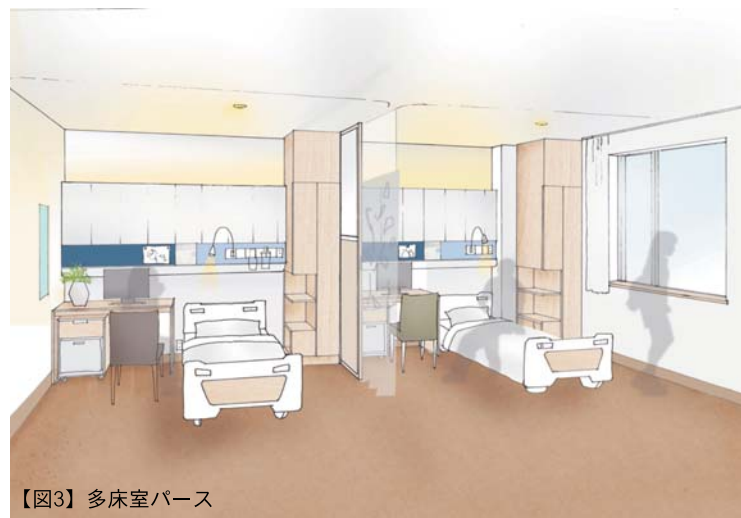
●空港をイメージしたクリニック

グレーを基調としたモダンな外観の「整形外科センター西能クリニック」は、名称のとおり、整形外科の多種多様な疾患を対象に専門的診療を提供する大型の単科クリニックとなります。デザインは「空港の待合ゾーン」を参考とし、機能的で洗練された空間となる

●快適で高機能なホスピタル

真つ白な外壁と大きな箱のようなファサードが印象的な新生・西能病院は、クリニックで入院適応となった方や、救急や紹介による入院患者さんを受け入れる機能を担います。各フロアは、1階が外来、救急、管理部門、薬局、厨房等、2〜3階が入院病棟、4階が手術室、医局から構成されています。

よう設計されています。【図1】診察室は8室が横一列に並び、MRI、CTなどの画像診断機器を集約した画像センターと直結しています。2階は県下有数の設備を整えたりハビリセンターとし、30×15メートルのフロア全体を開放的な無柱空間としています。【図2】また、電子カルテと連動した再来受付機、自動精算機、診療案内モニター等、各種の情報機器をシステム化し、待ち時間短縮に向けた効率化をはかっています。



【図3】多床室パース

整形外科疾患の患者さんは、運動器に障害を抱えておられても、身体の他の部分はいたって健康である方が多いという特徴があります。そこで新病院では、患者さんの尊厳やプライバシーに配慮するだけでなく、従来の病院のイメージにとられず、ホテルに滞在しているような快適な気分では、つらつと治療に向き合える環境づくりをめざしています。

病室は現病院と同じく97床で、うち29床はニーズに応じて選択できる4種類の個室としています。4床室についても従来の病室よりも広さ、設備ともにグレイドの高い設えとなっています。【図3】

また、入院リハビリは、閉鎖されたリハビリ室ではなく、スタッフステーション前にガラス貼りの窓面に面したオープンスペースを用意し、明るい日差しと開放的な眺めの中、ジム感覚で治療に取り組める空間としています。あわせて、入院着も従来の寝間着風のものではなく、自然と運動したくなるような活動的なウェアをご提供する予定です。

開院まで残り3ヶ月。新しい地域医療を見ずしてさまざまなコンセプトを盛り込んだ新病院にご期待ください。

病院スタッフも準備しています

病院の建物が新しくなるのに合わせ、その中で働く医療スタッフの仕事の進め方や意識も新しくする必要があります。現在、あらためて各セクションで業務内容を見直し、改善を進めています。

一方、患者さんが利用しやすい病院であることが重要です。情報化社会といわれる今日、安全で安心な医療を受けるには、機能的にも心理的にも必要な医療情報がわかりやすく提示され、患者さんご家族、複数のスタッフが情報を共有することが求められています。

一例をあげると、新病院でこれを実現するのがさまざまなピクトサイン「絵文字」です。ピクトサインなどにより、連絡に必要な時間を省くことができ、より患者さんとのコミュニケーションに使う時間が増えます。これは「いのちを見守るデザイン」といえます。

患者さんの満足度の高い病院をめざして、新しい考え方を大胆に取り入れて、今後も日々新しく生まれ変わっていきたくいと院内研修などを行い、病院スタッフ一同日々研鑽しています。

西能みなみ病院 研修会開催
ハートの健康づくり

西能みなみ病院では、職員一人ひとりが心身ともに健康であることを目的に、10月12日、メンタルヘルス研修会「ストレスとの付き合い方ーリラクゼーション」を開催しました。

臨床心理士密田博子先生（富山県産業保健推進センター）を講師に、メンタルヘルスチェックやストレス解消法のひとつであるリラクゼーション法（呼吸法・10秒呼吸法など）を学びました。短かい時間の研修でしたが、心が落ち着き、楽になりました。

