



ようそろ

特定医療法人 財団五省会

西能病院
整形外科センター 西能クリニック
西能みなみ病院
介護老人保健施設 みどり苑
発行人 理事長 西能 淳



2015
新春

vol.191

42年越しの2時間8分

あけましておめでとうございます。

清らかな新春を迎えるにあたり、日頃のご支援を
いただいている皆さまに心から感謝を申し上げます。
本年3月、富山⇨東京間を最短2時間8分で結ぶ
北陸新幹線がいよいよ開業します。この計画が決定
されたのは1973年、私の生まれた年でした。

北陸新幹線の整備の要望が初めて出されたのは、
時の首相、佐藤栄作も出席した公聴会の席上、東海
道新幹線の開業翌年の1965年でした。その東海
道新幹線は昨年開業50周年の節目を迎え、次世代の
モーターリゼーション、中央新幹線⇨リニアの建設が
2045年の完全開業を目指してスタートしました。
この半世紀の間に日本社会も様変わりし、往時の
ような高度成長は郷愁のなかに去りつつあります。
それでも、こうした歳月の経過を前に「裏日本」の
物語を嘆くことはひとまず控えることとしましょう。

世代をつないでの悲願と言える一大プロジェクトの
幕開けを意気高らかに祝う一年となるよう願います。
世はマラソンブーム。健康志向の高まりを受けて、
今年には新幹線開業記念イベントとして市民参加型の
「富山マラソン」も盛大に開催されます。

フルマラソンの世界記録はケニアのキメット選手
が昨年の9月に記録した2時間2分57秒で、史上初
めて2時間3分の壁を切りました。3分台の記録が
生まれたのは2008年、1分縮めるのに6年を要
した計算になります。運動生理学の権威の研究によ
ると、2時間2分を切るにはさらに10年程かかる
見込みで、人類の夢とされるマラソン2時間の壁は、
生理学的に見て永遠に破れないとも予言しています。
途方もない歳月の果てに未知なる世界が到来する、
という点では新幹線も人間の足も同じでしょうか。
42歳の中年となった私もワクワクしております。
72歳のリニアとなると…はたしてどうでしょう。

