



四つ葉の クローバー

No.51

令和2年7月1日発行

医療法人北斗会

委員会活動のご紹介

はじめまして！ドクター紹介

タブレット端末を利用した面会を行っております

台風19号の災害義援金を寄付しました

令和2年度入職式



宇都宮東病院

年に一度は人間ドックを受けましょう

どんぐり病児保育室

年間400名超のご利用をいただきました

ななつ星食堂

健康レシピ紹介～低糖質麺deパスタ～

奈良部アンジュちゃん（1歳）

より正しく病気を知りましょう
ドクターの
健康塾

不要不急の外出自粛で弱った筋力を鍛えよう！

放っておくと介護予備軍に！？

ロコモティブシンдро-ム

～運動習慣を身につけてロコモを予防しましょう～

おうちでできる
**かんたん
エクササイズ**

コロナ太りを
撃退しよう！





放っておくと介護予備軍に!? ロコモティブシンドrome ～運動習慣を身につけてロコモを予防しましょう～

宇都宮シルバーホーム 施設長
宇都宮東病院 非常勤整形外科医
萩原 佳代



今回はロコモティブシンドrome(以下、ロコモ)についてお話ししましょう。

和名では『運動器症候群』といいます。『運動器』とは、私たちの体を動かす骨や関節・筋肉などのことです。この運動器の障害によって移動する機能の低下した状態がロコモです。

皆さんもご存知のように、骨や筋肉量のピークはおおよそ20-30歳代です。骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。しかし、年齢とともに身体の衰えは避けられないことであり、それに加えて運動のやりすぎや怪我なども加わり、いつの間にか運動器の故障につながっていきます。

ロコモの原因となる疾患のうち、骨折や脊髄麻痺などの急性疾患に対しては手術で治療することができます。一方、加齢に伴って起こる変形性関節症や脊柱管狭窄症などの疾患については、原則としてまず保存療法を実施します。もちろん、保存治療を選択した場合でも、痛みや機能障害の大きな改善が見られない場合には手術も検討することになります。是非、かかりつけの整形外科で相談されるとよいでしょう。

まずは「ロコモチェック」をしてみよう!

自分ではなかなか気づけない!やって安心♪

ロコモ7つのチェック

7つの項目のうち、1つでも当てはまる項目があれば運動器が衰えているサインです。

①



片足立ちで
靴下がはけない

②



家の中でつまずいたり、
滑ったりすることがある

③



階段を上がる時、
手すりが必要

④



やや重い
家事が困難

⑤



2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難

⑥



15分位続けて歩く
ことができない

⑦



横断歩道を青信号で
渡り切れない

上記にひとつでもあてはまったあなたはロコモ予備軍です!
次のページで「ロコトレ」に挑戦してみましょう! → → → →

ロコトレとは、2種類のトレーニングで「バランス能力」と「下肢の筋力」を改善することができる下記のトレーニング方法のことです。

「ロコトレ 初級編」に挑戦してみよう！

1 バランス能力をつける「片脚立ち」 左右1分間ずつ、1日3回！

転倒しないよう
必ず何かにつかまりましょう



床につかない程度に片脚をあげます

2 下肢筋力をつける「スクワット」 深呼吸のペースで5~6回、1日3回！

膝がつま先よりも前にでないよう、また、膝が足の人差し指の方向に向くよう注意してお尻を後ろに引くように身体をしずめます



こちらのエクササイズもおすすめ！

家の中で気軽にできる運動です。まずは続けることが大切ですので、頑張りすぎずに自分のペースで行いましょう。

ロコモで動くことが難しくなると、心肺機能や認知機能への影響も心配されますが、生活の質(QOL)や社交性の大幅な低下にもつながりかねません。いつまでも自分の足で歩き続けていくためにも、運動器を長持ちさせてロコモを予防していきましょう。

