

HUMAN

⚠ 発熱のある患者さんは

受診前にお電話ください

☎ 0587-95-6711

Vol.391 | 2024.11

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



下半身を強化する身体づくり 「リハビリ健康体操」まとめ

保存版



下半身を強化する身体づくり 「リハビリ健康体操」まとめ 保存版

糖尿病を防ぐためには日頃の運動が大切です。加齢によるフレイルやサルコペニアといった身体能力の低下から、転倒事故を防ぐことも重要になります。そこで今回は下半身を重点的に鍛え、筋力・バランス機能を高めるトレーニングをご紹介します。

効果を上げる！ 歩き方のポイント

- ①腕をしっかり振る！
- ②少しだけ大股で歩いてみる！
- ③スピードを上げてみる！



ワンポイント

- ご自身に合った方法で安全に行ないましょう。無理は禁物です！
- 血糖を良好に維持するには食事の管理も重要です。運動と食事どちらが欠けてもうまくいきません。

糖尿病の改善には運動療法と食事療法があり、共に糖尿病治療の基本といわれ、継続することで効果が期待できます。運動療法のなかでも「いつでも」「どこでも」「無理なく」続けることができる、散歩やウォーキングの効果を高めるポイントについてをご紹介します。

糖尿病に関係する運動の効果

- インスリン*1の働きが高まる *1:インスリン=血糖を下げるホルモン
- 筋肉で糖分の利用が促進される(糖分を消費する)
- 筋力や体力の増強に役立つ(消費する体をつくる)

運動はいつ、どれだけ？

- 週3日以上、できれば週5日以上*2
- 1回につき15～30分間
- いつ行なっても構いませんが、特に食事の1～2時間後に行なうと食後の高血糖状態が改善されます*3



*2:一時的なインスリンの働きの改善などの効果は72時間ほどといわれています。
*3:血糖を下げる薬を飲んでいる方は下がりすぎてしまうことがあるため、心配な方は主治医にご確認ください。

ワンポイント

やりすぎると足がつることがありますので無理せずに。できない方は手の力を借りてやってみましょう。

足指じゃんけん グーチョキパー

ヒトは足の裏で床や地面の材質・凹凸・傾斜を感知して姿勢を調節します。足指の把握力を鍛え、感覚を磨くことが大切です。



木のポーズは片脚立ちでバランスをとるため、集中力を高め足首・ふくらはぎ・太もも・臀部・腹部など様々な筋肉が強化され

ます。ハイランジはバランス感覚を高めながら背中と太ももの筋肉を鍛え、血流促進や体幹を強化することができます。

木のポーズ



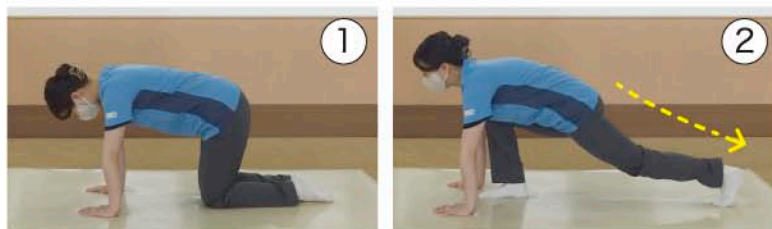
- ① 両足を揃えてまっすぐ立ちます。
- ② 左足に体重をのせて右足を床から浮かせ、かかとを左脚につけます。
- ③ 右脚の足裏と左脚の内腿を押し合います。手も合掌して押し合います。