特定医療法人財団五省会

理事長 西能 淳

ケアマネジャー・略してケアマネ！

介護支援専門員ってどんな人？
要介護及び要支援に認定された方からの相談を受け、適切な支援・介護サービスの利用にむけての計画（ケアプラン）を作成・管理しています。

五省会居宅介護支援事業所のケアマネを紹介！

モデル系ケアマネ 後田さん とうた
保育士系ケアマネ 管理者 山口さん やまぐち
インテリ系ケアマネ 種口さん とうぐち

日頃の業務で感じている疑問を直接先生に聞きたい！

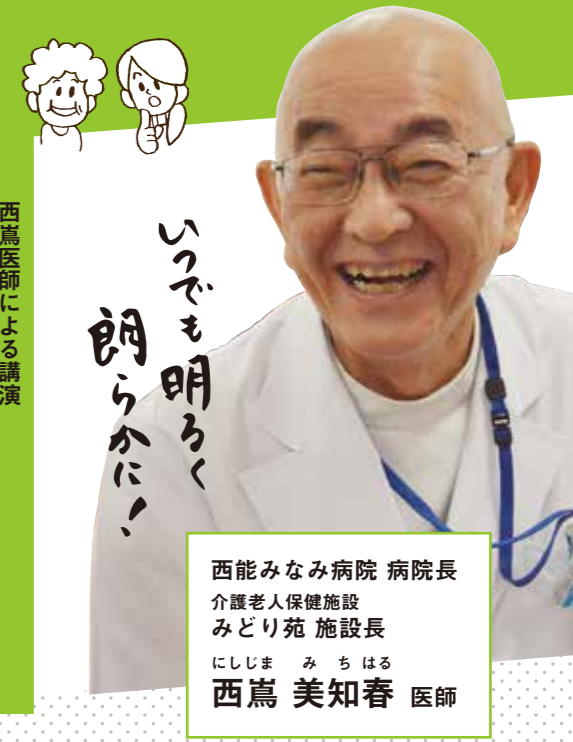
介護支援専門員×医師



H26.11.1 みどり苑文化祭 ふれあい教室にて

主治医の先生をもっと知りたい！

五省会の患者さん・利用者さん×医師



いつでも明るく朗らかに！

西能みなみ病院 病院長
介護老人保健施設 みどり苑 施設長
にししまみちはる
西島 美知春 医師

西島医師による講演
「健康で生き生きと生きるために」
「脳卒中患者さん40年の診療から学んだこと」

西島医師は、昨年4月に西能みなみ病院と介護老人保健施設みどり苑の新病院長・新施設長として就任するまで、脳神経外科医として40年もの間、第一線で診療にあたってきました。今回の講演ではプロフィール紹介や、脳卒中患者さんの診療から学んだことなどをお話しました。

健康で生き生きと生きるために

3種類の趣味を持ちましょう！ 楽しみましょう♪

- 1 運動** サッカー、野球、ゴルフなど 適度に体を動かしましょう！
- 2 文化活動** 読書、絵画、旅行など 心豊かな暮らしをしましょう！
- 3 ゲーム** 麻雀、囲碁、花札など 頭を使い、ワクワクを感じましょう！

医療を身近に感じてほしい

特集1

五省会の医師・スタッフによる「地域交流セミナー」活動が本格的に始動し始めました。今号では、西能みなみ病院 病院長・介護老人保健施設みどり苑 施設長の西島医師と西能病院 副病院長の市村医師による講演会をご紹介します。

五省会医師による地域交流セミナー

地域交流セミナーが描く未来

医療は、私たちが生きる上で必要不可欠な分野です。現在の医療が抱える様々な問題について、医療関係者と地域住民の皆さん、行政がそれぞれの立場を超えて、問題の背景や実態を共に考えていく必要があります。五省会に所属する医師が地域に向かい、とて、より多くの方々に「医療の知恵や仕組みをもっと知りたい」と感じていただくことがこの活動の第一歩だと考えております。

自分は又又
という油断は
大敵！！



西能病院 副病院長
いちむら かずのり
市村 和徳 医師

大事なのは、骨折しない身体をつくること。講演でお伝えした予防法をご紹介します。

ロコモ体操を取り入れよう！

がんばりすぎず、無理をせず、自分のペースで。毎日つづきましょう。支えが必要な方は、机に両手をつけて行いましょう。

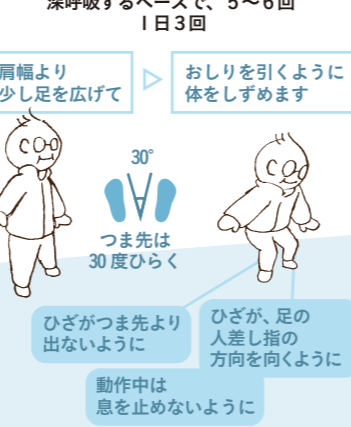
バランス力をつける「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3回



下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸するペースで、5～6回 1日3回



市村医師がおすすめしたい

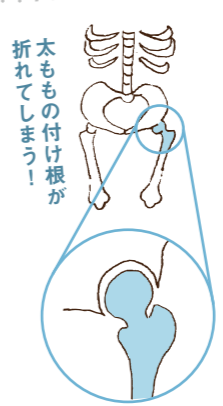
骨折3つの予防法

- 1 カルシウムを摂る**
骨密度を低下させないため、バランスのよい食事を心がけることが大切です。カルシウムが多く含まれている食品を毎日の食事に取り入れてみてください。
- 2 適度な運動をする**
いつまでも自分の足で動くことができるよう、体を動かし筋力の維持に努めてください。日々の生活の中で、運動をする時間がなかなかとれない人には、「ロコモ体操」をおすすめします。
- 3 骨粗しょう症治療薬を処方してもらう**
鬆（す）が入ったように骨の中がスカスカの状態になる骨粗しょう症は、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気で、病院にて骨密度測定や診断を受け、骨粗しょう症治療薬を処方してもらうのも予防のひとつです。