西能みなみ病院労働安全委員会
土代 正治



環水公園カレーコンテスト
みどり苑料理塾グランプリ獲得



富山の食材を使ったオリジナルカレーをつくる県主催「環水公園カレーコンテスト」において、みどり苑料理塾の〈親子3世代水入らずカレー〉がグランプリに選ばれました。

トマトの水分だけで煮込んだカレーの上に、とろとろスクランブルエッグとフライした白ねぎをのせ、てんたくくで作った親どりを座らせて、ひねどりのミートボールをトッピングしました。三世代が揃っておいしく食べられるように工夫したことが評価されました。

みどり苑管理栄養士

坂井 亜紀

ぽ
れ
ぽ
れ

くゆっくり・おだやかに

ちよっと元気になる話

みどり苑デイ・ケア利用者

野上ハナ子さん（90歳）
松原ミツエさん（80歳）



貼り絵の楽しみ

「頭と手のリハビリのためにやっているのですが、その日の気分に合わせて、少しずつできるので、楽しいですよ」と、いっしょに大型の貼り絵作品に取り組むのが、野上ハナ子さんと松原ミツエさん。

現在、60センチ×90センチの「長寿の心得」に取り組む。色紙を3ミリ幅に切ったものを、和ばさみでまた3ミリ角に切りながら下絵に貼り付けるといふ細かい仕事を、和気あいあいと進める。ともに週2回の利用だが、重なるのは月曜日のみで、あとは別の日。前回の成果を見せて話し合い、色のイメージが違つと、そのうえに新しい色紙を貼り付けて修正する。と、色の重なりが思わぬ効果をもたらす



しばし手を休めてカメラに向かれる松原さん(左)と野上さん(右)

こともあり、それもおもしろいところだといふ。
ふたりはもともとは近所同士で、年は違つが旅行友だちだった。いっしょにデイケア利用するようになり、貼り絵もどちらからともなく誘つて始めた。「体調がよくないと続けられるのかと思うときもあるけれど、心を傾げるものがあるのはいいし、その日その日の作業が形になつて残るのもいい…」と、手を休めずにお話される。数月後の完成が待たれる。

あいの風リレーマラソン 職場外での交流の二環

法人本部総務人事室

武部 洋史



毎年十月に、「富山あいの風リレーマラソン」というスポーツイベント

が富岩運河環水公園において開催されます。五省会では毎年この大会に職員有志でチームを編成して出場しています。

大会のルールは、公園の外周2・1kmを20周して、フルマラソンと同じ距離をチームでタスキをつないで完走を目指すというものです。また、タイムを競う以外にも、走るときの仮装が審査される「ベストパフォーマンス賞」という賞があつて、そちらをメインにしていくチームも多数あるという、とてもユニークなマラソン大会です。五省会チームも、かぶり物やナイス服を着て、もっぱら仮装に力を入れて走る常連チームです。

私は入職1年目に先輩に誘われたのがきっかけで、以降4年連続でこの大会に出場しています。毎年大会が近づくと秋口に差し掛かる



と、参加メンバーの募集をします。夜間に走り込んだり、チームメンバーで集まって、「今年はどうな格好で走ろうか？」と打ち合わせたり、試着をしたりと慌ただしくも楽しい日々が続きます。大会へは、法人の応援を受けながらも、あくまで職員の自主的な取り組みとして参加しています。こうした職場外での活動を通して生まれるチームワークは、他職種との連携が不可欠な医療・介護の現場で必ずプラスになっていると思っています。来年以降も引き続きいろんな人を巻き込んで、チームを大きくしていくことが私の目標です。

ハートフル・ケア

楽しく介護

その25

認知症②

今回は認知症の種類について、簡単に説明します。

認知症を起こす原因となる疾患はたくさんありますが、代表的な四つの疾患を紹介します。

●アルツハイマー型認知症

脳細胞が徐々に死んでいき、脳が萎縮することで脳の機能が失われていきます。症状としては、直前の記憶が消失したり、時間の感覚があいまいになったり、言葉が出にくくなったり、話についていけなくなったりします。

そのため徘徊、妄想、情緒不安定、不眠、意欲低下などといった周辺症状が現れ、日常生活に支障をきたすことがあります。最近ではアルツハイマー型認知症の治療薬が使われるようになっていますが、認知症そのものを治すことはできません。進行を遅くしたり、周辺症状を軽くする作用があると言われていますが、副作用もあり

ますので専門医に診てもらう必要があります。

●脳血管性認知症

脳卒中の後遺症や気付かないうちに小さな脳梗塞が多発することによって、脳の血流を阻害し脳の一部が機能しなくなることによって生じます。物忘れや理解力の低下が見られますが、時間や日によって変動しやすいという特徴があります。また嚥下障害、構音障害、歩行障害などの身体症状を伴うことも多くあります。