3回の呼吸分キープして反対も同様に行なってみましょう。

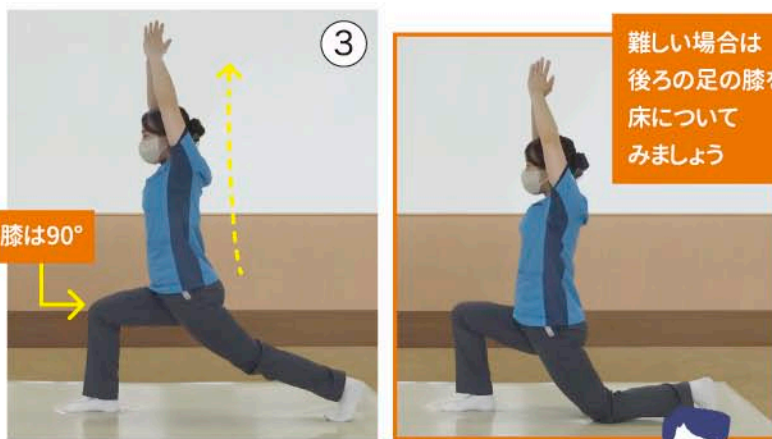
バランスに不安がある人は椅子などを使っても良いでしょう



ハイランジ



- ① 四つ這いを取ります。
- ② 片方の足を前に踏み出し、後ろの足は伸ばします。
- ③ 両足でしっかりと踏ん張り、上半身を起こし、両手を挙げます。これを3回の呼吸分キープして、反対も同様に行なってみましょう。



ワンポイント

- 身体に痛みや違和感が現れた場合は中断してください。
- 行なうときは「息を止めない!」「反動をつけない!」「無理をしない!」



軽いジャンプを行なうことで、太もも・ふくらはぎなど下半身の筋肉を鍛えることができます。また、脂肪燃焼効果・体幹の強化

にもなります。空中自転車こぎは腹斜筋・腸腰筋が鍛えられ、脂肪燃焼効果に姿勢を整える効果が期待できます。

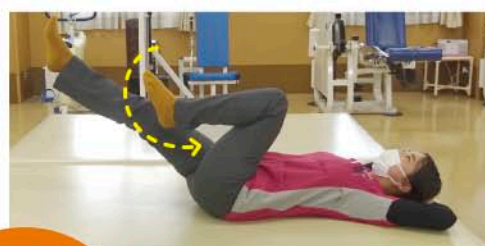
軽いジャンプ

- 高く飛ぶよりも、できるだけ力を抜いて軽く飛び続けることを重視します。バランスに不安のある方は、壁や机に手を添えてやってみましょう。



空中自転車こぎ

- 両手を頭の下に置き、自転車を漕ぐように足を回転させます。
- 両足は難しい、腰に強く負担を感じるなどの場合には、片足を山なりに立てて、片足ずつ行なっても良いです。



「少しきつい」と感じるくらいまでやってみましょう



インフルエンザ予防接種のご案内

2024年11月29日(金)まで実施中

事前
予約制

時間	大人(高齢者・一般)	月～金 午前 9:00～12:00 月～木 夕診 17:00～19:30
	小児(生後6ヶ月以上中学生以下*)	月～水 夕診 17:00～19:30

※上記の方と同居している方も同じ時間に接種可能です。予約取得時にご相談ください。
※木曜日午前の接種時間は10:00～12:00となります。診療の状況によって休止となる日があります。

ご予約	※先着順で予約枠が埋まり次第、終了となります。何卒ご了承ください。	
	平日 9:00～19:30	当院A棟・D棟受付 (D棟は12:30～16:00閉鎖中)
窓口	土曜 9:00～12:00	日曜・祝日は予約不可

電話	平日 13:00～17:00	0587-95-6711へ お電話ください
		土曜・日曜・祝日は予約不可

費用

一般の方: 3,800円(税込)
接種当日に予診票の持参をお願いします

愛知県在住の65歳以上の方:
1,200円(税込)

大口町・扶桑町・江南市在住の方
接種当日に各自治体から届く、予診票の持参をお願いします

犬山市在住の方
当院に保管している犬山市用の予診票を記載していただきます

上記以外の愛知県在住の方・愛知県以外に在住の方
事前にお住いの保健センターで申請が必要です

土曜・日曜・祝日は接種を行っていません

イオンモール扶桑 美と健康WEEKを開催しました

イオンモール扶桑1階ウエストコートにて「美と健康WEEK」を開催しました。ご来場いただいた皆様に血圧測定・血管年齢測定・ストレス測定の健康測定を実施した後、歯科口腔外科 渡邊さくら口腔外科学会認定医による歯科口腔外科のはなしをさせて頂きました。健康な生活を送るためにも口腔の状態を維持することが重要です。ご参加ありがとうございました。

