

とがちばれ

医療法人社団 博愛会

No.120

ご自由にお持ちください



特集

02

病気のお話

正しい姿勢保っていますか？

04

リハビリテーション

楽しみながら健康になろう！

〜趣味や余暇活動をベランダで手軽に〜

05

健康レシピ

現代人に不足しがちな豆を食べて腸活を！

豆と塩こうじのカレー

06

トピックス・イベント

肩こり予防教室

看護職病院見学会

08

コラム・インフォメーション

特定施設入居者生活介護 ことこの葉 おとふけ

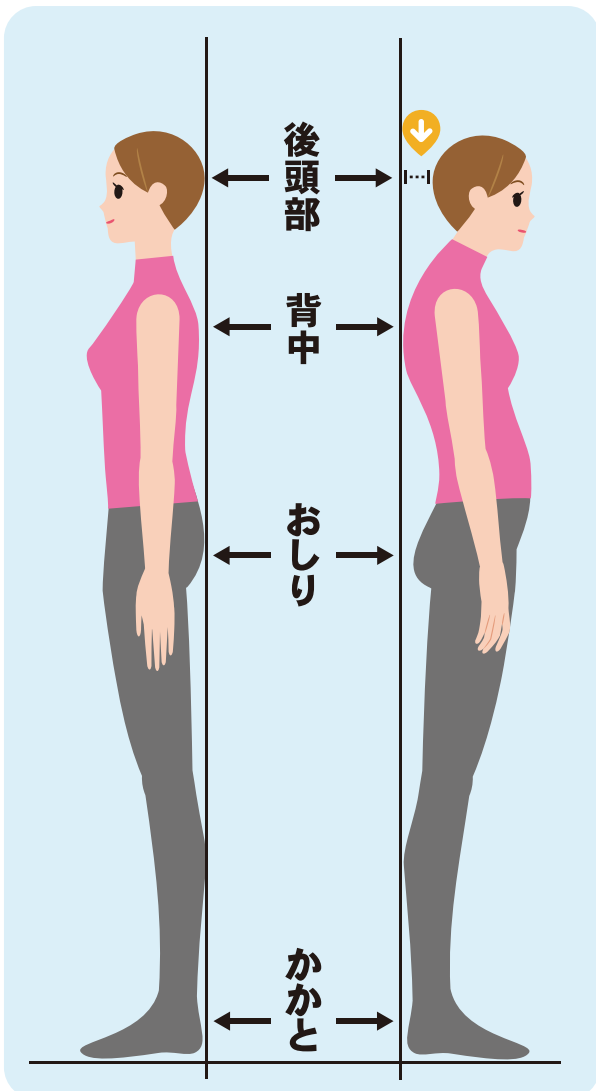
その痛み 姿勢のせいでは!?

開西病院
リハビリテーションセンター
丘田 正人 医師



まずは姿勢をチェック

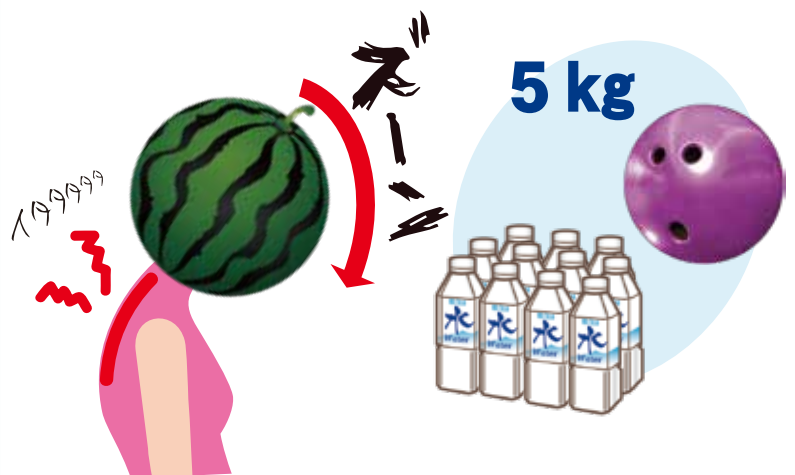
check!