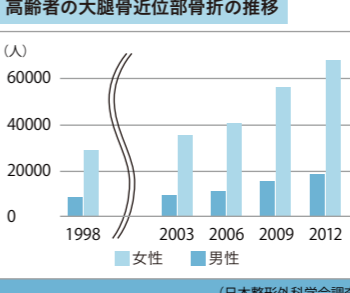
高齢者に多い骨折例

大腿骨近位部骨折



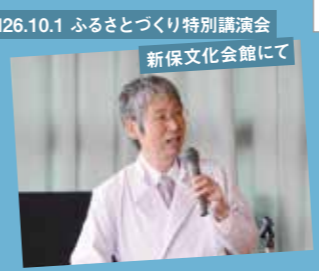
教えて！市村先生
質問 参加者からの

特に女性に多く年々増えています



市村医師が講演を行った富山市新保地区では、農作業や剪定作業中の事故による高齢者の骨折が多く見られます。その原因は、「自分は大丈夫」という油断です。日常生活のどこに骨折の危険が潜んでいるかわかりません。市村医師は、動画やスライドなどをを使い、具体的な事例や治療・予防法などを説明しました。

市村医師による講演「高齢者の骨折」



H26.10.1 ふるさとづくり特別講演会 新保文化会館にて

新保地区の皆さん×医師

地域の問題を一緒に考えてほしい！



どうですか？

患者さんの満足度をチェック！

西能病院で行っている評価方法

患者さん主体の評価方法
BPEQスコア
Evaluation Questionnaire

日常生活での痛みや身体の状態などについて、術前・術後に同じ内容のアンケートに答えてもらいます。

医療者主体の評価方法
JOASスコア

医療者側が、患者さんの病態や治療成績を判断します。患者さんへの問診にて評価をしていく方法です。

BPEQスコア導入のきっかけ



私たちが行っているリハビリの治療効果をはかる目安のひとつが、「患者さんの満足度」です。患者さんが納得のいくリハビリテーションを行うため、4年前にBPEQスコアを導入しました。

不安要因をケアする

腰痛の発症には、心理的要因が多く働くとされています。治療成績に対する不安や不満の要因を導きだし、それを踏まえたリハビリテーションを模索していく必要があります。

理学療法士が日本腰痛学会にて発表を行うのは当院では2人が初めてです！



患者心理を見る！

演題
患者心理は術後早期成績の影響因子か？
～腰椎椎間板ヘルニア症例に対する術前後JOA・JOABPEQを用いた検討～



まだともゆき
前田友幸 理学療法士
西能病院 診療部
リハビリテーション科

にしべりょうすけ
西部涼祐 理学療法士
西能病院 診療部
リハビリテーション科

術後早期のアプローチがポイント！

高齢者の方の多くは、手術後すぐにはあまり改善を実感できずにいます。患者さんに安心感を持って早期退院していただくためには、術後早期のアプローチが要になってくると思います。

年齢別別に見る！

演題
腰椎椎間板ヘルニア症例におけるJOABPEQを用いた年代別術前・術後早期比較検討



その2 患者さんの気持ちも第一に！

学会発表の巻

腰椎手術患者さんに対する評価法から

西能病院リハビリテーション科では、腰椎疾患に対し手術を行った患者さんの治療満足度調査を、2種類の評価方法で続けてきました。その研究成果を、当院の前田友幸理学療法士、西部涼祐理学療法士が、昨年11月に開催された第22回日本腰痛学会にて発表しました。腰椎椎間板ヘルニアの患者さんの心理面や年齢が、治療成績にどのように影響を及ぼすのかを検討しました。

