

謹 賀 新 年



0 0 3 0 8 6 3



こ
・
ろ
・
ん

札幌市白石区川下三条四丁目二番一号
医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

【 目 次 】

1. 新年のあいさつ 院長 佐藤幸作
2. 部署紹介
3. 栄養一口メモ『とんこつ風豆乳鍋』
4. 健康コラム『転倒・骨折を予防しよう』



発行：平成22年1月 第4号
編集：石橋胃腸病院広報委員会
TEL：011-872-5811



2010年 新年のごあいさつ



院長 佐藤 幸作



もう一つは内輪のことでありますが、職員の互助会ができたことです。病院の掲げる理念と行動基準の下に、職員全体の意識が一つにまとまり、個々がお互いに助け合い協力しあうことで、よりよい職場環境をつくり、病院全体として向上していこうという姿勢が芽生えた結果と、たくましく感じております。

いよいよ、2010年、新しい年がスタートいたしました。

新年明けましておめでとうございます。医療法人菊郷会石橋胃腸病院院長の佐藤幸作でございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は、当院に皆様からの多大なるご尽力を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。

早いもので、当院に着任して4回目の新年を迎えました。昨年を振り返りますと、たくさんの感慨深い出来事がありました。この中から2つほど喜ばしく思われたことを披露いたします。ひとつは、かねてからの念願であった病院旧館の改修を開始できたことです。一期目の工事として外観と看板の修繕に加え、一部外回りの改修を行いました。築30年を経過し皆様におなじみの姿ではありましたが、レトロな印象を受けることは否めず、病院にふさわしい外観への改修が、求められてきた課題のひとつでした。病院の景観がモダン風にかわり皆様に利用しやすい印象になったものと思っております。

世間では変革の時代などといわれておりますが、私は、この中にあって、医療人としてどのような病院運営を行うのか、その責任と期待の大きさを痛感する毎日であります。

しかしながら、どのような時代や環境の中にあっても、医療のはたす役割は変わるものではありません。私は当院の病院理念である、皆様の健康への思いをかなえるべく、医療を提供する姿勢を実現できるよう汗をかき続けるつもりです。また、より快適な病院環境を提供するために、昨年より開始した病院の改修工事を段階的に進めるべく計画しております。

以上、はなはだ簡単ではございますが、年頭に当たりましたの私からの挨拶とさせていただきます。今年が、皆様にとりまして、素晴らしい年となることを心より御祈念いたします。本年もどうぞよろしくお願いたします。

Before



After



外観をリニューアルしました



あはれる笑顔とふれあいを大切に...

一般病棟 **栄養科** **放射線科** **事務**
療養病棟 **外来** **薬剤科** **リハビリテーション科**

本年もよろしくお願い致します。職員一同

栄養一口メモ ～とんこつ風豆乳鍋～



○分量（4人分）

・人参	60g	・豚肉もも（薄切り）	200g
・大根	100g	・豆乳（無調整）	1カップ
・春菊	60g	・水	2カップ
・豆腐	1/3丁	・ラーメンスープ味噌	1袋
・えのき	100g	・ごま油	大さじ1杯
・にんにく	1片	・白すりごま	大さじ2杯

○作り方

1. 人参と大根はピーラーで薄くおき、春菊・豆腐は食べやすい大きさに切り、えのきは小房に分ける。にんにくはすりおろす。
2. 鍋に豆乳、水、にんにく、ラーメンスープ味噌を入れて煮立て1.の春菊以外の野菜を入れてしばらく煮て、豚肉と春菊を加える。あくは随時取る。
3. 全体に火が通ったら、ごま油とすりごまを入れて完成です。

管理栄養士池田より

大豆に含まれる大豆イソフラボンは、植物エストロゲンのひとつとされています。その化学構造が女性ホルモン（エストロゲン）に似ているため、女性ホルモン同様の動きをされると言われ、骨粗しょう症の予防や更年期障害の軽減等に有用と言われております。しかし、過剰摂取もかえってホルモンバランスを崩す恐れがあると言われていたため、特定の成分だけに捕らわれず、バランスの良い食事をするようにしましょう。

健康コラム 『転倒・骨折を予防しよう』

高齢者の皆様に転倒・骨折を予防するリハビリの知識をご紹介します。

在宅で生活する高齢者の骨折の約8割は転倒が原因とされています。転倒を予防するには「歩く」「またぐ」「登って降りる」ための足や腰の強さを身につけることが重要です。太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えると、膝が安定し階段や段差の移動が楽になります。ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を鍛えることにより、足を蹴り出す力が強くなり一步の幅が増え、つまずきにくくなります。また、骨折しないためには骨を強くする必要があります。足腰の痛みや治療中の病気がある方は医師にご相談してください。

骨を強くする方法

- ① 定期的に運動する。
- ② カルシウム（牛乳や小魚など）やビタミンD（鮭や牛乳など）を含んだ食事を摂る。
- ③ 日光浴をする（カルシウムの吸収をよくするため）。

転倒・骨折予防の要点

- ① 家の中の段差を解消する。
- ② 太ももの筋肉、ふくらはぎの筋肉を鍛える。
- ③ 上記の方法で骨を鍛える。
- ④ バランス機能を維持する。



(図①)

家でできるストレッチ

- ① 片膝立ちとなり、反対の膝を床につけ数十秒保持する。(図①)
- ② 片足を伸ばし背中を丸めずに前屈する。(図②)



(図②)

家でできる運動

手すり等につかまって膝を曲げ伸ばしする。

- ① 手すり等につかまってつま先立ちを繰り返す。
- ② 椅子などに座って、足の指で床に敷いたタオルをたぐり寄せる。
- ③ 片足立ちをする（眼を開けたまま片足を少し浮かして）。



ご不明な点、ご相談がありましたらいつでも当院までお越し下さい。

リハビリテーション科 河村

関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・循環器科
泌尿器科（人工透析）

〒003-0825

札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047

<http://www.s-century.jp/>