11月は市民公開講座、12月に次回の開催を予定しています。お気軽にご参加ください。



急な入院に備えて…

救急車で搬送された経験のある方の中には、こんな体験はないでしょうか。自宅から入院準備を持ってきて欲しいのに、家族でも分からないために、欲しいものが届かないなんてことを経験した人があるのではないのでしょうか。

昭和時代は、1人一部屋ではない家庭が多かったので、家族の荷物などはどこを探せばいいか互いに分かっていた。しかし、昨今は夫婦だからといって分かるものではありません。荷物もですが、お金も然りです。お金の管理をしていた人が入院をしてしまうと、生活全般の支

払いに困る場合もあります。出産のようにいつ頃入院か分かっていると入院セットを事前に準備できます。お金もどうしているかなど家族と話をするでしょう。そのように考えると、防災と同じです。万が一に備えて、もし自分が倒れたら、家族の生活をどうしたらいいか、自分自身の万が一の時は?家族と一緒に「人生会議」なんてことを考えて備えたいものですね。

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.92



大口町 がん検診・歯科健診のお知らせ

さくら総合病院では大口町にお住まいの方を対象とした、がん検診(個別検診)・歯周病予防健診・後期高齢者歯科口腔健診を行なっています。くわしくは大口町のホームページ・広報誌でご確認ください。



大口町がん検診

2025年1月31日(金)まで実施

大口町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方が対象となります

お申込み

検診方法を選択の上
お問い合わせください



受診

ご予約日に受診して
いただきます



結果
確認

約3~4週間で
結果が出ます

「要精密検査」が出た場合は、
より詳しい検査が必要となります

検診の種類	対象者	費用
肺がん・結核検診(胸部X線撮影) (かくたん細胞診検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ) 50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の方	700円 2,000円
胃がん検診(胃部X線検査) (胃部内視鏡検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ) 和暦偶数年生まれの40歳以上(昭和60年4月1日以前生まれ)	2,500円 2,500円
大腸がん検診(便潜血検査)	20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	500円
乳がん検診(マンモグラフィ検査) (超音波検査)	和暦偶数年生まれの35歳以上(平成2年4月1日以前生まれ) 20歳以上(平成17年4月1日以前生まれ)	1,500円 1,500円

各検診は1年度1回の受診に限ります。2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。

[大口町] 歯周病予防健診・後期高齢者歯科口腔健診

歯周病予防健診

歯牙・歯周病診査、歯科相談、ブラッシング指導

大口町に住み票がある20歳~74歳の方
(昭和25年4月2日~平成17年4月1日生まれ)

2025年3月末まで実施

費用:500円

DENTAL

後期高齢者歯科口腔健診

歯牙診査・咀嚼・嚥下・口腔機能検査・歯科相談

大口町に住み票がある75歳以上の方
(昭和25年4月1日以前生まれ)

2025年3月末まで実施

費用:無料

生涯にわたって自分の歯で食べることができるよう、健診を受けましょう

健診を希望される方は、さくら総合病院へ直接お申込みください

カタカナ語

の由来

【カタカナ語】

片假名で表記される語。
主に外来語を指しますが
和製英語についても
いいます。



「首領」や「親分」などの意味で用いられる「ドン」は、スペイン語やイタリア語を由来とする外来語です。スペイン語やイタリア語で、男性の名前の前に敬称として「Don」をつけることがあり、この敬称としての「ドン」は、元々貴族階級の人に対して使う言葉でしたが、現在では「~様」や「~さん」のように使われています。



明治時代に欧州から輸入された円形のコンセントの構造からきており、「concentric plug(同心円の・同軸のプラグ)」が由来と言われています。「concentric」は「集中的な」「同心の」という意味の言葉で、省略されて「コンセント」と呼ばれるようになったと言われています。

9月17日



尾北看護専門学校 トリアージ訓練

尾北看護専門学校の学生に向けた、トリアージ演習が行なわれました。心肺蘇生法や、ストレッチャーやバックボードでの患者移送の演習を看護師指導のもと行ないました。トリアージ訓練ではトリアージチームと治療チームに分かれ互いに確認を行ない、反省点や感想を話し合いました。



