

ほっと @yabuki

特集：海老久美子先生
「市民公開講座 開催」

2015年
2月号
Vol.3



Seiei Group

Vol.3 Topics

Dr伊東のミノルハナシ・・・1
 V.A Study・・・2
 相談室ちょっとコラム・・・2
 特集：海老久美子先生・・・3
 天童クリニック10周年・・・4
 患者さんブラインドゴルフ優勝・・・4

ウォーキングのススメ・・・5
 健康マルツと！えいよう通信・・・5
 Active Life!・・・6
 おしえて！こんしえるじゅ!・・・7
 キラリPerson・・・7



腎臓内科

イトウ ミノル
伊東 稔

2015年が始まりました。Jリーグに所属するモンテディオ山形は今年からJ1リーグで戦います。昨年末のJ2リーグ戦、プレーオフ、天皇杯とモンテの活躍は素晴らしかったですね。実は、私は1998年のJFL時代からモンテの試合を見ています。JFL、J2時代は薬師町の山形市陸上競技場でも試合が行われていました。今のような綺麗な芝生が生えたピッチではなく、雨が降ると大きな水たまりが出来るようなグラウンドでもプロの試合が行われていたんですよ。

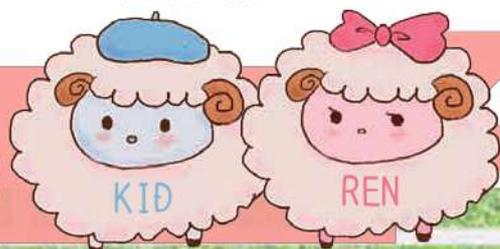
当時から考えると現在のチームの練習・試合環境は信じられないくらい良くなりました。今年には2009-2011年に続き2回目のJ1です。是非、頑張ってくださいですね。私自身サッカーというスポーツはモンテに出会うまでそれほど興味がなく、むしろ野球狂でした。今ではJリーグだけでなく、多くのサッカーのゲームを見ます。なによりサッカーの面白いところは有名選手を揃えれば必ず勝てる訳ではないところ、そう低い確率でGiant killing(格下のチームが格上のチームに勝つこと)がおこることです。

今年の天皇杯でもいくつかの大学生チームやノンプロのチームがJ1のチームに勝ちました(モンテもJ1時代に明治大学に負けています)。戦術が上手くハマれば個々の技術で劣るチームが強豪チームに勝てる。選手一人一人が自分の役割を理解し、自分のプレーに徹する。選手だけでなく監督やコーチ、スタッフ、サポーターの頑張りも必要です。チームに関わる全ての人のアクションが上手くバランスが取れた時

にGiant killingは起こります。Giant killingは奇跡だと言われますが、多くの人の努力の結果であると考えればそれは奇跡ではなく必然なのかも知れません。プレーオフでモンテに敗れたジュビロ磐田、ジェフ千葉でも多くの人が努力をしてきた筈です。結果はダメでしたがこのチャレンジは決して無駄ではないと思います。なぜならリーグ戦は来年も続くからです。今現在のチャレンジが何年か後に生きてくる。これがサッカーの醍醐味だと思います。

この醍醐味は実生活の中でも活きているのではないかと思うことがあります。私達も自分の目標に向けて様々なチャレンジをしていますよね。上手くいく、いかない、の鍵は様々なバランスです。上手くいく時、いかない時、どこに原因があるのか意識してみると次のチャレンジに活かされるのではないのでしょうか。最後は関係ない話になってしまいましたが、今年のモンテを是非応援しましょう!

2015年はチャレンジの年にしよう♪
今年もよろしくお祈りします!



「内シャントについて」

内シャントは、動脈（脈がふれる血管）と静脈（体の表面に青く浮き出ている血管）をつなぎ合わせ、静脈を太くして透析に用いるものです。内シャントは、

- ★穿刺できる場所が多い！
- ★比較的管理が容易！
- ★トラブル時の治療や作り直しがやり易い！

前回の復習

V.Aには①内シャント ②人工血管 ③動脈表在化 ④カテーテル等があり、近年全国的に人工血管やカテーテルが増加しています。それは透析患者さんが長生きになってきた証拠です。