壁際に立って、かかと、おしり、背中、後頭部が壁につきますか？

つかない方は、肩こりや片頭痛になりやすい傾向があります。

頭の重さは約 5 kg、すいか 1 玉や、ボーリングの玉（11 ポンド）、500 ml ペットボトル 10 本分と同じ位あります。



頭が前に突き出ていると、首や肩の筋肉にそれだけの負荷がかかっている状態となります。

姿勢シャキッと体操！

簡単！

一日2～3セットを目安に無理のない範囲で行ってみましょう！

ご不明な点や、痛みなどを感じる場合は、リハビリテーションセンタースタッフにご相談ください。

A

1 仰向けに寝て首の下に巻いた
タオルを入れます



10回
くりかえす

2 あごをひいて首の後面で
タオルを押しつぶします



B

1 椅子に座り、軽く背すじを
伸ばし、両肘を曲げます



10回
くりかえす

2 胸を張り、両肘を後方へ引き
背中を反らせます。



背中を寄せる
イメージ

楽しみながら健康になろう!

～趣味や余暇活動をきっかけに～

皆さんは休みの日には何をしていますでしょうか？
寝てばかりいる生活になっていませんか？
そういった方には趣味を持つことをぜひともお勧めいたします！

皆さんの中で、園芸活動が趣味だという方は身近にいらっしゃいますか？
今回は例として園芸活動を考えてみましょう。

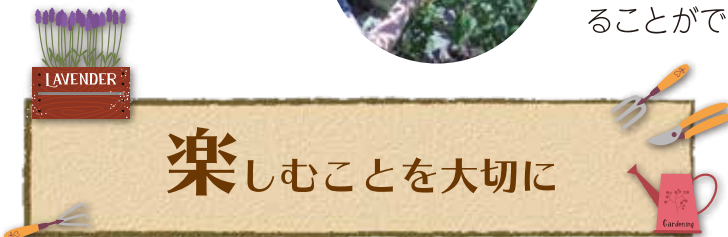


リハビリデイ
リサタさつぽろ元町
作業療法士 岩谷 賢
いさわ けん



趣味活動で心身機能を活性化

園芸活動では、しゃがむ・歩く・物を運ぶといった下肢・体幹の動作や、スコップで土を掘る・苗を植える・ジョウロで水遣りをするといった上肢の動作を行ないます。そういった動作を通して全身の身体機能の維持・向上を図ったり、植物の成長を観察することによって「先週より大きくなった」「水遣りが必要だ」といった記憶力や判断力などの認知機能の活性化を図ることができるんです。このように趣味活動は様々な心身機能を鍛えることができます。



楽しむことを大切に

園芸活動ではなくても、散歩や陶芸・読書など、様々な活動で心身機能は活性化されています。実際に趣味や余暇活動が充実している方は介護度が悪くなりやすく、認知症予防にもつなげることができるという研究もありますので、楽しみながらトレーニングができる趣味活動は介護予防に適しているのではないのでしょうか？

「体を動かすのは苦手…」「じっとしているのは性に合わない！」といったこともあると思いますが、大切なことは自分が楽しめる趣味かどうか！です。昔から行っていたこと(例えば編み物や料理、パークゴルフなど)でも、今興味を持っていることでもいいと思いますので趣味や余暇活動を充実させてほしいと考えています。



小豆に大豆の スパイスカレー



開西病院 診療技術部 栄養科所属
 コムニの里みどりヶ丘 管理栄養士
 やまぐち ゆうこ
 係長 山口 裕子



インドではレンズ豆や樹豆などを使用しますが、十勝の主要作物として生産されている小豆と大豆を使ったカレーを考えてみました。肉のカレーを好んで食べる方が多いですが、たまには豆で作るカレーはいかがでしょうか？

また、市販のカレールウもおいしいですが、スパイスから作ってオリジナルの味付けをするのも楽しいですよ！塩分を控えて作ることができます！

塩こうじはうま味があり、味の調和を取るのに便利な調味料です。今回は「液体塩こうじ」を使用しました。

材料(2~3人前)