9月18日



院内勉強会 排尿障害について

今回の勉強会は泌尿器科医師による排尿障害についての講義でした。排尿障害の症状・原因・治療方法など、基礎から仕事に活かせられる応用まで、たくさんのことを学ぶことができました。これからも皆様に安心していただける医療をご提供できるよう勉強会を行なっていきます。

9月24日



NST(栄養サポートチーム)薬剤師による勉強会

NST専門療法士・栄養治療専門療法士の資格を有する薬剤師の視点から栄養に関すること、医師やリハビリなど他職種との関わり方、今まで経験した症例や、学会での報告などを踏まえた、当院の改善点について話されました。今後も適切な医療をご提供できるよう努めてまいります。

病院救命士(中途)〈常勤〉募集のお知らせ

仁会の病院救命士として働くメリット

- ▶ 消防で培った傷病者の評価と対応が活かせる
- ▶ 24時間稼働のドクターカーに携われる
- ▶ チーム医療を担う事で他の医療職と社会貢献
- ▶ 救急救命士の資格を救急病院ですらに磨ける
- ▶ プライドとやりがいを長く発揮できる



勤務内容

- ▶ ドクターカーの管理・整備
- ▶ 検査や診療の介助業務
- ▶ 病院内での看護補助業務
- ▶ 記録作成、データ入力業務
- ▶ 医療器材・用品の管理業務
- ▶ 転院搬送 その他付随業務

応募資格

救急救命士資格
(救急救命士経験または消防経験必須)

勤務時間

8:30~17:30 ※夜勤あり

休日休暇

年間124日(月10回程度、夏季・冬季他休暇含)
別途、有給休暇・慶弔休暇等 特別休暇あり

社会保険

雇用・健康・厚生・労災・介護

くわしくは
こちら



医療法人 医仁会 さくら総合病院

新卒・中途入職対象

見学会・面接のご案内

- 看護師 (看護学生・転職看護師・復職看護師)
- 薬剤師 ■ リハビリスタッフ



■ 看護師 面接会/インターンシップ

D棟 授業・実習のない日時を選考日程にしてください

● 見学・面接会 (看護学生・転職看護師歓迎)

● インターンシップ (春期)

提出書類
(面接)

- [学生] ◆ 履歴書(書式自由・提出必須)
◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果
- [転職看護師] ◆ 履歴書(書式自由) ◆ 職務経歴書

開催中

平日(月～金)
10:00～15:00開催

〈現場の雰囲気や実務を経験できます〉

● 復職看護師 募集のお知らせ

勤務先: さくら総合病院・さくら総合福祉センター
医療法人 医仁会なら 病院だけでなく福祉の現場でも
看護師として復職いただけます

- 夜勤ができない…… 日勤でOK
- ブランクが有り過ぎて
受け入れ環境が心配…… しっかりした研修制度で不安解消
- 医療の進歩に
ついていけないか不安…… 多くの復職者が働く環境だから安心



■ 新卒薬剤師対象病院見学会

既卒者も可能 A棟

開催中

毎週火曜 14:00～16:00開催

(所用時間: 2時間程度)

現役薬剤師と院内見学・業務説明・質疑応答



■ リハビリスタッフ 面接試験 個人面接(約1時間)

新卒・中途入職 追加募集

職種: 理学療法士(PT) / 作業療法士(OT) / 言語聴覚士(ST) … 各若干名募集

日時: 個別調整

A棟 9:00～17:00開催

- 提出書類 ◆ 履歴書(書式自由・提出必須)
◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果
(上記3点より、提出できるもののみで可)

事前の病院見学、または実習の参加が必須条件となります。
見学・面接、同日での実施も可能です。

下記連絡先までお問い合わせください(病院見学は個別に日程調整します)



場所

医療法人 医仁会 さくら総合病院

〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-129

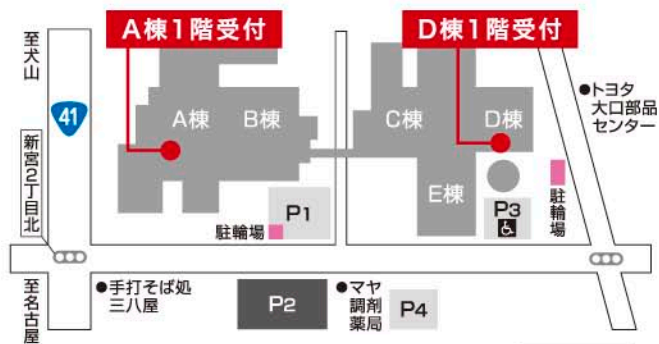
職種により受付場所が異なります。A棟1階受付または
D棟1階受付まで**指定時間**にお越しください。