特集 2

若手スタッフ、成長中！

西能病院・整形外科センター西能クリニックのリハビリテーション科では、スタッフの知識・技術の向上を目指し、研修や自己啓発に積極的に取り組んでいます。今回は、若手スタッフの他病院への研修と、学会での発表の模様をお伝えします。

整形外科センター
西能病院・西能クリニック
リハビリテーション科の取り組み

ON

ひさつね
研修@久恒病院
H26.11/4～11/21

プロ野球投手陣の
メディカルチェック
リハビリ を見学！

シーズンを戦い抜いた身体のメンテナンスを行います！



原正文院長と！

プロ選手も御用達！ 久恒病院

全国でも珍しい、肩を専門分野としている病院です。原正文院長は、プロ野球チーム・福岡ソフトバンクホークスの肩担当ドクターとしても活躍されています。リハビリ施設の充実はもちろんのこと、屋外ピッチャーマウンドなども用意されており、多くのプロ野球選手や高校球児が、久恒病院にて治療を受けています。

理学療法士としての役割を再確認

スポーツリハビリには、理学療法士が行う医学的サポートが非常に大切だと感じました。フォームが崩れている選手には崩れている要因を見つけてあげ、自然にフォームがよくなるように指導をします。メカニズムに基づいて、原因をつきとめてあげることが大事なのです。

その1

プロ野球選手の福岡研修の巻

整形外科センター西能クリニックリハビリテーション科の丸山洵理学療法士が、福岡県にある医療法人社団日晴会久恒病院にて、肩の治療とリハビリを学びました。

丸山PTはこんな人！



中学・高校の野球経験から、理学療法士(PT)の道を志す。平成25年11月、念願のスポーツリハビリ部門へ！今回の研修も自ら志願した。

整形外科センター西能クリニック
スポーツリハビリ担当です！

TUNAMIPT
毎年リハビリに行っています。

スポーツリハとは

スポーツ外傷や機能障害でお悩みの方に、運動療法・物理療法に加え、フォームチェックなどを含めた実践的リハビリを行います。

ケガ予防の大切さを伝えたい！

選手にとってケガをしないことが一番です。ではケガをしないためにはどうすればよいのか？そういった予防啓発活動を行っています。地域の方々に安心して当院を選んでいただけるよう、日々精進していきます。

OFF

九州のラーメンは絶品です。毎日食べてました！



福岡まで遊びに来た同期の天野くん和水族館へ！ソフトクリームと一緒にパチリ♪

地域交流セミナー・カラダを動かす編

告知 投球障害を起すなために

平成27年
1月18日(日) 14:00～15:30

西能病院1階
ミーティングルームにて

対象 小学校4年生以上、保護者、指導者の方
参加費 無料(申し込み不要)

第1部
ジュニアに多い
野球肩・野球肘の症例
講師 山田均
整形外科センター
西能クリニック 院長
日本体育協会公認
スポーツドクター



第2部
野球肩・野球肘予防のためのセルフチェックとエクササイズ
講師 石吾亘、山森克洋、丸山洵
整形外科センター西能クリニック
スポーツリハ担当 理学療法士
動きやすい服装でご参加ください！



理学療法士が教えます！ 簡単セルフチェック

これ、できるかな？

前腕をくっつけて
両手を体の前で
あわせる



身体が硬いと怪我の原因は、柔軟性がポイントです。

くっつけたまま腕を上げて肘がどこまで上がりますか？

お問い合わせ
地域交流セミナー事務局
TEL: 076-422-0074
http://www.sainouhp.or.jp/sainou/

西能医師も発表を行いました！

演題
「難治性腰下肢痛症例に対する抗 Interleukin-6 受容体抗体(トシリズマブ) 全身投与の有効性」
「腰椎変性椎間板におけるサイトカイン発現値と椎間板変性度、また臨床症状との相関」



