


 広報誌

げんき



げんき君

Genki

理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 奉仕の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研修と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



草野医院のカッパ伝説

整形外科 草野 望

医史学の権威である蒲原宏先生によると、骨つぎとカッパの伝説は全国に流布しているとのことである。カッパが人間に悪戯をし、そのため懲らしめられ手を切り落とされる。後に現れ、「手を返してくれたら手を繋ぐ良い薬を渡す」と言い、後々カッパの妙薬として世に知れ渡るとするのが定番らしい。

三条市にある富永草野病院の前身である草野医院は享保年間（1716－1735）から1960年まで燕市富永にあった。この草野医院にもカッパ伝説がある。それは小児肘内障の整復法である。近所の人がカッパから聞きそれを当院の何代目かが聞いたとのことである。9代目の父から聞いた話から考えると3代目あたりであろう。

小児肘内障の整復法は、一般に前腕を回外する。一方、カッパから聞いた方法は逆に回内する。私は整形外科医になってから35年、この回内する方法で容易に整復されるので、回外で整復した記憶がない。

以前、学会発表を考え文献検索をしていた際、1998年の Journal of Pediatrics に小児肘内障の文献を見つけた。本論文では前腕回内法が回外法より少ない回数で整復され、成功率も高いと報告されている。カッパの言う通りである。

この回内法の命名についても考えてみた。カッパからの教えなので、大胆に「カッパ法」はどうかと思ったが、人格を疑われるので思いとどまった。ただ、カッパはギリシャ語のアルファベットでκと同音、またκは英語ではK。驚くべき事に草野医院のイニシャルではないか。ならばκ法なら良いかもしれない。

蒲原先生のお話では、カッパ伝説は今で言えば広告であったとのことだ。ただ、肘内障の整復法ごときでは大した広告にならないので、当院のカッパ伝説は案外本当かもしれない(?)。真偽を確かめる糸口はカッパの肘関節の解剖を知ることかもしれない。早速文献を調べてみようと思う。

*新潟整形外科同窓会誌に掲載した原稿をわかり易い表現に変えたものです。

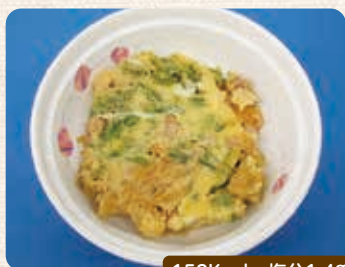


管理栄養士
長橋の

いろいろ
あざやか♪

おすすめ春メニュー

親子煮



152Kcal 塩分1.4g

材料(4人分)

鶏もも肉 …… 160g
たまねぎ …… 240g
白滝 …… 60g
さとう …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1と1/2
酒 …… 小さじ1
塩 …… 少々
卵 …… 4個
絹さや …… 適量

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
たまねぎはスライスにする。
- 2 白滝は2~3cmの長さに切る。
- 3 絹さやは斜めに切る。
鍋に調味料と水を入れ煮立てる。
- 4 沸いたら①②③を入れて煮る。
- 5 火が通ってきたら、④を入れ、
溶き卵を回し入れ、煮る。



イカマリネ



55Kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

ロールイカ …… 80g
きゅうり …… 60g
レタス …… 80g
たまねぎ …… 60g
人参 …… 60g
さとう …… 大さじ1
米酢 …… 大さじ2と2/3
醤油 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 ロールイカは3cmの短冊状に切り、ゆでる。
- 2 きゅうりは千切りにする。
- 3 レタスは2cm角に切る。
- 4 たまねぎは薄くスライスにする。
- 5 人参は千切りにし、ゆでる。
- 6 ①②③④⑤を調味料で混ぜ合わせる。



はじめてみませんか？

姿勢改善フィットネス

春はもう目の前、寒い冬の間、背中を丸めて歩いていませんか？
メディカルフィットネス富永草野では「ストレッチポール」を使った
姿勢改善レッスンを行っています。

使用前・使用後を写真に撮って確認する事も出来ます。意外と姿勢の悪さが身体の痛みの原因になっている事もあります。自分の姿勢の特徴を知る事は痛み改善の近道です！(^^)!



ただいま **ストレッチポール**
無料体験開催中

姿勢を改善し、
動きやすい身体を取り戻しましょう！



※開催日時は、クリニック2F メディカルフィットネスへ
直接お問い合わせ下さい。

お問い合わせ **TEL 0256-32-0716** (直通)

以前このコーナーでは変形性膝関節症を取り上げました。
しかし、その膝の不調の原因は膝だけですか???