集合場所には、採用担当スタッフがお待ちしております



※お車でのお越しの際はP2駐車場をご利用ください

◀当院へのアクセスはこちら



面接会・見学会・説明会のお問い合わせは……

人事課
採用担当

☎ 0587-95-6711(代)

✉ sakura-saiyou@jinkai.or.jp



自宅でできるリハビリ健康体操

身体に痛みや違和感が
現れた場合は
中断してください



**11月5日は予防医学デー、
14日は世界糖尿病デーです**

糖尿病を予防・改善しようと思った時に、初めに「食事の見直し」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。もちろん食事の配慮は必要ですが「運動」も欠かせない要素です。今回は、なぜ運動が良いのかということも一緒にご紹介します。

糖尿病に関する運動の効果

- インスリン*1の働きが高まる
 - 筋肉で糖分の利用が促進される
(糖分を消費する)
 - 筋力や体力の増強に役立つ
(消費する体づくり)
- *1:インスリン=血糖を下げるホルモン



**「ながら運動」で、
日常生活をそのまま運動にしましょう!**

先月号に続き「ながら運動」をご紹介します

(ひとつの例ですので、ご自身に合う方法でやってみましょう)

※血糖を下げる薬を飲んでいる方は下がりすぎてしまうことがあるため、心配な方は主治医にご確認ください



11/11(月)は介護の日です

**医療法人 医仁会の
福祉サービスを
ご活用ください**

医療法人 医仁会は治療・入院のほか
介護サービスもご利用いただけます。
お気軽にご相談ください。



入所から通所
在宅まで、
介護・リハビリ・
医療サポートを
提供します

住宅型有料老人ホーム
太郎と花子
TEL:0587-95-0111



ショートステイ
太郎と花子
TEL:0587-95-0134



訪問
リハビリテーション
TEL:0587-95-6711



老人保健施設
さくら荘
TEL:0587-95-6722



デイケア
さくら荘
TEL:0587-95-6722



デイケアセンター
御嶽
TEL:0587-95-8900



ヘルパーステーション
あすかビレッジ
TEL:0587-95-8026



訪問看護ステーション
あすかビレッジ
TEL:0587-95-8623



居宅介護支援事業所
あすかビレッジ
TEL:0587-95-8027



きょうは
何の日 2024
11
霜月

寂光院もみじまつり
尾張のもみじ寺と称される犬山寂光院は10万坪の境内が紅葉で彩られ、紅葉狩りが楽しめます。
11/5~




予防医学デー
予防医学の父と呼ばれる北里柴三郎氏が研究所を設立した日にちなんで制定されました。
11/5



こうなん産業フェスタ
地場産業の展示会や市内特産品の即売会、農業総合品評会や江南産野菜の即売会などが催されます。
11/9-10



介護の日
国民全体が介護について考える日です。お困りごとがある場合は、医人会の福祉施設をご活用ください。
11/11



世界糖尿病デー
世界で6秒に1人の命を奪うという糖尿病の全世界的脅威を認知することを目的に制定されました。
11/14



第19回 ~地域に健康と安心を~
さくら市民公開講座
11/23 土 10:00~15:05
イオンモール扶桑ウエストコート
参加費 無料 予約不要

第1部 10:00~12:00
健康測定&AED・胸骨圧迫体験
健康測定(血圧測定/血管年齢測定/ストレス測定/体組成計測定)
※いずれの測定も何らかの疾病の診断、治療を目的としたものではありません

