

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



暖かい太陽の日射しをあびて

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

猛暑の続く今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

地球温暖化の影響で、世界各地で気温の上昇が確認されています。ビルや工場からの排出熱、緑地の減少、都市部の気温上昇などのヒートアイランド現象がその大きな原因とされています。まだまだ暑い時期が続きます。皆さま十分な熱中症対策をとりながらこの夏を乗り切りましょう。

さて、本年5月から5類感染症に移行した新型コロナウイルス感染症ですが、国内のみならず国外旅行の拡大やイベント復活などによって再び感染拡大の模様を呈しています。

特に高齢者や入院患者、施設入所者への感染は重症化に繋がる要因となります。また健康な方や基礎疾患のない方

でも感染すれば、一定期間学校を休んだり、仕事を休まなくてはいけない状況になります。これまでの3年間の経験を活かして、家族や身近な人を守るためにこれからも「感染しない、感染させない」という意識を持ちながら過ごしていただけたらと思います。



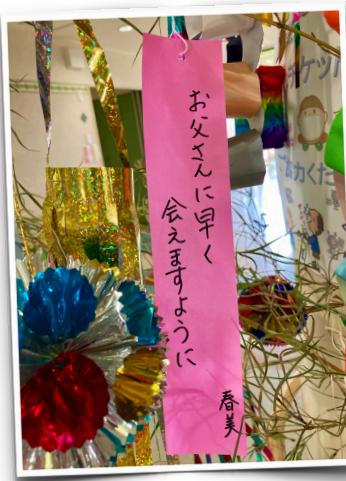
♠ 七夕の日に願いを込めて ♠

— 介護福祉士 主任 草川千春 —

今年も七夕の日に向けて、一人ひとりの願いが書き込まれた色とりどりの短冊、鮮やかな笹の葉となりました。入院患者さまは、ご自分で短冊に書かれた方、日々寄り添いの中で介護士が感じ得たことを代筆させて頂いた方、そして職員もこっそりと願い事を短冊へ、という光景も見受けられました。

「お父さんに会いたい」「両親に顔を見せたい」「元気に歩きたい」「リハビリ頑張っています」「たくさん食べれるようになりたい」「お酒はやめるよ」「介護士募集中」「病気が治ります様に」など、たくさんの願い事が託されずつしりと重みを感じるほどでした。

今年も皆さまの願い事が叶います様、祈り続けます。



❖ 看護の日 ❖

— 看護部長 大西直子 —

「看護の日」である5月12日は、近代看護教育の母として有名なフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。

ナイチンゲールはクリミア戦争で負傷者の看護にあたり、看護の指導者として貢献してきたイギリス人の看護師です。看護師にとっては、学生時代に学んだ「看護覚え書き」や、「ナイチンゲール誓詞」を唱えての戴帽式が懐かしく思い出され、初心に戻る瞬間です。

当院では2年ぶり、来院して頂いた方に「高木病院だより第72号」と「歯ブラシ・クリアファイル」を粗品としてお渡しいたしました。会話も弾み、「ありがとう」とお言葉を頂いた後、待合室で高木病院だよりを読んでくだ

さっている姿を見て、温かな気持ちになりました。ありがとうございました。

患者さまに安全・安心な医療・看護が提供できるよう、これからもナイチンゲールの教えを忘れず精進してまいります。



♥ 「医療人としての接遇」研修を終えて ♥

— 教育委員 看護師 野呂恵子 —

7月5日、全職員を対象に講師の山川友子さん（サマンサジャパン株式会社）をお迎えして、お辞儀の仕方や笑顔を伝える技法など実技を交えての研修を行いました。研修直後の私どもの写真（右下）ですが、マスクの下の笑顔？皆さまにお伝え出来ていますでしょうか。

私たちは常に患者さまやご家族と接することが多い中、マスクやフェイスシールドなどで表情が見えにくいため、声のトーンや言葉選び、仕草など、より意識していくことが必要だと感じました。