厚生労働大臣認定健康増進施設
メディカルフィットネス

かんたんエクササイズ

新型コロナウイルスの影響で不要不急の外出を控えたい状況の中、運動不足に悩まされている方も多いのではないでしょうか。活動量が減ってしまうと体重も増加しやすくなります。そこで今回は、ご自宅でできるエクササイズをご紹介します。

太もも体操



足首を90度で固定します。
膝を伸ばしたまま、反対足のつま先の高さまで上げましょう。
回数の目安は10回です。

ポッコリお腹すっきり体操



床に座り、膝を90度に曲げ、脚を持ち上げます。
息を吐きながら、膝を胸に近づけます。



息を吸いながら、膝を伸ばします。
10回を目標に頑張りましょう。

糖尿病・健診センター3F
メディカルフィットネス

Club Energie

◆営業時間 月～土 9:00～21:00 祝日 9:00～19:00

どなた様もお気軽にご利用頂けます
TEL 028-660-1655

◆休館日 日曜日

院内感染対策委員会

院内感染対策委員会は、感染の予防・感染拡大防止の対応を適切に行うことを目的に月に一度会議を開いています。委員は医師をはじめ各部署から選ばれ、院内における感染状況の把握や感染予防に関する研修、感染対策マニュアルの見直しや感染防止ポスター掲示等の活動を行っています。

感染対策の中でも最も基本的な感染防止の手段は‘手洗いと手指消毒’です。

手指を介して伝播させないために、スタッフ全員で取り組まないと感染防止出来ないところが大きな課題です。ルールが遵守されているか、きちんと手洗い・消毒が出来ているかパトロールを行い確認しています。守られている場合は継続出来るよう支援し、指摘がある場合にはすぐに改善し、部署内で周知徹底をしております。

このような感染防止活動を病院全体で継続して行い、これからも患者様に安心して医療・看護・介護を提供できるよう努めてまいりたいと思います。



職場感染パトロール



ブラックライトによる
手洗いチェック

おもてなし推進委員会

おもてなし推進委員会は各部から選ばれた接遇リーダーを中心として平成28年4月に発足しました。職員一人ひとりの「おもてなしの心」を向上させ、患者様・ご家族様、ご利用者様へまごころを込めたサービスができるよう職員の教育に取り組んでおります。

新入職員に対するおもてなし研修や、各部で展開する接遇向上研修のマニュアルを作成し、定期的に研修を行うことで法人内の接遇レベルの統一、職員への意識付けを行っております。

また、外部に向けてのおもてなしだけではなく、職員同士のおもてなしの心を育むため、5S活動・職場パトロールなどに取り組み、「ありがとうの気持ち」をサンキューカードにして渡すなど、他部署間の交流・連携につなげております。

お相手の立場に立った接遇を誰もが同じ気持ちでできるよう、これからも心を込めて接遇向上に向けて取り組んでまいりたいと思います。

おもてなし
推進委員会の
取り組み



綺麗な環境でお出迎え



身だしなみや挨拶・言葉遣いなど、
法人内のおもてなしについて学ぶ



低糖質麺パスタ

一人あたり…エネルギー:101Kcal

たんぱく質:6.3g 糖質:17.6g 脂質:4.9g 塩分:2.0g

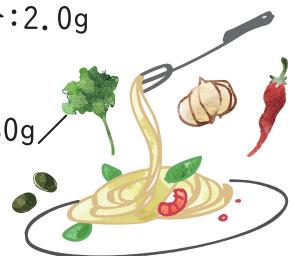
材料一人分

糖質0 麺丸麺180g／キャベツ70g／ブロッコリー30g

水煮たけのこ30g／おろしにんにく2g／

輪切り唐辛子少々／オリーブ油4g／桜海老3g

A {だし汁20g／食塩1g／こしょう少々}



作り方

- ①麺は袋を開けて水切りし、フライパンで軽く炒める（麺を温める程度）
- ②キャベツ・タケノコを食べやすい大きさに切る
- ③ブロッコリーは下処理をしておく
- ④フライパンにオリーブ油をひき、にんにく・輪切り唐辛子を入れ、②を炒め、Aで味付けする
- ⑤お皿に①を盛り、④とブロッコリーを飾り、桜海老をトッピングして完成