第2部 13:30~15:05

講演1 13:30~
痛みなく歩くために
ひざとこかんせつのほなし
さくら総合病院
整形外科部長・人工関節センター長
田中 歩



講演2 14:20~
メディアの伝えられない
災害の現場
さくら総合病院
理事長・病院長・福祉センター長
小林 豊



主催 ● さくら市民公開講座 事務局 0587-95-6711 (代表)
※内容および時間は一部変更となる場合があります。予めご了承ください

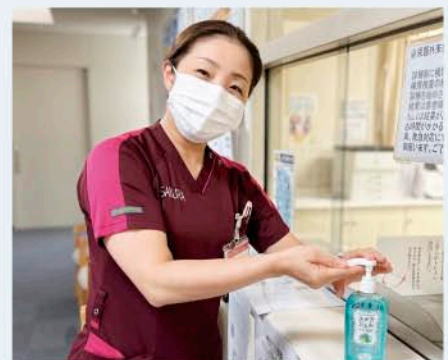
※各イベントは雨天等で中止になる場合・内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

**スタッフの
マストアイテム**



手指消毒剤

認定看護師とは、特定の看護分野において専門性を高めた看護師の資格になります。そのなかで私の専門分野は感染管理です。感染管理におけるマストアイテムは「手指消毒剤」です。感染対策の基本である手指衛生をスタッフがしっかり行なえるように、手指衛生や感染対策に関する研修の開催や、手指消毒剤の使用量のチェックを行なっています。



まちがいさがし

右側の絵と左側の絵を見比べて、**違っている箇所を5個見つけ出しましょう。**

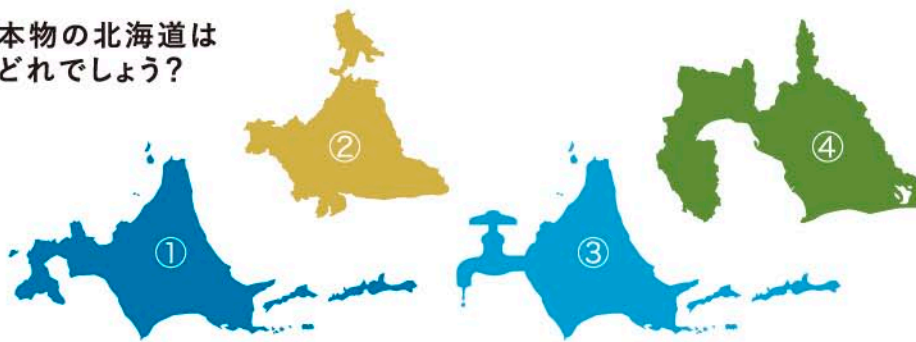
木曽川には犬山緑地からサリオパーク祖父江まで続くサイクリングロードがあり、自転車で散歩のように走るポタリングも盛んに行なわれています。



形あてクイズ

本物の北海道はどれでしょう？

右の絵の中に、本物の絵が1つあります。シルエットはランダムに回転させてあります。本物の北海道はどれでしょう。



この字、なんて読む？

医療などでも使われている、読めそうで読めない漢字をご紹介します。なんて読むでしょうか？

① 補綴

② 腫瘤

③ 小顎症

④ 蹠行

おすすめ スポット

さくら総合病院
住宅型有料老人ホーム
太郎と花子
老人保健施設さくら荘など
医療法人 医仁会の各施設にある
造形物などを
ご紹介します



ドン・キホーテ DON QUIXOTE

場所：太郎と花子

「ドン・キホーテ物語」は17世紀に刊行されたスペインの小説です。騎士道物語に感化された下級貴族が自らを騎士と錯覚して冒険の旅に出るお話で、演劇やバレエの題材にもなっています。太郎と花子の1階には、主人公のドン・キホーテ、そして旅を共にする農夫のサンチョ像2体が飾られています。

キノコ類の健康効果

秋の味覚の一つ、キノコは種類が豊富で世界中で食べられています。キノコは野菜ではなく菌類に属しており、菌糸(きんし)という小さな菌が集まったものがキノコになります。成分のほとんどが水分で、低カロリーですが中国漢方に使われるなど薬効豊かな食材で、食物繊維・ビタミン・ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。