またスタッフ同士のコミュニケーションにおいても同様に、忙しい時ほど意識してお互いを思いやる気持ちを持って仕事に取り組んでいくことが大切だと思いました。

これからも職員一同、患者さまやご家族の方々に心のこもったおもてなししができるよう、頑張ってまいります。

☆笑顔の効用



- ・人を元気づける
- ・心を温かくする
- ・相手もつられて笑顔になる
- ・周りの雰囲気が良くなる 等

笑顔にはたくさんの効果があります



☆おすすめCINEMA☆

『秘密の森の、その向こう』 Petite maman

2021年 フランス映画



祖母が他界し、そのことに動搖した母が行方をくらませた日、残された娘は時空を超えて自分と同じ年の母と出会う。監督はセリーヌ・シアマ。

ジョゼフィーヌ・サンスとガブリエル・サンスという本当の姉妹が主人公の少女を演じています。

8歳のネリーは、森の中に立つ祖母の家を両親と共に訪れる。亡くなった祖母の家を整理することになったものの、母は少女時代の思い出が詰まった家にいることに耐えかねて出て行ってしまう。残されたネリーは、母が昔遊んだ森を探索するうちに、マリオンという母と同じ名前を名乗る8歳の少女と出会う。

娘・母・祖母の3世代を繋ぐ喪失と癒やしがテーマの小さな物語です。

KT

◆ 感覚を拓く ーその壱ー ◆

— リハビリテーション科 理学療法士 伊藤昌明 —

皆さんこんにちは。リハビリテーション科の伊藤と申します。唐突ですが、皆さまが考える「よい姿勢」とは一体どのようなものでしょうか。背筋がピンと伸びて、真っ直ぐな姿勢でしょうか。はたまたどっしりと構えた安定感のある姿勢でしょうか。人によっては色々な考え方がありますが、今日は見た目ではなく、自分が感じる感覚というものから「よい姿勢」を考えていきたいと思います。

目に見える身体と目に見えない自分が感じる感覚との間には誰しもズレがあります。そのズレが大きいといわゆる運動神経が鈍い状態となりますが、ズレを小さくするために動作の基本を「骨に」に置く、という考え方があります。骨格の配置をより自然な状態へ整えていくときに、身体全体の筋肉がバランスよく自然に養われ、より快適な動作へつながっていきます。

人間の骨格筋は、その名の通り、骨と骨、関節と関節をつなぐようにして骨を覆っています。筋肉の構造や動きは非常に複雑で、そのトレーニング方法も多岐に及びます。筋肉を鍛えることで体力や体型には目に見えて変化が現れます、筋力トレーニングの何よりも難しい点は、全体のバランスを保つことにあります。

日常的な生活の中でも、つま先を圧迫するような靴をはき続けたり。腰に負担のかかる座り方を繰り返すによって、身体に異変をきたすことがあります。こうした習慣的な動作がもたらすストレスについても、障害が起きる以前のかなり早い段階で筋肉の硬直や偏りが発見されます。

こわばった筋肉は、ストレッチやマッサージによってある程度ほぐすことはできますが、筋肉に負担をかけない姿勢や動作を身につけることで、より根本的な問題から改善することができます。骨格の配置を自然な状態に調整することによって、身体の歪みや偏りは自ずから解消され、動作のバランスも自然に秩序立てられています。

骨格の配置に気づきを得ると、そこから必要な筋力が養われ、様々な目的に応じて自然に身体を使いこなすことができるようになるでしょう。

そのためには、自分の骨を的確にとらえる感覚を養うことが基本になります。感覚に気づきをもたらすのは、皮膚の上から触れるという方法が最もわかりやすいでしょう。普段は見過ごしても手で触れて確認することで身体の部分部分が存在を表し、「そこに在る」という実感が生まれます。

身体の部位に触れて確認するという段階の次は、それらを適切に配置する段階へと進みます。骨と骨との位置関係を適切に保つとき、今度は身体部位としての感覚ではなく、部位と部位をつなぐ軸や芯といった中心感覚が生まれてきます。この感覚は解剖学的な骨や筋肉に対応するものではなく、身体が適切に配置された時に生じる「力感」と

して認知されます。個々の身体部位を関係づける「力感」は脚部から骨盤へ、背骨から仙骨へと、より合理的に身体を統率する中心へと収斂（一点に集まること）していきます。そしてその場所があなたの身体の重心となります。

小難しい話になってしましましたが、身体の内部に整った感覚が生まれ、日々それが磨かれていくとき、周囲の人々には何らかの調った空気感が伝わります。それは手足の長さやウエストの細さといったプロポーションの良否に関わらず、どのような身体条件の人であっても、仮に身体に障害を持っている人であっても必ず獲得することのできるよい姿勢の羅針盤となります。

