

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。



足の爪の切り方、誰かに教わったことはありますか？

形成外科 池山 有子

子供の頃に親御さんや先生から「爪は短く切りなさい」と言われてきたことと思います。学校の身だしなみチェックでは、手指の爪が長いと注意されるもの。でも、足趾の爪の長さのチェックを受けた経験のある方は、殆どいないと思います。そして手指と同様に、足趾の爪も短くしておくべきだと思い込んではいませんか？

爪は指趾の軟部組織に加わる力を支える役割があります。手指では爪のおかげで軟部組織が安定し触覚が鋭敏になり、細かい作業ができます。手指にはそう強い力が加わらないため支えは小さく、衛生面からも爪は短くめに切りそろえるのは良いことでしょう。

足の場合。体重を支えるため、足趾の軟部組織には上方に押し上げる強い力が加わります。これを蓋のように支持し軟部組織を安定させるのが足趾の爪であり、十分な長さが必要です。足趾の爪を短くし過ぎると、趾先の軟部組織が不安定になり体重を支えた時に上方に盛り上がります。そこに爪が食い込んで痛みや炎症を引き起こします（陥入爪）。だったら食い込まないようにしようと更に爪を短くしがちですが、これは間違い。一時的に陥入が軽くなったように感じて、軟部組織が更に不安定になるわけですから、ますます広範囲の陥入を引き起こしてしまいます。また、「自分は巻き爪だからよく爪が化膿するのだ」と思われている方の中には、実は巻き爪ではなく、良かれと思って爪を短く切る習慣が原因の場合があります。足趾の爪の切り方など、家庭でも学校でも誰も教えてくれないものですから…。

理想的な足趾の爪の長さ(写真1)

爪先の白い部分を1~2mm残し、趾先よりはやや短く、爪の切り方は中央(○)は直線的に、フチ(○)は自然に趾の形に沿わせ、切り込みすぎない(スクエアオフ)



写真1



写真2



写真3

短すぎる爪(写真2・3)

○の部分や爪刺(⇒)からのトラブルが生じやすい。

と今更そんなことを教わっても、もう陥入爪になってしまったよ!という場合でも、安易に爪を切らずに、まずご相談ください。お一人おひとりの爪の形状と症状、生活スタイルに応じ、薬剤やフットケアの工夫、小手術などの治療を提案いたします。



夏バテ防止!! さっぱり美味しい おすすめメニュー



recipe



鶏肉をしっとり食べられて、さっぱりヘルシー♪

188Kcal 塩分2.0g

鶏肉のおろし煮

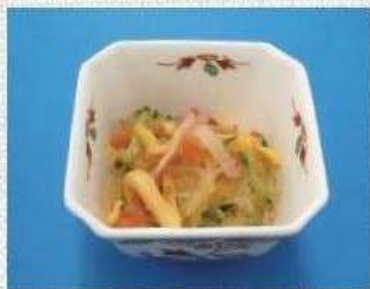
材料(4人分)

鶏もも肉	320g	酒	大さじ1	大根おろし	240g
生姜(すりおろす)	12g	片栗粉	大さじ4	だし汁	80cc
にんにく(すりおろす)	0.8g			醤油	大さじ1と1/3
醤油	大さじ1と1/3	揚げ油	適量	さとう	大さじ1
				葉ねぎ	20g

〈作り方〉

- 一口大にした鶏肉に生姜、にんにく、醤油、酒で下味をつけておく。
- 鶏肉に片栗粉を付け、揚げ油であげる。
- 鍋に大根おろし、だし汁、醤油、さとうを入れて火にかける。大根おろしに火が通ったら、小口切りにした葉ねぎを入れ、ひと煮立ちさせておく。
- 2に3をかける。

recipe



夏の暑さや紫外線で弱った体を助けます!

96Kcal 塩分1.3g

春雨とトマトの和え物

材料(4人分)

きゅうり	40g	さとう	大さじ1と1/3
春雨	32g	塩	小さじ1/3
トマト	40g	醤油	小さじ2
卵	1個	米酢	大さじ2
ロースハムスライス	40g	ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- 鍋に湯を沸かし、春雨をゆでる。水で冷まし、3cmの長さに切る。
- トマトは湯むきして皮を取り除く。種を取り1cmの角切りにする。
- ロースハムは千切りにする。
- 錦糸卵を作る。焼いたら千切りにする。
- 1~4、千切りにしたきゅうりを調味料で和える。

雨降り、暑くても屋内だから安心!!

