

出雲市民病院友の会
(10月31日現在)

会員数 7,819人
世話人 365人
基金 2億7,623万円

すこやか

第224号
2005年11月20日
発行

出雲勤労者健康管理協会
〒693-0021 出雲市塩治町1536-1
TEL (0853) 21-2735
ホームページ: www.izumo-hp.com

ウォーキングしましょう!



十一月七日(月)、暑くも寒くもないという最高の天気恵まれ、二十九名の参加で楽しくウォーキングに出発。有酸素運動であるウォーキングは、心臓や毛細血管が発達し、若々しい血管を持つた身体になっていくので、健康づくりの運動としては最適です。さて、出かける前に各自が血圧を測り、外に出てストレッチ運動で身体をあたため、筋肉をほぐしました。ストレッチ運動の静止時間は十〜二十秒、反動をつけずに息を吐きながら気持ちのよい程度に行うのがいいようです。

健康教室 第三講座から

コースは市民病院から高瀬川までまっすく北に向かい、高瀬川沿いの道を東に向かってさつさと歩きました。川べりの柳の木は川面に届くかと思われほど長く伸び、風に揺られています。それぞれの家の庭には季節の花が咲き乱れ、赤い実がぎっしりついたものもあります。途中、出雲市指定の名木、明顕寺のむくの木や上成の松の木を見上げたり、マツクイにやられて枯れてしまった南泉寺の松を見てかわいいそうとつぶやいたり、隣に並んでいる参加



ウォーキングをするにあたって注意しておきたいポイントは

- 正しい姿勢で歩くこと。
 - あごは軽く引いて、頭は真上に浮かんでいる感じで。
 - 背中が上下にすーっとのばし前かがみにならないように。
 - 目はまわりの景色が良く見えるように。
 - 歩幅はやや大きめに、つま先をあげて踵からしっかり着地し膝はのばして。
 - 腕は力を抜いて楽に振って。
- さっさと歩くこと。
 - 息苦しくないペースで、歩幅は身長ひく(90~100)でさっさと。
 - 呼吸は、自然に意識しないで歩き続けられるように、但し、速歩きときは「吸う 吸う 吐く 吐く」の4歩ひと呼吸で。



者と言葉を交わしながら、目指す「くすのき広場」までさつそうと歩き、時間どおりに到着しました。ここまで四千歩くらいだったでしょう。いよいよ帰路です。出雲一中の西側の踏み切りを渡って西に向け、科学館の中を少し見学し、出雲高校、日吉神社の下から駅南の通りへ。ビッグハートや出雲市駅やランプの湯を右に見ながら進みましたが、歩道がよく整備されておりとても歩きやすさを感じました。もう間もなく病院も見えてくる頃、つい急ぎ足になってきました。信号待ちなどで離れていたグループともだんだん接近してきて、予定していた一時間半ちょっとかかって全員無事到着。

わたしの歩数計で、七、七〇〇歩。正確ではないにしても、一歩六〇センチで計算すれば、四、六キロメートルとなります。到着後の血圧測定でみんな異口同音に「血圧が下がった!」と叫んでいました。最高血圧が一三八あった人も一二二に下がったり、ほとんどの人が「歩いて血液の循環がよくなった証拠。やっぱりウォーキングはいいね」と実感。

出雲市民病院グループ職員募集!

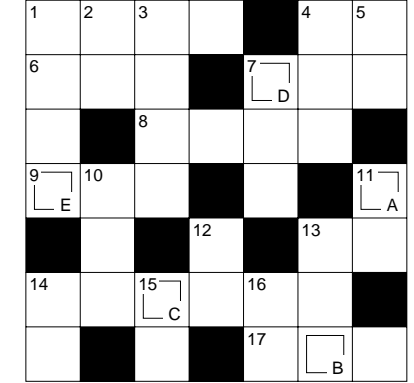
勤務場所 出雲市民病院(一般120床、療養病床60床、透析35床)
出雲市民リハビリテーション病院(療養病床116床)
大曲診療所
通所リハビリ・通所介護事業所/訪問看護ステーション

応募方法 電話連絡の上、履歴書送付のこと。採用方法等の詳細は、別途応募者に直接お知らせします。給与、待遇等詳細は面談で説明。(当協会規定による)

新卒・Uターン・パート歓迎

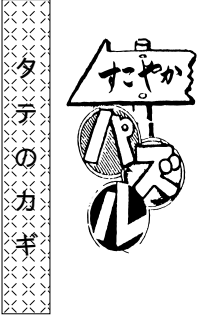
内科医師 理学療法士・作業療法士
薬剤師(パート可) 回復期リハビリ病棟取得予定
病棟薬剤管理指導業務他 看護師・准看護師 調理員(経験者歓迎)
外来、通所、訪問系日勤も可 各若干名

