



広報誌

げんき



げんき君

Genki

理念

技術に心を通わせて、「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。



Topics 1

高校生一日体験

8月に県内の高校生5名が職場体験に来られました。将来は「看護師さんになりたい！」と皆さん目を輝かせていました。



Topics 2

三条夏まつり

総勢180名で「三条夏まつり民謡流し」に参加しました。



Topics 3

新任医師のご紹介

10月1日より、整形外科 股関節・下肢専門医 伊藤知之先生が着任されます。

NIC 健康セミナー



7月28日(土)、燕三条地場産業振興センターにて、NIC新潟日報三条地区販売店グループ主催「NIC健康セミナー」が開かれました。猛暑のなか、約60名の皆さんが来場されました。

草野望先生が「その手の痛み 放っておいて大丈夫ですか?~手外科専門医からのメッセージ~」と題し、ばね指やパーデン結節、ドケルバン病(腱鞘炎)などの手の痛みを伴う疾患について、症状や治療のポイントを1時間にわたり、分かり易く説明させていただきました。

講演後の質問コーナーでも、来場の皆さんから手の痛みについて訊ねられ、親身になってお答えし喜んでいただけました。何気ない手の痛みが大きな病気へとつながるときがあります。早めの受診を心掛けたいものです。



2018.7.31 新潟日報朝刊 地域面掲載

管理栄養士
長橋の

おすすめ ほっこり 秋メニュー

銀だらの照焼



208Kcal 塩分1.7g

材料(4人分)

- 銀だら切り身(80g)… 4切
- 塩 …………… 少々
- さとう …………… 大さじ1と2/3
- 醤油 …………… 大さじ1と2/3
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1

作り方

- ① 銀だらに塩を振りかけて焼く。
- ② 鍋に調味料を入れてとろみがつくまで煮詰める。
- ③ ①の銀だらに②のたれを絡める。

大根と厚揚げの みそあん



97Kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

- 大根 …………… 280g
- 厚揚げ …………… 1枚
- さとう …………… 小さじ1
- 醤油 …………… 大さじ2/3
- 酒 …………… 小さじ1
- さとう …………… 大さじ1と1/3
- 醤油 …………… 小さじ1
- みそ …………… 大さじ1と2/3
- みりん …………… 小さじ1
- 青じその葉 …… 1.2g

作り方

- ① 大根は半月切りにし、鍋で下茹でする。
- ② ①と一口大にした厚揚げを調味料で煮る。
- ③ 鍋にみそあんの調味料を入れ、かき混ぜながらとろみが出るまで煮る。
- ④ 大根、厚揚げを盛り、上からみそあんをかけ、最後に千切りにした青じそをのせる。



ボランティアさんの紹介



加茂 美千代様

介護病棟や通所リハビリにお越しただいております。懐かしい演歌を唄ってくださり、患者さんも一緒に口ずさんでいます。1曲終わるごとに大きな拍手が沸き起こります。



ボランティアさん募集

当院ではボランティアをして下さる方を募集しています

【ボランティア窓口】

TEL 0256-36-8722

総務課 熊倉 までご連絡ください。

目からウロコ

Vol.14 骨粗鬆症ってどんな病気？

骨の強度が低下して、骨折するリスクが大きくなる病気を**骨粗鬆症(こつそしょうしょう)**といいます。骨粗鬆症になると、高齢者に多い大腿骨近位部骨折、椎体骨折、前腕遠位部骨折を招くきっかけとなり、ADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)の低下を引き起こしてしまいます。

骨粗鬆症とは？

原因 骨密度は女性の場合、18歳くらいでピークに達します。そののち40歳代半ばまでは、ほぼ一定を維持しますが、50歳前後から低下していきます。加齢によって骨密度が低下するのは、女性ホルモンの分泌量減少に加えて腸管でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをつくる働きが弱くなるなどの理由があります。また、若い頃よりも食事量や運動量が減るといった生活習慣も関係します。

症状 ●以前より身長が低くなった ●背中や腰が曲がってきた ●背中や腰に痛みを感じる
1つでもあてはまれば、骨粗鬆症の可能性があります。お近くの医療機関での検査をおすすめします。

予防・改善するには？

食事療法 カルシウムは骨を造っている栄養素で、骨粗鬆症の予防や治療に欠かせません。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を造るのに重要なビタミンKを多く含む食品を摂ることも大切です。それ以外にも野菜や果物、タンパク質などさまざまな食品をバランス良く摂ることが基本になります。



運動療法 運動の適度な刺激により、骨量を増やす効果が期待できます。また、バランス運動やストレッチを行うことで、骨折の原因となる転倒の危険性を減らすこともできます。



●開眼片脚立ち運動 (ダイナミックフラミンゴ療法)

フラミンゴのように片脚で立ちます。不安な方は壁やテーブルにつかまって行いましょう。左右1分間ずつ、1日3回行うことでバランス感覚が鍛えられ、転倒予防にもなります。



●ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

壁に手をつけて、体をささえながらふくらはぎとアキレス腱を伸ばします。

●ウォーキング

1日6,000歩以上歩くことで骨を強くすることができます。また、屋外でのウォーキングは、太陽光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを得ることができます。ご自身の体の状態にあわせて無理なく続けることが大切です。



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

♪ 9月22日(土) PM3:00~4:00

あじさいコーラス
第2中学校吹奏楽部

♪ 10月20日(土) PM3:00~4:00

いーすとくわいあ(ゴスペル)
西けんじ(歌謡曲)

♪ 11月24日(土) PM3:00~4:00

万葉の会(箏)

♪ 12月15日(土) PM4:00~5:00

クリスマスコンサート



※10月からの担当表です。ご注意ください。
 ※9月1日現在の担当表は別紙参照ください。

外来診療担当表

富永草野病院

2018.10月現在

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

※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	長谷川淳一	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	中禮 康雄 <small>(11:00診察開始)</small>	矢澤 隆 <small>(10:00診察開始)</small>	矢澤 隆	中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	柳 京三
		渡辺 秀雄	坊 昭彦	坊 昭彦	長谷川淳一	渡辺 秀雄	仲村 一郎 <small>(1・3・5週)</small>
	内 科 <small>(循環器内科)</small>	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一 <small>(4週)</small>
午後 (15:00~17:30) ※金曜日は 17:00 新患受付終了	整形外科	渡辺 秀雄 <small>(17:00診察終了)</small>	草野 望	坊 昭彦	草野 望	渡辺 秀雄	
		伊藤 知之	坊 昭彦				
		仲村 一郎 <small>(病院終了後)</small>					
	リウマチ科		遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>				遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>
	形成外科	池山 有子 <small>(16:30診察終了)</small>		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

～表紙の答えです～

- | | | |
|-----------------|---------------|-------------|
| ㊦ 介護病棟エレベーターホール | ㊧ 介護病棟 | ㊨ 2病棟 |
| ㊩ 病院外来前 | ㊪ 1病棟談話コーナー | ㊫ 介護病棟 |
| ㊬ 2病棟 | ㊭ 病院外来前から見た鏡池 | ㊮ 1病棟談話コーナー |
- ～毎日見ているもの
難しいものですね～

しはつどう
 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>