おつかれさま！

作り方

- 1 ねぎは斜め千切り、生姜・大葉も千切りにし、しいたけはスライス
- 2 ホタテは一口大にカット(缶詰の場合は形を残す程度にほぐす)
- 3 熱した鍋にごま油を入れ、下処理した材料を炒める
- 4 鍋に水を入れ、材料に火が通るまでことごと煮る
- 5 薄口しょうゆ・塩で味を調える(お好みでこぶ茶を入ると旨みアップ)
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける
- 7 器に盛り付け、大葉をあしらえば完成

材料 3~4人分

- ねぎ……………100g
- しいたけ……………30g
- ほたて…30g(缶詰でもOK)
- 生姜……………10g
- ごま油……………適量
- 水……………450cc
- 薄口しょうゆ…大さじ1
- 塩……………少々
- こぶ茶……………お好みで
- 水溶き片栗粉
- 大葉……………3枚

才木さんの前での調理は緊張しました。



こせきまゆこ
小関万裕子 管理栄養士

いつもはそのまま焼いて食べてるから、なんだか新鮮だな〜。温まるね。

さいき たかお
才木 隆雄さん



ロコモカフェ

いつまでも元気に動けるカラダを作るメニューを紹介します。



これで作ってよ！

秋ヶ島の 才木隆雄さんのねぎで作る ねぎだく香味スープ



立派なねぎを持ってきてくださったのは、みどり苑の近くで農業を営む才木隆雄さん。西能みなみ病院的管理栄養士・小関万裕子さんが、甘みととろみがたっぷりの冬ねぎで、「ねぎだく香味スープ」を作ります。風邪予防にもぴったりの一品です。



くろーぼー通信

五省会は4つの施設で地域の健康をサポートしています。各施設からのニュース & イベント情報をお届けします。

五省会

受付従事者 接遇力向上研修(全2回)実施



受付や電話応対に従事する事務系職員約50名を対象に、「接遇力向上研修会」を実施しました。患者・利用者さんの安心と信頼を得ることに加え、職員自身の働きがいが高めることが今回の研修の目的です。当日はロールプレイングコンテストを実施し、実践力を身につけました。相手の立場になって対応できる、スキルの高い人材育成を目指しています。

西能病院・西能クリニック

地域の文化祭で 米原管理栄養士が講演



西能病院の地元である神明地区の文化祭が神明小学校体育館にて開催され、米原恭子管理栄養士が「健康寿命をのばそう！食事でロコモ予防」をテーマに講演を行いました。筋肉や骨を強くするため、タンパク質やカルシウム、ビタミンなどをバランスよく摂取することが大切だと伝えました。

※ロコモ(ロコモティブ・シンドローム) 年齢や生活習慣により、移動機能が低下している状態のこと

午後の紅茶サービス



西能病院で毎週火曜日午後14時に開催している「いれたてコーヒーサービス」の特別版として、「午後の紅茶サービス」を行いました。射水市で「English Tea Garden」を主宰されている増田典子さんに、紅茶や英国にちなんだお菓子をサービスしていただきました。患者さんやご家族の方に、優雅なひとときを過ごしていただきました。

西能みなみ病院

合同文化祭を行いました



西能みなみ病院・みどり苑による合同文化祭を行いました。西能みなみ病院では、患者さんの作品展示、手芸教室、相談会に加え、患者さんご家族、病院スタッフによる合唱会を行いました。みどり苑では、ロコモチェックを行い、利用者やご家族の方にアドバイスしました。また、秋ヶ島町内会の皆さんによるお茶会やデイケア利用者さんの合唱披露などもあり、両施設の明るく和やかな雰囲気に触れていただく良い機会となりました。

みどり苑

西能みなみ病院

絵画をご恵贈いただきました



日本書道協会所属の書道家、黒崎信男様(富山市萩原在住)から、季節を感じられる絵画と書を24枚ご恵贈いただきました。院内に飾り、四季の移り変わりを楽しみたいと思います。