(お問い合わせ) 医療法人 出雲勤労者健康管理協会 総務課
出雲市塩治町1536-1 0853-21-2735 FAX 0853-25-0622
E-mail: jimukyoku@izumo-hp.com ホームページアドレス http://www.izumo-hp.com



敬道。涙を拭きます。クイスは捨てる。あれば、拾う。

敬道。涙を拭きます。クイスは捨てる。あれば、拾う。



読者のたより

今年も紅葉の季節が近づいてきました。家族でお弁当を持って、奥出雲方面へ行ってみようかと今から楽しみにしています。

(神西沖町 三成さま)

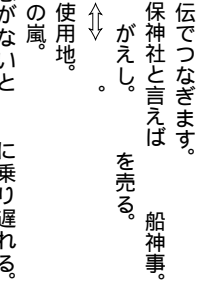
スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と何をして一番良い時季です。「健康」をスローガンに軽スポーツで足腰をと思っています。

今年も紅葉の季節が近づいてきました。家族でお弁当を持って、奥出雲方面へ行ってみようかと今から楽しみにしています。



敬道。涙を拭きます。クイスは捨てる。あれば、拾う。

敬道。涙を拭きます。クイスは捨てる。あれば、拾う。



中央舞台での演技が良かったです。(大津町 竹内さま)

ふれあいまつりは楽しかったです。少々風が強かったですが、。

(上塩治町 桐原さま)

今年も超多忙な年でした。七月は家の新築完成。やっと生活に慣れたところで、先日姑の十三回忌と先祖の(一五〇年二〇〇年、二五〇年と四柱の法事を済ませました。一安心です。(小山町 鶴飼さま)

いつもクロスワードを楽しんでいます。私は病院に縁がないので、市民病院のことは分かりませんが、地域のごが沢山書いてあり、楽しく

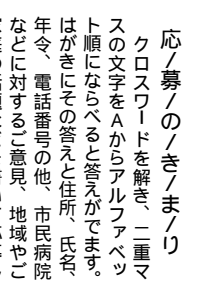
敗者が上げるもの。を落とす。抜ける。くつろぐときの衣服。表。

支配の一形態。大事にしたい貴方の中に詰めるもの。雑用をします。夜祭で知られる埼玉県の盆地。

222号の解答

敬道。涙を拭きます。クイスは捨てる。あれば、拾う。

敬道。涙を拭きます。クイスは捨てる。あれば、拾う。



「すこやか」を見ています。(佐田町 山本さま)

バスルのしめ切りが近づいてきましたのに、気づかずで日はちかぢか、しももも見えらんならん、しももも見えらんならん、えっぼどわしれかけちよって、おへいはちけて、きもがちびいました。

(船津町 内部さま)

秋も深まり、寒さを感じる日には、暖房を入れたりしています。風邪をひかないようにインフルエンザの予防注射をと考えていますが、年寄りとして頂ければ有り難いと思えます。(佐田町 今岡さま)

外来診療のご案内 2005年11月

出雲市民病院 救急指定病院 救急の方は、休日を含めいつでも受け入れます。

受付時間 TEL(21)2722 午前 8:30-11:30 / 午後 14:00-16:00(泌尿器のみ) / 夜間 16:30-19:00

月・水・金の整形外科は手術がある場合11:00で受付を終了することがありますので、ご了承ください。

午前診療		午後診療		夜間診療												
内科1	内科2	家庭医療科	内科4	内科5	外科	整形外科1	整形外科2	眼科	耳鼻科	健診	泌尿器科	内科	外科	整形外科	眼科	耳鼻科
月 相成	金 森	奥野	小松	河野	久保田	西	今出	島大眼科	島大眼科	橋/外科	奥野	中本	島大眼科	月 森	火 小松	水 森
火 藤井	宮廻	森	高島	中本	今出	西	今出	島大眼科	橋/鈴木	島大泌尿器科	小松	交替	火 小松	水 森	木 石田	金 森
水 藤井	金 森	奥野	成相	久保田	西	今出	島大眼科	橋/鈴木	島大泌尿器科	藤井	久保田	久長	水 森	木 石田	金 森	土 森
木 藤井	山内	森	景山	久長	西	今出	島大眼科	橋/鈴木	島大泌尿器科	藤井	久長	久長	木 石田	金 森	土 森	土 森
金 島大	小松	奥野	成相	久保田	今出	西	島大眼科	橋/外科	島大泌尿器科	金 森	久長	久長	金 森	土 森	土 森	土 森
土 交替	交替	島大	循環器	交替	島大	整形外科	金 森	島大	島大	金 森	久長	久長	土 森	土 森	土 森	土 森