- ・茹で大豆 100g
- ・小豆(乾燥) 15g
(煮汁も使用するので取っておく)
- ・玉葱 1/2玉
- ・ごぼう 40g
- ・青唐辛子 1本
- ・トマト 100g
- ・無糖ヨーグルト 30g
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
- ・油 小さじ1
- ・マスタードシード 小さじ1
- ・クミンシード 小さじ1/2
- ・ターメリック 小さじ1/2
- ・チリパウダー 小さじ1
(辛いのが苦手な方は半分程度に)
- ・コリアンダー 小さじ2
- ・クミンパウダー 小さじ1
- ・塩麹 15g
(なければ塩2g程度を味を見ながら代用すればOK)
- ・バター 8g

作り方

- ①小豆は軽く洗って豆の量の約3倍の水を加え、強火で沸騰させる。沸騰したら、すぐに火を止め、ざるに小豆をあけて煮汁を捨てる(あくを取るため)。小豆を鍋に戻し、今度は豆の量の4~5倍程度の水を入れ、強火で沸騰させる。沸騰したら火を弱め、沸騰が続く程度の火加減(弱火)で煮る。
※軟らかくしすぎると鍋で混ぜた時に崩れてしまうので注意
※煮汁は後で使用するので取っておく
- ②玉葱はみじん切り、ごぼうは薄めの半月で大きければさらに半分に、青唐辛子は5mm幅の輪切り、トマトは1cm角にカットしておく。スパイスも事前に量しておく。
- ③鍋に油、マスタードシード、クミンシードを入れて中火で炒める。いい香りがしてきたら玉ねぎを加え、茶色になるまで炒める。
- ④弱火に、しょうがとにんにくを加えてよく混ぜ、青唐辛子、トマトを入れ、さっと混ぜてからヨーグルトも加え、1分程炒める。さらに茹で大豆と①で茹でておいた小豆を入れる。
- ⑤弱火にしてからパウダースパイスを加える。
- ⑥全体を軽く混ぜて小豆の煮汁150cc(足りなければ水を足す)を加え、強目の中火で沸騰させてのばす。
- ⑦塩麹で味を調え(お好みで量を調整)、バターを入れて完成。



医療法人社団

博愛会

トピックス・イベント

トピックス&各施設からのお知らせなど

入職式・オリエンテーション・歓迎会

4月1日(月)・2日(火)・12日(金)



35名の新しい仲間を迎え新年度がスタートしました。オリエンテーション1日目は、理念や就業規則、入職祝の栄養科特製の春香るさくら弁当を堪能し、午後からは、接遇や個人情報保護等の研修をしました。2日目は『協働する』ということ、医療安全の講義、グループ施設見学バスツアーを実施、コムニの里みどりヶ丘の足湯も体験しました。12日には歓迎会を行い親睦を深めました。



地鎮祭

4月19日(金)【この葉おとふけ】



令和2年3月開設予定の特定施設入居者生活介護 この葉おとふけの地鎮祭を行いました。当法人のこれまで培った知識と技術を活かし質の高いサービスの提供、要介護状態の軽減や悪化防止に努めて参ります。

音更町木野大通西13丁目1番11クロスタウンおとふけ内に建設中
お問合せは、この葉おとふけ開設準備室 担当：鹿内(しかうち)まで、お気軽にご連絡ください。
0155-38-7566

音更町の高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも健やかに安心して暮らせるよう、地域の皆様と共に歩んでいきたいと考えております。

肩こり予防教室

5月12日(日)【開西病院】



平成28年度の国民生活基礎調査において、高い有訴者率となっている肩こり。原因は、大きく分類すると、スマートフォンの普及やデスクワークの増加などに伴う不良姿勢、ストレスが挙げられます。この二つの予防方法についての講話や不良姿勢のタイプ別に肩こり予防に有効な体操をお伝えしました。身体の若さ診断も好評いただきました。