みどり苑

福祉体験ツアーを行いました

スタッフの皆さんと利用者さんの表情がとても明るく、素敵でした！



福祉に興味のある方や将来就職を希望する方を対象とした福祉体験ツアーが行われ、福祉を学ぶ高校生と保護者の方、福祉学科生らがみどり苑を訪れました。食事の介助や車椅子体験などを通して介護福祉士の仕事を知ってもらうほか、「遊び」では、利用者の皆さんと一緒にクリスマスカードを作ったり、脳をきたえる手遊びゲーム等を体験しました。

堀川中学校 吹奏楽部の演奏会



堀川中学校吹奏楽部の皆様が来苑されました。利用者さんは演奏に合わせて唄を口ずさんだり、目を細めて生徒さんを見ていらっしゃいました。

告知

初登 平成27年 1/28(水) 13:30~

裏千家 亀井宗珠社中 ご来苑

ケアマネ 募集

介護事業拡大のため、ケアマネジャーを募集します！詳しくはコチラ【五省会HP】 www.sainouhp.or.jp/recruit/

奨学金制度のご案内 看護師・介護福祉士を目指す方へ 詳しくはコチラ www.sainouhp.or.jp/scholarship/



上: デイサービス利用者さんがお手玉を作りました！
下: とっても可愛い各部屋の表札



「グレイス鵜坂」施設長 くさきよこ 日下喜代子さん



地域の医療機関や施設を五省会スタッフが訪ね、ご紹介するコーナーです。



グレイス鵜坂さん 富山市婦中町鵜坂 139

プライバシーの守られた空間で、一人ひとりの暮らしのリズムやペースに合ったケアを提供します。



みどり苑から入所された 岡島ユリさん。お部屋で本や新聞を読みながらゆっくり過ごしているそうです。

高齢者の方が、長く元気に過ごすためには、安心できる場所の確保が必要だと日下さんは言います。居住としてはもちろんのこと、心に安らぎを与えるベースが大切なのだそう。設備にも、そんな日下さんの考えが反映されています。利用者さんの部屋は、それぞれが住所登録しており、居間に設置された郵便受けから直接手紙を受け取ります。プライバシーを守りながら、「自分の家に住んでいる」と感じることのできる空間づくりです。

昨年12月にオープンしたばかりのサービス付き高齢者向け住宅「グレイス鵜坂」さん。みどり苑のちーちゃんこと長嶋千尋さん(地域連携室)が、施設長の日下喜代子さんを訪ねました。

「つんからつん」…「次から次へ」という意味の富山弁。スタッフの笑顔やお気に入りの場所を、次から次にご紹介していくコーナーです。

信頼しあい、安全な医療を

つんからつん。

川幡典子さん 西能みなみ病院 看護部主任 看護師



急性期治療が終了し、患者さんの病状が比較的安定している療養病棟。そんな落ち着いた雰囲気の中、「はじめまして」とひとときわ明るい声で挨拶をしてくださった川幡典子さんは、主任として現場をまとめるベテラン看護師です。先日、医療安全管理者の資格を取得し、スタッフの医療安全教育をはじめ、病院の設備・環境の問題点を洗い出し改善していく重要な役割を担っています。医療安全対策で一番重要なのは、コミュニケーションです。「療養病棟では職種間の連携が重要となってきます。患者さんに心安らぐ場を提供するためには、スタッフ同士が信頼し合わないといけません。」

家族と仲間の支えに感謝



患者さんからの「ありがとう」があるから頑張れます



最近のお気に入り

冬はやっぱりチョコレート。後輩たちと食べてます♪

コーヒーとスイーツは癒しの時間に欠かせません！

<http://www.sainouhp.or.jp/>

担当医は都合により変更になる場合があります。
ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて
休診・代診などの情報をご確認ください。