今日はその最初の一歩として、「立ち方の基礎」をご紹介します。正解を求めずに、適度な好奇心を持って自分の身体を探求してみてください。

【地に足をつける】

足裏の重心位置を確かめる

- ・左右どちらの足で立っているでしょうか。
- ・つま先と踵どちらに体重がかかっているでしょうか。
- ・足首は内側と外側どちらに傾きやすいですか。

足指の感覚を取り戻す

- ・目をつぶった状態で立ち、誰かに足の指を1本1本触れてもらいます。はじめのうちは、どれがどの指かわからないということはよくあります。
- ・触れるだけでそこに気持ちが集まり、鈍っていた感覚はすぐに取り戻されます。足の指の1本1本の感覚をきちんと再現すると、しっかり地に足のついた感覚が生まれ、身体全体が自ずからバランスを取るようになってきます。

【身体感覚を修正する】

足指のケア

- ・身体を洗うときに足の指を1本1本よく開いて、1日の汚れを取りましょう。ブラシなどの道具は刺激のコントロールが難しいので、指で丁寧に擦ることが一番です。

足指の感覚

- ・足の指で地面をつかんでみましょう。
- ・次に、親指から小指まで1本1本単独で地面をつかんでみましょう。これはなかなか難しく、靴の中で5本の指をそれぞれ感じ取れたらしたいものです。すぐにできなくてもあきらめないで続けてみてください。

…後半、次回に続く



* 夏の勢い、そのまま食卓へ！ *

— 管理栄養士 中原つかさ —

暑さで食欲が落ちやすい夏は、太陽の光をたっぷり浴びた元気な夏野菜を食卓に取り入れてパワーチャージしませんか？

カラフルな夏野菜をおいしく調理して、暑い季節を元気に乗り切りましょう！

一年で最も暑い季節に旬を迎える夏野菜。太陽をたっぷり浴びてぐんぐん成長した野菜は、色鮮やかでみずみずしいのが特徴です。旬の野菜は栄養価が高く、特にビタミン類とミネラルを多く含んでおり、暑さを乗り切るために必要なパワーがたっぷりと詰まっています。

Recipe no.50

【夏野菜と鶏胸肉の南蛮漬け】



南蛮漬けのタレにレモン汁をプラスしました。熱いうちにどんどん漬けていくので味が染みてとても美味しくなります。

【作り方】

1. 鶏胸肉は好きな大きさに切ったら砂糖をしつかりもみこみます。ザラザラ感がなくなるまでしつかりもみこんで下さい（鶏胸肉を柔らかジューシーに仕上げます）。



2. ☆白だし50ml、すし酢50ml、レモン汁100ml、蜂蜜大さじ1とスライスした玉ねぎを混ぜ合わせておきます。
3. 茄子は乱切りにズッキーニは輪切りにして素揚げにします。少し油を切ったらなるべく熱いうちに南蛮漬けのタレに浸して下さい。
4. 鶏胸肉に片栗粉をまぶして胸肉を揚げます。熱いうちに南蛮漬けのタレに浸して下さい。
5. 揚げたものが全部南蛮漬けのタレに浸ったら、くし切りにしたミニトマトを入れて出来上がり。少し冷蔵庫に置くと味が染みて更に美味しいになります。

材料 (5人分)	322kcal／1人分
	塩分1.4g／1人分
調理時間 約15分	
鶏胸肉	1枚
砂糖	小さじ1
茄子	3個
ズッキーニ	1本
ミニトマト	10個
玉ねぎ	1/2個
☆白だし	50ml
☆すし酢	50ml
☆レモン汁	100ml
☆蜂蜜	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

◎ポイント

- ★ 必ず揚げた後、油を切ったらすぐに南蛮漬けのタレに漬けて下さい。
- ★ 夏野菜なら、オクラ、ピーマン、パプリカなど、何でも大丈夫です。
- ★ 野菜メインなのでお肉は少なめですが、お肉を増やして肉メインのがつりメニューにも応用できます。



「高木病院だより」第73号、いかがでしたでしょうか。

今年の七夕もあいにくの雨でしたが、皆さまの願い事は叶いましたでしょうか。

理学療法士の伊藤さんによる『感覚を拓く』では、「よい姿勢」について専門家の立場から解説していただきました。「地に足をつける」感覚、大事ですね。次号の後半もご期待ください。

『夏野菜と鶏胸肉の南蛮漬け』、暑い夏を乗り切るのにピッタリのレシピです。皆さま参考にしてみてください。 それでは、皆さま熱中症対策・感染対策をお忘れなく。