●レビー小体型認知症

脳神経細胞内に異常なたんぱく質が蓄積することによって神経細胞を変性させて生じます。パーキンソン病のような症状が見られ、動作が緩慢になったり、小刻み歩行、関節のこわばりなどが見られます。またリアリティのある幻視症状が多いです。

●前頭側葉型認知症

アルツハイマー型認知症と違って、脳の前方の障害が著明な認知症です。自分の衝動を止められず、マイペースに行動してしまうという特徴があります。

(みどり苑支援相談員 長嶋千尋)



予約専用ダイヤル 受付時間 月曜～金曜 8:30～12:00 / 1:30～5:00 受診前日までにお電話ください	整形外科診察予約 外来診察室直通	076-441-2657	再診の方のみご利用ください。 初診の方は直接ご来院ください。
	リハビリ予約 リハビリ治療室直通	076-441-3157	物療リハビリ(消炎鎮痛処置)の患者さんは 予約対応できません。

都合により担当医が変更になる場合があります。ホームページ「週間担当医師」で最新情報をご確認ください。

診療科	受付時間	平日診療(月～金)					休日診療(土・日・祝)	
		月	火	水	木	金	土	日・祝
整形外科	平日 午前8:30～11:30 休日 午前8:30～11:30	市村 和徳 信清 正典 青木 雅人	根塚 武津 橋口 隆彦	山田 均 仲井間憲成 橋口 善治	山田 均 根塚 武津 仲井間憲成 御旅屋宏史	市村 和徳 信清 正典 西能 健	信清 正典 青木 雅人 堂後 隆彦	交替制(2名)
	平日 午後3:00～5:00 休日 午後1:30～4:30	山田 均 御旅屋宏史	仲井間憲成 青木 雅人 西能 健	山田 均 市村 和徳 松下功(3:00～)	堂後 隆彦 御旅屋宏史 西能 健	山田 均 根塚 武津 青木 雅人	橋口 津 御旅屋宏史 西能 健	交替制(2名)
	平日(完全予約制) 午後5:00～6:30	堂後 隆彦	信清 正典	松下 功	橋口 津	山田 均		
内科	平日 午前8:30～11:30	森田 弘之	森田 弘之	松井祥子(～11:00) [一般・呼吸器] 森田弘之(11:00～)	森田 弘之	大黒 正志 [一般・老年病]	休診	休診
	平日(金曜午後除く) 午後3:00～5:00	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	休診	休診	休診
麻酔科	平日(予約制) 午前9:30～11:30		増田 明 [顔面・眼瞼瘻管]					
リハビリテーション科		午前8:30～11:30 午後3:00～6:30 (5:00～完全予約制)					午前8:30～11:30 / 午後1:30～4:30 (日・祝の午後は電気治療のみ)	

午前9:00～12:30	月	火	水	木	金	土	日
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	石神 慶一郎	休診
リハビリテーション科	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	浅野 裕	休診	浅野 裕	休診

●入所サービス ●ショートステイ	●デイケア(通所リハビリテーション) ●居宅介護支援事業所	ボランティア募集 月・火・木・金の午前・午後 入浴後のドライヤーかけ / 利用者様の活動サポート / 話相手
---------------------	----------------------------------	---

お知らせ

■西能病院新築移転に関するご案内
 西能病院(富山市五福)は平成24年4月に新病院(富山市高田地区)に移転します。
 これに合わせ、平成24年3月20日(祝)に新病院・クリニックの完成内見会を予定しています。お気軽にご見学ください。
 皆様には多大なご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解願います。



みどり苑

- みどり苑祭を開催しました
 11月5日、恒例のみどり苑祭が開催され、ご家族や近隣の方々でにぎわいました。健康コーナーでは、骨密度の測定とあわせて転倒予防体操などが紹介されました。
- 西能みなみ病院 クリスマス会
 12月7日、西能みなみ病院においてハワイアンバンド「ミノアカ・ホア」とのクリスマス会を開催しました。ハワイアンの軽快な調べにのってレイを掛けた女性たちが歌い、踊る姿に冬の寒さも忘れて聴き入りました。



西能みなみ病院

西能病院通院バス

月曜～土曜 午前運行(日曜、祝日は休み)
 ○印は常時停留所、その他は臨時停車します。
 ★詳細は受付でおたずねください

- ①富山駅・西町コース
 丸の内 → 西能病院 → 富山大橋
 8:15～12:15
 毎時15分・45分
 丸の内
 西町 ← 桜橋通り ← 富山駅 ← 新富町
- ②婦中・長沢・金屋方面
 金屋 → 西能病院 → 神明
 8:00
 11:00
 羽根
 友坂口
 平岡 ← 古里郵便局 ← 速星駅 ← 鶴坂農協
- ③呉羽・中老田・北代・田刈屋方面
 石坂 → 西能病院 → 吉作
 9:10
 12:00
 花ノ木
 呉羽駅 ← 富山短大 ← 中老田