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。

専門外来のご案内 (出雲市民病院) 腎・高血圧 毎週火曜日 午前 担当医師 高島利一(島大第4内科)

家庭医療学シリーズ

「リハビリテーション」と家庭医

三年前に脳梗塞を起こしたAさんは52歳男性。当時のAさんは会社の部長で、仕事もばりばりこなしていました。几帳面な性格で面倒見も良かったため、職場では皆から慕われていました。家族は母、妻と息子、娘の五人暮らし。毎日遅くまで仕事で十分な時間はなかったものの、優しい父親として幸せな家庭生活を送っていました。しかし、Aさんには健康問題がありました。もともと血圧が高く、糖尿病があり喫煙もしていました。仕事の関係で精密検査を受けられず、食事の不規則でした。それでも、疲れやすいこと以外は特に自覚症状がなかったため病院には行きませんでした。そんなAさんの右半身が動きにくくなったのは夏の暑い頃でした。左の脳に小さな脳梗塞を起こしてしまつたのです。それまで血圧や糖尿病、喫煙などの治療ができなかったためと考えられました。Aさんは休職し



大曲診療所 所長 森 敬良

入院生活を余儀なくされました。それからリハビリテーションが始まりました。病院のスタッフはAさんの状態を分析し、Aさんとその家族と相談して3ヶ月後の目標を立てました。幸いにしてAさんは目標通りに職場に戻る事ができました。今では食生活に気をつけ、禁煙はもちろんだ定期通院もされるようになりました。

「リハビリテーション」といえば、筋力増強や歩行練習などのいわゆる「訓練」のイメージを持たれるかもしれませんが、しかしそれだけではなく、杖や点字などを利用して活動を広げること、趣味や旅行などへの参加、住居の改修、年金や保険の利用など幅広いものが含まれます。「リハビリテーション」とは単なる身体機能の改善だけではなく、障害者の人間らしく生きる権利の回復(全人的復権)なのです。

WHOは二〇〇一年に「国際生活機能分類(下図)」を採択しました。以前の「国際障害分類」から発展したもので、障害者だけでなく国民の保健・医療・福祉サービス、社会システムや技術のあり方の方向性を示唆するものとなりました。

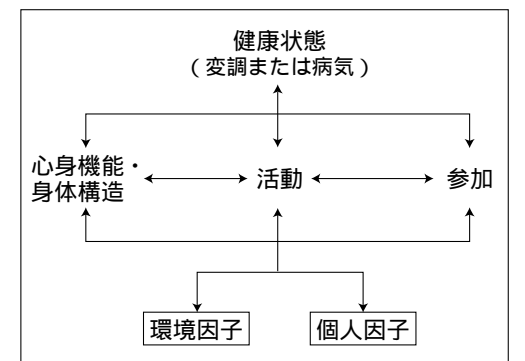


図1 国際生活機能分類の構成要素間の相互作用

研修医によるポर्टフォリオ発表会

～地域のみなさまにささえられ～



十月十五日に「研修医によるポर्टフォリオ発表会」を出雲市民病院研修委員会主催で開催しました。当日は職員はもとより、他県の臨床研修の責任者をされている先生や研修医、県の医療対策課、地域のみなさま、鳥根大学や岡山大学の学生さんなど多くの人に参加していただきました。

鈴木敏恵先生のガイダンスのあと、医療現場でのポर्टフォリオ活用について」と題して鳥根県立中央病院の看護師さんから発表がありました。

その後一人の研修医から半年間を振り返っての発表がありました。高橋賢史医師は「糖尿病教育への二つのアプローチ」行動科学と患者中心の医療技術」と題して、入院された方の不安が自信に変わった経験を発表しました。

高井悠子医師からは「患者さんに真実を伝える」ということ」というテーマで、インフォームド・コンセントや告知に悩んだ経験から学んだことの発表がありました。

二人のコメントを紹介します。

発表を用意するにあたり、研修を始める前には到底出来なかったことが、いろいろ出来るようになっており、自分自身の成長を感じられる幸いです。

高橋 医師

半年間の研修を「振り返り」できたことがとてもよい経験になりました。参加者のみなさんに書いていただいた一言コメントは本当に嬉しく、宝物となりました。

高井 医師

ボランティア

12月2日(金) 9:30~12:00 ... **バザー**

12月16日(金) 9:30~12:00 ... **バザー**

12月20日(金) 14:00~16:00 ... **クリスマス会**
(1階待合室にて)