歩行や立ち座りの動作の中で、体重がかかった状態で曲げ伸ばしを繰り返すのが膝関節です。無理のない膝の向きで日々その動作が繰り返されていればいいのですが、もし、膝の上下にある股関節や足首で膝を捻らないと曲げ伸ばしができない原因を作っていたとしたら…。

膝は捻れに対して弱い関節です。一度の大きな衝撃で起こる怪我もありますが、膝に負担のかかる姿勢で動作が繰り返されると健康なはずの膝もだんだん疲れて、痛んできてしまうかもしれません。そして、どんなに膝を治療しても筋力をつけようとしても原因は別の場所にあるので、膝の痛み・不調は解決していかないかもしれません。

人間の身体は全てがつながっています。

膝の不調が出てきたら足全体（もしかしたらもっと上の方の部分まで）を見直してみるチャンスかもしれません。今回は股関節と足首の運動を1つずつ紹介します。

やわらかい股関節・足首を作って、膝に無理のない動作をさせてあげましょう！

股関節の 筋肉をほぐす運動



リラックスして抱えた足を
ユラユラ揺らすのがコツです



より大きく動かしたい方は
伸ばしている方の足をおろして

足首の 柔らかさをだす運動



足の指の間に
手のゆびを入れて組みます



足首を大きく回します
特に外側（親指）が床の方に向くように

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート

Lobby Concert



詳細は院内パンフレットや
ホームページでお知らせ致します

♪ 4月13日(土) PM4:00~5:00
片野大輔と仲間たち(国定市長ほか)

♪ 5月25日(土) PM3:00~4:00
JCバンド

♪ 6月8日(土) PM4:00~5:00
リバーサイドジャズバンド & トントン

♪ 7月27日(土) PM2:00~3:00
高英会(津軽三味線)

♪ 8月
クールナイツ&K ナナウパカ・フラ

♪ 9月14日(土) PM3:00~4:00
あじさいコーラス & 二中吹奏楽



外来診療担当表

富永草野病院

2019. 4月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	整形外科	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	仲村 一郎 (脊椎脊髄) (1・3・5週)
		伊藤 知之 (下肢)		伊藤 知之 (下肢)	伊藤 知之 (下肢)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	伊藤 知之 (下肢) (2週)
	リウマチ科		遠山知香子				
	形成外科						池山 有子
午後 (14:30~16:30)	整形外科	中曽根 豊 (下肢)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	仲村 一郎 (脊椎脊髄)	
		仲村 一郎 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	長谷川淳一 (手の外科)		
	内科	青木あづさ			青木あづさ		

※外来は完全予約制です。(救急患者様を除く)

※ご紹介いただく際は、「FAX受診申込書」で事前予約をお願い致します。FAX番号(0256)35-6212

外来専用電話番号(0256)35-6211

富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00) ※月曜日は 整形外科11:00 新患受付終了 ※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了	整形外科	渡辺 秀雄	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		長谷川淳一	中禮 康雄 (11:00受付終了)	矢澤 隆	長谷川淳一	中禮 康雄 (11:00受付終了)	柳 京三
	内科 (循環器内科)	仲村 一郎	坊 昭彦	坊 昭彦		渡辺 秀雄	伊藤 知之 (1・3・4・5週)
午後 (15:00~17:30) ※金曜日は 17:00 新患受付終了	整形外科	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一 (4週)
		渡辺 秀雄 (17:00診察終了)	坊 昭彦	草野 望 (手の外科)		渡辺 秀雄	
	リウマチ科		遠山知香子 (16:30受付終了)	坊 昭彦		遠山知香子 (14:00診察開始) (16:00診察終了)	
	形成外科	池山 有子 (16:30診察終了)		池山 有子		池山 有子	

※上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。

※富永草野クリニック お問い合わせ電話番号(0256)32-0669

編集後記

新年度ですね！春は大好きな季節ですが、せわしなく過ぎていきます。昨年、庭に植えた牡丹の苗木が生き生きと芽吹き、私の気持ちを落ち着かせてたり楽しませてくれます。動物や植物のチカラって偉大ですね。

5月頃、大輪の花を咲かせてくれたらと願っています。



職員募集

看護職員
介護職員
調理職員

詳細は、ホームページ・
ハローワークにてご確認
下さい。

お気軽にお電話ください

0256-36-8723

(人事部直通)

医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212

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