次回は人工血管の特徴についてお話しします。お楽しみに！



アクセスセンター長
ゴシカ マサ効
小鹿 雅隆

等の特徴があり、透析患者さんの約9割が内シャントを使用しています。手首の部分に作成する事が多いですが、静脈の状態は個人差が大きく、肘部などに作成する事もあります。また、つなぎ目や穿刺部に狭窄を来すこともあり、治療が必要になる事もあります。

シャントを長持ちさせるためには、強く圧迫しない、清潔に保つ、血圧の変動を少なくする（増えすぎ注意！）等に注意する他、できれば毎日自分でシャントを触り、自分のシャントの状態をよく知っておくことが大事です。

『特別障害者手当』って



ご存知ですか？



特別障害者手当とは、精神または身体に重度の障害があり、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の人に支給される手当です。支給額は月額26,260円です。

例えば、在宅で寝たきりの人、要介護4、5の認定を受けており介護が必要な人、認知症で常時の介護が必要な人などが支給対象になる可能性があります。

この制度は在宅で介護を必要とする人を対象としているため、入院中や施設に入っている人は対象になりません。ただし、施設の中でも一部の住居型施設に入っている人は支給対象になる可能性があります。その他、障害の程度や所得額など一定の条件があるため、申請を検討する際は条件にあてはまるかどうか確認が必要です。



「支給の対象になるか聞きたい」「こういった手続きが必要か知りたい」など、制度に関する相談や質問がありましたら当院ソーシャルワーカーへ気軽に
お声掛けください。

社会福祉士
ドモ 勲
土門 知佳



特集

栄養と
スポーツの
スペシャリスト
山形講演！

世界腎臓デーin Yamagata 特別企画

海老久美子先生を招いた

市民公開講座

入場無料

を開催します！

「健康を支えるスポーツ・食」

2015年 3月8日 (日)

10:30~11:30 (開場: 10:00)

大手門パルズ (山形市木の実町12-37)

※先着250名です。事前申し込み及び詳細は矢吹病院1階
情報コーナー内にあるパンフレットをご覧ください。



講師

立命館大学
スポーツ健康科学部 教授
エビ クミコ
海老 久美子 先生



海老久美子先生ってどんな人？

甲子園大学大学院栄養学研究科栄養学博士課程を修了し、博士号を取得されました。15年間に渡る高校球児の栄養支援をはじめ、先生の活動はこれまで多くのメディアに取り上げられています。現在は立命館大学スポーツ健康科学部教授として活躍されています。

著書：「野球食」「野球食のレシピ」

「アスリートのための食トレ」等



海老先生に想いを寄せて♡

高校野球のチームに野球を教えなくとも、自炊させしっかりご飯を食べさせるだけで野球は強くなります。これ「野球飯」というそうです。技術論の前にスポーツをやる体と心を育てなさいと海老先生は言っています。これは王道そのものではないでしょうか。

健康的に生きるということは、矢吹病院80周年のテーマであり、その中で「食」の問題はとても大きなウエイトを占めています。海老先生のメッセージは、体の不調の細かなことにこだわる前に、しっかりした「飯」をたべて、まず心と体の準備をしなさいと受け取れます。

海老先生の魅力にすっかりしびれ、なんとかお友達になりたいと機会をうかがっていました。私事ではありますが、昨年に教員浪人中の次男坊を海老先生の教室にいらしていただける幸運に恵まれました。ご挨拶にうかがい、海老先生の「食」に対する考え方と人柄にますますしびれてしまいました。なんとしても山形にお呼びして、皆に話をさせていただきたい。それが今回の講演会となったのです。どうか皆さんお楽しみに！



矢吹病院 副院長
マサヒコ 伊和
政金 生人



めで
鯛
にゅーす

天童温泉矢吹クリニック10周年！

天童温泉矢吹クリニックは、昨年10月8日で開院10周年を迎えました。それを記念して清永会より患者さんとスタッフへ紅白まんじゅうが配布された他、10年間に振り返るスタッフの懇親会が開かれました。歴代院長も参加し、大変賑やかな会となりました。

天童温泉矢吹クリニックは、村山地区北部、西村山地区などの透析患者さんのために通院負担を軽減しようと開院された施設です。

開院当初の患者数は61名でしたが、患者さんの増加に伴い平成24年11月に増築を行いました。ベッド数を42床から52床へ増床し、昨年末には125名の患者さんが通院されております。