第52期 **第5回 理事会報告**

2005年9月24日 / 出雲市民病院 管理棟

【協議事項】

1. 友の会月間と健康まつりの取り組み
2. 8月決算
3. 生協設立推進事務局報告

【報告事項】

1. 人事
2. 8月理事会での検討課題
3. 秋の社保活動

など

各支部企画から

11/3 紅葉の三瓶 - 古志支部 -



古志支部のレクリエーションは過去最多の二三名の参加。この企画で四名の新人会員も生まれました。

「さんべ山の紅葉がとてもきれい」「さんべ山の風呂はカマド風のものやサウナまであって良かったよ」との声。

10/23 瀬戸内海遊覧 - 上津支部 -



七五名で岡山県の「鷺羽山」へ。岡山では天候にも恵まれて、瀬戸大橋を露天風呂から眺め、瀬戸内海の海の幸を堪能した楽しいレクリエーションでした。「瀬戸内海に浮かぶ舟をみるとホッとしますよ」と。

11/6 りんご、紅葉狩り - 高松支部 -



高松支部は十一月六日の日曜日、広島東城町でりんご狩り、帝釈峡で紅葉狩りと盛り沢山の企画で、早朝から四名で出掛けました。

当日は、あいいくの雨で「今年最高の紅葉期」と言われていたのにちよつと残念ね」と参加者バスの窓からの紅葉狩りとなりました。



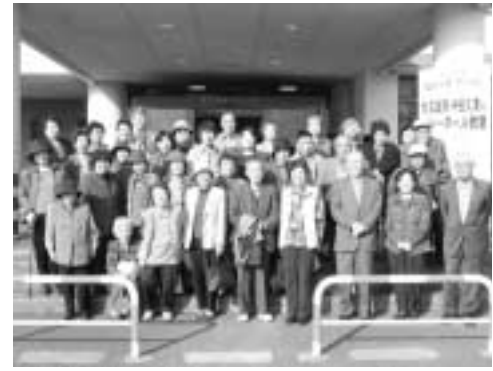
10/25 熊野温泉で交流 - 上津支部 -



松江の熊野神社に六〇名で行きました。次回の支部会や班会の予定も決まりました。

参加者の多くの方の協力で、一〇〇口の基金増資がありました。

11/7 三瓶埋没林に感動! - 神門支部 -



神門支部は古志支部の後を追いかけて、さんべに六〇名で出掛けました。一徳円の値がついた巨大杉の前に、「周りを掘りおこせばまだ埋没したままの巨大杉があるかもしれない」と、しばし夢が膨らみました。北の原からさんべ荘までのバスは紅葉した並木をくぐり、ひととき歓声があがりました。

友の会活動強化月間 (11月末まで)です

	月間前(8/31)	月間成果	到達(10/31)	残目標
会員ふやし	7,697	122	7,819	681
基金ふやし	27,413万円	2,090万円	27,623万円	2,377万円
班会開催	81	22	103	78
担い手づくり	339	26	365	35

各支部での友の会月間の取り組みご苦労さまです。

九月から始めた月間の成果は上表のとおりです。「会員交流会にみんなが基金を持ち寄ろう」などと申し合わせ、取り組みを強めている支部があります。残された日数はわずかですが、一人でも多くの会員をふやしましょう。

また、班活動にも取り組み、十二月三日の班活動交流会に持ち寄りましょう。

12月3日(土) 13:00~15:00 **班活動交流会**
厚生年金会館 (市民会館西)

1月21日(土) 13:00~16:00 **友の会臨時総会**
「生協法人設立について」
市民会館 301号室

行事のお知らせ

第26回 ゲートボール大会

【とき】12月8日(木)
受付8:00~
競技9:00スタート

【ところ】出雲ドーム

【参加費】2,000円 / チーム

【参加〆切】12月2日(金)まで

すこやか前号でゲートボール大会が11月24日と誤って発表しました。上記が正しいご案内です。

おすめの一品

さんまのかば焼き風

熱量...300
蛋白質...15.8g
塩分...1.1g

材料(6人分)

- さんま 1匹
- 塩 0.1g
- 小麦粉 適量
- たれ
- しょうゆ 6g(小さじ1)
- みりん 6g(小さじ1)
- 酒 6g(小さじ1)
- 砂糖 2g(小さじ1/3)
- 粉さんしょう 少々
- 付け合わせ 菊花かぶ

作り方

さんまは3枚におろして小骨を取り除き、薄く塩をふって10分ほどおく。

に小麦粉を薄くまぶし、フライパンで焼く。たれを合わせて沸騰させ、細かい泡が立ってきたら火を止めて、のさんまを加えて手早くからめる。器に盛り、粉さんしょうを振り、菊花かぶをあしらう。

【菊花かぶの作り方】
白かぶは皮をむく。底を4~5mm残して縦横に格子目を入れる。塩をふってしんなりさせる。水気をしぼって甘酢につける。中央に輪切りのとうからしをのせる。(甘酢は酢小さじ1、砂糖小さじ1)