次回は8月31日(土)腰痛予防教室を開催予定です。詳細はホームページ等ご確認ください。出前講座も随時受付しております。
【お問合せ】
開西病院 0155-38-7200(代)

高校生看護ふれあい体験

5月15日(水)【開西病院】



看護の現場を間近で見学をしたり、血圧測定やパルスオキシメーターの体験、水ゼリーの試飲、昼食のセッティングや、食事介助体験をしていただきました。

7月30日(火)・31日(水)には、高校生夏休み看護体験セミナーを開催いたします。お気軽にお問合せください。
【お問合せ】
開西病院 0155-38-7200(代)

患者さんとふれあうことで看護職への理解と関心をより一層深め、将来のビジョンをより明確に持つことや、看護職の魅力を感じていただくきっかけとなれば幸いです。

看護の日フロアイベント

5月16日(木)【開西病院】



お家で出来る応急手当で～もしもの時に役立つ知識～をテーマに、すり傷、切傷、ねんざ、打撲・骨折、やけどをしたときの応急手当について、開西病院看護の日実行委員会作成のハンドブックを用いて参加者のみなさんにお伝えしました。血圧測定や体脂肪測定も多くの皆様にご利用いただくことができました。



あかしや桜植樹祭

5月30日(木)【介護老人保健施設 あかしや】



新元号を祝う桜の植樹会を行いました。

介護老人保健施設あかしやは、2000年の開設以来、多くの地域皆様にご利用いただきました。来年20周年を迎えるにあたり、これからは地域に根付いていけるよう、これまでの感謝の気持ちを込め、これからは皆様とお花見を楽しめるよう、施設のシンボルカラーであるピンク色にちなみ、桜の樹を植樹しました。



博愛会最新情報はホームページをご覧ください

博愛会 帯広

検索



医療法人社団

博愛会

トピックス・イベント

トピックス&各施設からのお知らせなど

人形劇 むぎの穂公演

6月18日(火)【あんさんぶる開西】



人形劇サークル「むぎの穂」様による出張公演を開催いたしました。

むぎの穂様は今年で結成30周年を迎えた歴史ある地域に親しまれてきたサークルです。今回の演目は、パネルシアター「なしの木」、人形劇「ばけものづかい」「へっぶり嫁さま」、手遊び「あたま、かた、ひざ、ポン」、人形劇「はらぺこあおむし」と盛りだくさんなプログラムで楽しませていただきました。



おいしさそのまま減塩のコツ(出前講座)

6月19日(水)【西福祉センター】



西帯広中央町内会様のご依頼を受け、開西病院栄養科が出前講座を行いました。

ちょっとした工夫で変えられること、バランス良い食事と食べ方で、無理なくおいしく減塩できるコツをお伝えしました。鰹節と昆布でだしをとったお味噌汁と、顆粒だしのお味噌汁の味比べや、塩味の感じ方の違いなどを体感していただきました。

出前講座随時受け付けております。開西病院 0155-38-7200(代)



外国人介護技能実習生マッチングツアー

6月20日(木)【ベトナム】



全日本病院協会が取り組んでいる外国人技能実習生へ日本の医療・介護技能等の移転や、発展途上国の医療レベル向上を担う人材育成、国際貢献を目的とした、外国人介護技能実習生マッチングツアーに参加しました。

来年ベトナム人看護師を介護技能実習生として迎え、日本語検定試験2級合格と介護福祉士の国家資格取得を目指します。



第7回 コムニ寄席

7月1日(月)【コムニの里おびひろ】

7月2日(火)【コムニの里みどりヶ丘】



毎回大好評いただき、7回目の開催となりました。コムニ寄席おなじみの顔の春風亭一蔵(しゅんぷうてい いちえん)様と、5月に二つ目に昇進した期待の若手、春風亭一猿(しゅんぷうてい いちえん)様をお招きしました。初開催となったコムニの里おびひろ会場には、定員を超える申し込みをいただいたり、両日も大盛況となりました。ご来場ありがとうございました。

- ・コムニの里おびひろ会場演目
寄席入門…一蔵様・一猿様
子ほめ…一猿様 親子酒…一蔵様
- ・コムニの里みどりヶ丘会場演目
鮑のし…一猿様
浮世床〜本・夢〜…一蔵様

看護職病院見学会を開催します!