当院の患者さんは平均年齢が70歳と高齢なのが特徴ですが、ご家族の協力や患者さん同士助け合いながら治療を受けています。私達スタッフも、ひとりひとりの患者さんに安全、安心、安定した透析治療を提供できるよう日々志をもって業務をしております。

10年が経過しましたが、今後もスタッフが一丸となって透析医療に携わり、患者さんに信頼されるクリニックを目指してまいります。これからもどうぞよろしくお願い致します。

広報委員 結城 操（天童温泉矢吹クリニック）



★ 天童温泉矢吹クリニック スタッフ

夢は叶えるためにある！ ～田中義昭さんブラインドゴルフ優勝～

11月17日千葉県成田市の大栄カントリー倶楽部にてJBGA（日本ブラインドゴルフ振興協会）チャンピオンシップ東日本大会が開催されました。

この度、本町矢吹クリニックで透析を受けている田中義昭さんがこの大会に出場され、みごと**優勝**を飾りました。田中さんはしばらくゴルフから遠ざかっていましたが、透析導入をきっかけに運動のためにと昨年からゴルフ練習を再開しました。

「来年にはブラインドゴルフの世界大会も開催されるので、自分も出場できるよう目標を持って日々ゴルフ練習に励んでいます。今後、ブラインドゴルフがパラリンピックの競技に選定され、もっと皆さんに知ってもらえる競技になれば良いなあ。」と笑顔で語る田中さん。その瞳には、ブラインドゴルフと自身の未来への熱い期待が感じられました。

夢や目標を持つこと、それを叶えるために努力する事はとても素敵なことです。ぜひ皆さんにも田中さんのような輝かしい日々を歩んでほしいと思います。

広報委員 工藤 リカ（本町矢吹クリニック）



金メダルと表彰状を持つ田中義昭さん。

※ブラインドゴルフとは、視覚障害のある方が介添え者と二人一組になってプレーするゴルフ競技のことで、今では日本のみならず世界中で親しまれているスポーツの一つです。



健康
マルッと!

えいよう通信

HAPPY
HOUR
in marmare



カフェ マルマーレではランチの他にパンの販売も行っています。カフェ内の厨房で焼いているので、いつでも焼き立てを食べることができます。季節に合わせて様々な種類を用意していますのでコーヒーや紅茶と一緒にいかがでしょうか？

カフェで提供しているランチ・パン共に栄養成分を表示しています。

食べ方・選び方など、気軽に病院栄養士へご相談ください。

管理栄養士
サウ エホ
佐藤 友穂

清永会の医師の健康ライフを紹介します！今回は、本町矢吹クリニック院長である工藤医師が実践している健康法について紹介します。

ウォーキングのススメ

50才半ばに差し掛かった頃運動不足が祟り、メタボ体型となって健診異常を指摘されました。一念発起して万歩計をつけ、早朝のウォーキングを始めてみましたが長続きしませんでした。

そこで、パソコンへの1週間ごとの万歩計歩数の記載を思い立ち、週に7万歩以上歩く目標を立てました。継続して約17年になります。現在ではほぼ標準体重を維持できています。

清永会勤務後（9年前）は、新たに万歩計日記の記載を始めました。10分以上継続して歩いた場合を速歩とし1日の歩行数と分けて記録することにしました。「継続は力なり」といいますが、現在ではそれが習慣となり、多少のことでは中止することは少なくなりました。幸い足腰の痛みも現在のところ出ていません。

ちなみに最近1年間の1週平均の記録を出してみました。速歩が7万歩、総歩行数が9万歩位まで伸びました。みなさんも毎日の歩行数を記録してみても如何でしょうか。励みになり継続が可能となるかもしれません。



↑平成24年時点の私の居住地：吉原の風景。当時の藪地から見た山形新幹線と雉です。この辺りを雉がねぐらにしていました。現在は住宅密集地帯です。



本町矢吹クリニック 院長
グウ ケンイチ
工藤 健一



Active Life! ~心と体を健康に~

前はロコモ度チェックを行いました。結果はどうでしたか？ロコモに当てはまった方はもちろん、当てはまらなかった方も、今後の介護予防のために**ロコトレ**を行ってみましょう♪