整形外科センター

西能クリニック

富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル

整形外科 ☎076-422-1552
リハビリ ☎076-422-1553

電話予約：月～金
午前 8:30～12:00
午後 1:30～5:00

H26.4月から
土曜日交替制
になりました。

	平日診療						休日診療	
	受付時間	月	火	水	木	金		土・日・祝
整形外科	午前 8:30～11:30	●市村 和徳 ●信清 正典 ●青木 雅人 ●西能 健	●山田 均 ●橋口 津 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●信清 正典 ●橋口 津 ●川口 善治 (9:00～)	●山田 均 ●橋口 津 ●仲井間 憲成	●山田 均 ●信清 正典 ●堂後 隆彦	午前 8:30 ～ 11:30	交替制
リハビリ テーション科	午後 3:00～5:00	●山田 均 ●御旅屋 宏史	●信清 正典 (16:00～) ●青木 雅人 ●仲井間 憲成 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●市村 和徳 ●松下 功	●山田 均 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●青木 雅人	午後 1:30 ～ 4:30	交替制
	午後 5:00～6:30	●堂後 隆彦	●信清 正典	●松下 功	●橋口 津	●青木 雅人		
リウマチ科	午後 2:00～6:00			●松下 功				

★午後
5:00～6:30
こちらの時間帯は、診療・
リハビリとも完全予約制
となっております。

西能病院

富山市高田 70 番地 ☎076-422-2211

	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30 午後 3:00～5:00	●森田 弘之	●森田 弘之	●松井 祥子 (～11:00) ●森田 弘之 (11:00～)	●森田 弘之	●大黒 正志 ●芦澤 信之
麻酔科	午前 9:30～11:30		●増田 明 ★予約制 (顔面・顔險痙攣外来)			



西能みなみ病院

富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00						
整形外科 リハビリ テーション科	●坂東 健	●市村 和徳	●市村 和徳	●坂東 健	●市村 和徳	整形休診 リハビリ 再診のみ
内科	●石原 元	●森本 茂人	●石原 元	●石原 元	●姫野 太郎	●石神 慶一郎
短時間型 通所リハ	平日午後 1:30～3:00、3:15～4:45					

介護老人保健施設

みどり苑

富山市秋ヶ島 146-1
☎076-428-5565

- 入所サービス
- デイケア (通所リハビリテーション)
- ショートステイ ●居宅介護支援事業所

ボランティア募集

【時間】月・火・木・金の午前・午後
【内容】入浴後のドライヤーかけ、
利用者の活動サポート、話し相手

無料
送迎バス

西能病院・西能クリニック

- 呉羽コース ●婦中コース
- 富山駅・西町コース

月～金曜 午前運行

H26.11月より
運行時刻が
変わりました。

西能みなみ病院

- 新保地区コース
- 熊野地区コース

月・水・木曜 午前運行

自由乗降です。バスがきたら手をあげて合図をしてください。
運行ルートや発着時刻は、ホームページまたは受付でおたずねください。

「ようそろ」の由来

「このまますすぐ前進せよ」
を意味する航海用語です。海軍
兵学校の「五省」を医療の信条
とし「信頼と奉仕」の医療・介
護をすすぐ貫いていこう、と
いう思いが込められています。

編集 後記

今回の
ふきだし

ようこそ北陸新幹線!(Y.I) 今年も『ようそろ』をよろしくお願ひします!(A)
今年も皆さんにとってたくさんいいことがありますように!(Y)
新加入しました!がんばっていきます!(M) 健康で一年が過ぎますように♪(N)
雪かきシーズン到来、腰痛にご注意を(H.I) 雪だるまつくろー♪(M.K)
ひつじは、目がコワイ。(H.K) 今年こそデジカメ片手に表紙写真!(S)
今年是一年男として活躍したい!(T.S) 編集:ワールドリー・デザイン

参加ありがとう賞

次号もお待ちして
おります!

五省会職員の皆さんから表紙の写真を募集しています。