これからの季節、「せっかく歩き始めたけど雨だから…」とか「熱中症が心配だから」などせっかく始めた運動をあきらめるなんてことも。そんな時でも屋内だから、そしてお医者さんが作ったメディカルフィットネスなら安心して運動を続けられます。

メディカルフィットネス富永草野では、医療、運動、栄養のプロがあなたの健康づくりのお手伝いをいたします。



お試しコース

まずは簡単に15分体を動かし「らくになる」を体験。

「体の痛みがなかなか取れない」「なんだか体がすっきりしない」そんな時には楽になる運動がオススメです。お医者さんから運動を止められていなければ誰でも安心して参加でき、効果もすぐ実感!! まずは試しに10回やってみましょう。

5,400円(税込)



メディカルコース

あなたの生活スタイルに合わせ、週1回~何回でもOKと週の利用回数を決めて参加できるコースを中心に、日中は仕事があるのでという方にはナイトコース、一人で行くのは不安という方には生き生きコース、専門スタッフがマンツーマンで指導するパーソナルコースと利用目的に合わせたコースをお選びいただけます。

5,400円/月(税込)~



あなたに合った運動の回数、方法を選べます。

※いつでも見学OKです。

※お申込み、お問い合わせはクリニック2Fメディカルフィットネスへ。

TEL 0256-32-0716



身近に杖を突いて歩行されている方はいらっしゃいませんか？「私も杖が欲しいけど、沢山あり過ぎてどれを使ったらいいのかわからない…」という方や、「既に杖を使っているけど、使い方はこれでいいのかなあ…」という方も多いと思います。そこで、今回は杖の種類と使用方法について簡単にご説明致します。

代表的な杖の種類

単脚杖

歩行時に関節の負担軽減やバランスを補助するために用いられる1本脚の杖です。目的に応じて握りの形、握りとフレームとの接続部の形、フレームの種類等を選択します。

【T字型】

最も一般的なグリップの形状です。右図の様に握り込んで使用するため、ある程度の握力が必要です。怪我をした方から脳血管障害の方まで幅広く使用されます。高さが調節できるタイプや、折りたたんで持ち運びに便利なタイプがあります。

【L字型】

グリップが手の平全体で体重を支えやすく、手に馴染みやすい形になっているため、握力の弱い方や手首に負担をかけたくない方に適した杖です。

【オフセット型】

握りやすく、重心もグリップの真下に落ちるため、安定性の高い杖です。体重が掛けてゆっくり歩く方にお勧めです。全体的な大きさや重さなどの面でT字型やL字型に劣ります。

杖の種類



T字型

L字型

オフセット型



杖の正しい持ち方

多脚杖

杖先が分岐している杖で、単脚杖と比べて安定性があります。安定性は分岐した杖先の数に比例します。その代わりに、単脚杖と比較して重量があります。また、杖先を全て床面に着くように歩行する必要があるため、平坦な床で使用することが前提となっています。屋外のような凸凹した場所ではかえって不安定になってしまうことから、屋内専用といえるかもしれません。



多脚杖

《次号は杖の使い方についてお話します》

入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート
Lobby Concert

- ♪ 6月27日(土) リバーサイドジャズバンド
PM4:00 ~ PM5:00
- ♪ 7月25日(土) 木田英会
PM2:00 ~ PM3:00
- ♪ 8月29日(土) クールナイツ&K+ナウパカフラ
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 9月12日(土) なでしこコーラス
PM3:00 ~ PM4:00

- ♪ 10月10日(土) 万葉の会
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 11月21日(土) 永橋康子さん
PM3:00 ~ PM4:00
- ♪ 12月19日(土) 君 英夫カルテット
PM4:00 ~ PM5:00

【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】

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	整形外科	仲村 一郎 (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)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	
						牧 裕 (2・4週/手の外科)	
	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 (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)	草野 望 (手の外科)	
		仲村 一郎 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	
	形成外科				藤田 祐子		

※外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)
 ※詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。予約専用電話番号(0256)35-6211

富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00) ※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了	整形外科	草野 恒輔 (11:00受付終了)	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		渡辺 秀雄	滝澤 隆史		滝澤 隆史	渡辺 秀雄	柳 京三
		中禮 康雄 (11:00受付終了)	中禮 康雄 (11:00診察開始)			中禮 康雄 (11:00受付終了)	仲村 一郎 (1・3・4・5週)
	形成外科			池山 有子			
	内科 (循環器内科)	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)
耳鼻咽喉科				岩崎恵美子 (9:30診察開始)			
午後 (15:00~17:30)	整形外科	矢澤 隆	草野 望	滝澤 隆史 (17:00受付終了)		滝澤 隆史	
		渡辺 秀雄 (17:00受付終了)	遠山知香子 (16:30受付終了)			渡辺 秀雄	
		仲村 一郎 (病院終了後)				遠山知香子 (16:30受付終了)	
形成外科			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
 ※6月8日(月)は創立記念日のため休診となります。(病院・クリニックとも)
 ※毎年6月の第2月曜日は創立記念日のため休診となります。ご了承ください。

編集後記

6月から7月にかけて美しい花を咲かせる紫陽花(あじさい)。
 私の家の庭には実家から株分けしてもらったあじさいが、毎年、真っ白い花を咲かせ、徐々に青みを増していきます。酸性が強い土だと青くなると聞いたことがあるのできつそうなのでしょう。
 梅雨時期は気分的にも憂鬱になりますし、身体の調子も崩しがちですが、季節の花などから自然を感じたり「げんき」を維持していきたいものです。