β -グルカンという食物繊維は、消化吸収されずに腸の免疫細胞に働きかけることで免疫を高める効果が期待できます。

多く含まれている品種:シメジ・エリンギ・エノキ・シイタケなど

ビタミンDは脂溶性の栄養素で、カルシウムの吸収率を上げる働きがあります。油で炒めたりなど油を絡めることで、効率よく吸収することができます。

多く含まれている品種:乾燥シイタケ・ブナシメジ・マイタケ・キクラゲなど

ビタミンB群(ビタミンB1・B2・葉酸など)は水溶性で、ダイエットや肌の健康を整える働きがあります。

多く含まれている品種:乾燥シイタケ・マイタケ・エノキ・ヒラタケなど

ミネラルは骨や体の調子を整えてくれます。体内で作ることができないので積極的に摂りたい栄養素です。

多く含まれている品種:乾燥シイタケ・エリンギなど

旬を食す

キノコ類の調理・保存について

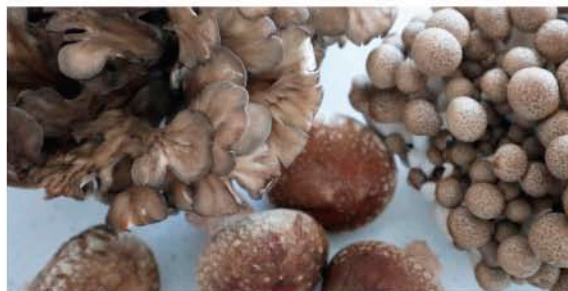
キノコは洗うことで水分を吸って水溶性の栄養素や風味が落ちてしまいます。市販されているものは人工栽培が多く、洗わずに調理できます。ナメコは粘りによって汚れが付いている場合があるため、さっと水洗いして調理しましょう。

根元や軸はキワまで食べられます。石づきのある品種は包丁で切り落とし、食べやすいサイズに手で割きましょう。

エノキは、おが屑がついている部分を袋ごと切り落とし、フォークで割くと細かくばらせます。

シメジは石づきがついたまま手で引き抜くだけ、エリンギやマイタケは手で割いたほうが断面に凹凸ができて味がつきやすく、香り豊かになるそうです。

シイタケは石づきを取れば、軸も食べられます。軸は旨味が豊富で、スープや煮込み料理のダシとして重宝します。



香り・食感・栄養を活かすためにも、加熱時間は短めで調理しましょう。油を使って調理するとビタミンDの吸収力が高められます。風味・旨味を効かせるときはキノコを最後に入れる・塩も調理の最後に使しましょう。

保存の際は冷凍がおすすめです。冷凍することで細胞膜が壊れて旨味が増えるそうです。シイタケは冷凍しても固くならないのでそのまま、ナメコも袋入りのまま、エノキ・シメジは石づきを切り落としたり小分けにして冷凍します。解凍せず、凍ったまま調理しましょう。

※写真はイメージです

病院からのお知らせ

救急搬送受入[ER]と直接来院時[A棟・D棟]の入り口を分離しました

歯科口腔外科
リハビリテーション
一般・療養病棟
時間外診療
A棟受付

救急車専用
ER

一般外来
ICU・HCU
D棟受付



A棟:時間外診療希望やお見舞いなど、直接ご来院される場合はA棟正面玄関からご入室いただき、ロビー突き当りの総合受付にお声掛けください。

ER:救急車受入専用です。救急車受入時以外は施設しており入室できません。

医療法人 医仁会 採用情報はHPをご覧ください

病院・福祉センターの採用情報、教育制度、福利厚生（健診・託児所・時短勤務など）が掲載されています。ぜひご覧ください。

医仁会で働く
職員の声も
ご覧いただけます

採用HPはこちら



「さくら」の総合力=働くみなさんの笑顔

医療法人 医仁会は、さくら総合病院を中心として、「リハビリ」「看護」「介護」のさくら総合福祉センターと連携し、医療と療養環境を提供しています。



採用についてのお問い合わせはこちら

人事課（採用担当） 平日9:00~17:00

☎ 0587-95-6711（代表）

✉ sakura-saiyou@ijinkai.or.jp

さくら総合病院 SNS



頭の体操 解答



まちがいさがし

形あてクイズ



この字、なんて読む？

- | | |
|-------|----------|
| ① 補綴 | ほてつ |
| ② 腫瘤 | しゅりゅう |
| ③ 小顎症 | しょうがくしょう |
| ④ 蹠行 | しょうこう |