8月2日(金) 14:00~15:30 【開西病院】



看護師、准看護師、看護学生を対象とした病院見学会を開催します。

病院内見学、病院概要説明、看護部教育体制、福利厚生、ナース交流会、質疑応答などを予定しております。

開催日時にご都合がつかない方は、随時見学も受け付けておりますので、お気軽にお申込みください。

【お申込み】
開西病院 0155-38-7200(代)

看護職復職セミナーを開催します!

9月6日(金) 9:00~15:00 【開西病院】



子育てなど様々な理由で看護業務にブランクがあり復職に不安のある方、今後の復職を検討中の方などを対象にセミナーを開催します。内容は、病院内見学、看護技術体験(注射、採血等)、電子カルテ体験、整形外科専用機器体験、ME機器説明、医療安全対策、感染対策について、就業相談などです。昼食もご用意しております。託児希望はご相談ください。

【お申込み】0155-38-7200(代)

特定施設入居者生活介護

ことの葉

おとふけ

令和
2年 3月
開設予定
クロスタウンおとふけ内



温かな言葉と
心のふれあいを大切に
安心のある穏やかな生活を
サポートします

「ことの葉」とは言葉の意です
「美しい言葉と、人と人のつながりを
大切にしたい」という思いを込めて
「ことの葉 おとふけ」を開設します

ご利用になれる方

・60歳以上の方ならどなたでも
例えば... 一人暮らしが不安な方
ご家族が遠方で心細い方
外出が難しくなってきた方
庭の手入れや、雪かきが大変になってきた方
ご夫婦で穏やかに生活したい方 ...など

・「要支援」「要介護」認定を受けられている方
※どの市町村にお住まいの方でもご入居いただけます

アクセス

音更町木野大通西13丁目1番11クロスタウンおとふけ内
バス停「木野大通14丁目」より徒歩2分



お気軽に
お問合せください

特定施設入居者生活介護

ことの葉 おとふけ

開設準備室
担当 しかうち

0155-38-7566

医療法人社団 博愛会

帯広市西 23 条南 2 丁目 16-27
TEL : 0155-38-7200
FAX : 0155-38-7202
<http://www.hakuaikai.org>

私たちは 地域住民全ての "いのち" を大切に支え合い
心に届く温かい医療・介護・保健・福祉を目指しています



開西病院
開西病院 在宅ケアセンター
開西病院 訪問リハビリテーション
帯広市西 23 条南 2 丁目 16-27
TEL : 0155-38-7200
FAX : 0155-38-7202



介護老人保健施設 あかしゃ
訪問看護ステーション あかしゃ
札内在宅ケアセンター あかしゃ
中川郡幕別町札内あかしゃ町 42-10
TEL : 0155-55-4165
FAX : 0155-55-4166



リハビリデイ
りすたおびひろ西
帯広市西 24 条南 2 丁目 21-8
TEL : 0155-37-4970



リハビリデイ
りすたさっぽろ元町
札幌市東区北 24 条東
17 丁目 1 番 25 号
GOOD-24 1 階
TEL : 011-789-4970



介護老人保健施設 ヴィラかいせい
帯広市西 22 条南 2 丁目 2-10
TEL : 0155-37-7600



サテライト型小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる川北
帯広市西 14 条北 2 丁目 2-39
TEL : 0155-38-3111



グループホーム かたらい
帯広市西 23 条南 2 丁目 16-36
TEL : 0155-38-7770
FAX : 0155-38-7202



看護小規模多機能型居宅介護
あんさんぶる開西
帯広市西 23 条南 3 丁目 27-4
TEL : 0155-58-2000
訪問看護ステーション かいせい
帯広市西 23 条南 3 丁目 27-4
TEL : 0155-67-8553

博愛会最新情報はホームページをご覧ください

博愛会 帯広 検索