①片脚立ち(バランス能力をつけます) ※左右1分ずつ一日3回行いましょう。

😊 姿勢はまっすぐにします。

🧠 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

😊 床につかない程度に片脚を上げます。



💡 どちらの運動も支えが必要な場合は、無理せず手すりやテーブルに手をつけて行いましょう。

💡 運動中は息を止めないようにしましょう。

②スクワット(下半身の筋力をつけます)

※深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。一日3回行いましょう。

😊 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらいに開きます。

😞 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。

😊 スクワットができないときは、椅子に腰かけ立ち座りの動作を行います。



作業療法士
ゴトウ 加々
後藤 和也

運動は継続して行うことが大切です。もしこの回数で大変と感じたら、一日の回数、一回の回数を減らして行ってみましょう。徐々に回数を増やせるようになってきます。どのくらいの回数がいいのかわからない場合は、ぜひリハビリスタッフへお声掛けください。

次回はロコトレだけでは物足りない、余裕だったという方へ、**ロコトレ+α**の運動を行ってみましょう。

教えて！
こんしえるじゅ！

皆さん！前ご紹介しました私達のパートナー(?)の胡蝶蘭が、三度目の花を咲かせようとしています。「私達の愛情が通じたのでしょうか?!」と自画自賛しています。さて、今回は「あいさつ」の持つ力についてお話ししたいと思います。



医療コンシェルジュ
グクミ
工藤 久美

～あいさつのチカラ～

矢吹病院が嶋地区に移転して一年が経過しました。移転直後の私達は、新しい職場環境と旧嶋クリニックの患者さん方との出会いで緊張の毎日でした。そんな中での挨拶は、緊張で表情がこわばり小さな声の挨拶だったと反省しております。そのような私達でも、患者さん方にはにこやかに挨拶を返していただき、とてもありがたいと思えました。

今では「今日は調子が良さそう」と患者さんの表情で判るようになりました。そこから会話がが始まります。その何気ない会話が安心感に繋がり、患者さんとのコミュニケーションが深まります。今、私達は挨拶が持つ素晴らしいパワーを心から実感しております。



挨拶の「あい」は心を開く、「さつ」はその心に近づくという意味があるそうです。相手の心に近づくには、相手の目を見て明るく元気よく心を込めて挨拶することだそうです。病院なので「元気よく」は、状況によるのですが……。

総合案内の仕事は挨拶から始まります。今日も明るい挨拶で頑張ります。



キラリ★Person

毎号キラリと輝く清永会職員をご紹介します♪今回紹介するのはキラリパーソン初の男性職員！
矢吹病院で薬剤師として働く関宏之さんです。真摯に仕事と向き合う彼の意外な一面とは……？



Q どんなお仕事ですか？

入院患者さんのお薬の調剤を主に実施しており、薬品の管理や情報の収集・発信もしています。また、禁煙外来では使用するお薬の服用指導も行います。

Q 好きな食べ物は？

シチューが大好きです！矢吹病院のカフェで時々売っているきのこシチューパンはクリーミーでモチモチしていて大好物ですね！

Q 座右の銘は？

「継続は力なり」ですね。中学の担任の先生が言ってくれました。人生に近道はないし、コツコツ積み上げることは大切なんだと実感しています。

Q 矢吹病院のここがスゴイ！

職員同士の絆が強く、連携が取りやすいので、それが患者さんの満足度向上にも繋がっているのだと思います。また、カフェでの健康的な食事の提供も、地域の皆さんの健康生活を支える柱だと思います。カフェだけでもどんどん利用して欲しいですね♪



姓 名 関 宏之
(薬剤科 7年目)

Focus!

Q 地域のみなさんへのメッセージをどうぞ！

薬剤科では、現在入院患者さんを中心に服薬支援を行っている他、職員の薬剤の知識の向上と安全な薬物療法を行うための院内勉強会でも講師を務めています。今後は地域の皆さんにも様々な形で関わっていただける機会が持てたらと考えています。是非矢吹病院にお気軽にお越しください♪

先はあったかシチューで♪
しあわせほっこり。 delicious!



★編集・発行：広報委員会
★発行部数：1000部
★発行日：2月14日（季刊）
★次号発行日：5月

★印刷所：株式会社大風印刷
★お問い合わせ：023-682-8566
（内線：3206）
★清永会HP：http://www.seieig.or.jp/

find us on facebook



矢吹病院公式facebook
facebook.com/yabukihosp

いいね!