以前、当レストランで提供したメニューの紹介です。通常の乾麺パスタは100gで糖質が70g程度あります。パスタを糖質0・低カロリー麺に置き換えることにより、通常のパスタよりもカロリーや糖質が抑えられるため、かぼちゃのサラダ・クレープなど、普段はカロリーが気になる副菜やデザートを楽しむことができます。また、パスタだけでなく、これから季節には冷やし中華やジャージャー麺など冷やし麺としても利用ができるのでぜひお試しください。



ななつ星食堂では管理栄養士監修のもと、健康食を提供しています。

営業時間：8:30～14:00（ご予約も承ります）

糖尿病センター3F TEL. 028-664-1624

宇都宮東病院
健診センター

年に一度は人間ドックを受けましょう

健康の維持や管理のために、何か気をつけていることはありますか？

人間ドックでは、より多くの臓器を対象に詳しい検査を行うため、病気の早期発見や早期治療に効果があります。当健診センターでは、人間ドック、脳ドック、肺ドックなどが受診でき、合わせて血液検査にて現在のガンであるリスクを予測する検査「アミノインデックス®リスクスクリーニング（AIRS®）」などを受ける事ができます。

年に一度は人間ドックを受診し、ご自身の健康状態を確認されてはいかがでしょうか。

ご存知ですか？ ピンクリボンアドバイザー

女性の11人に1人がかかるという乳がんにおいて、早期発見は何よりも大切なことです。

「ピンクリボンアドバイザー」は、乳がんにおける正しい知識を身につけた上で周りの人に乳がん検診の大切さや重要性を広め、検診を受けるきっかけをつくったり、自己検診の方法をレクチャーしたりする事ができる資格です。

当院では、3名の女性スタッフが資格取得し、正しい知識のもとで皆さんに寄り添ったアドバイスが出来る環境づくりをしております。



医療法人北斗会 タブレット端末を利用した面会を行っております

ご家族の方との面会は、入院されている患者様にとって日常生活動作（A D L）の維持向上や穏やかに生活を送るため必要なことです。当法人では、新型コロナウイルス感染症による院内感染防止のため、2月末より面会を原則禁止としてきました。長期化する状況に「少しでもご家族様と会わせてあげたい」と希望するスタッフの声があり、顔を見ながらコミュニケーションが図れるタブレット端末を利用した面会を4月初めより行っています。

利用された患者様やご家族様の中には、涙を流されながら久しぶりの面会を喜ばれている方多くいらっしゃいました。

今後も患者様が少しでも元気になっていただけるよう、面会が再開されるまで続けてまいりたいと思います。施設により対応が異なる場合がございますので、各事業所にお問い合わせください。



面会中のご家族様

医療法人北斗会

台風19号の災害義援金を寄付しました



藤沼理事長と大嶋日光市長
(3月：日光市役所にて)

北斗会では地域社会貢献の一環として、「人間ドックふるさとサポートコース」の収益の一部を市町村やNPO法人等に寄付する支援活動を継続して行っています。

8回目となる今回は、令和元年10月の台風19号の災害義援金として、収益の一部(39万8,200円)を日光市へ寄付いたしました。

被災された皆様の復興とご健康をご祈念申し上げ、これからも地域の医療、福祉、介護に貢献できるよう支援活動を継続してまいります。

どんぐり病児保育室

年間400名超のご利用をいただきました

子育てをしながら働いていると、”急な発熱”や”ケガ”的な事象のため、仕事の途中で保育園にお迎えに行ったり、翌日の仕事の調整などに困った経験があると思います。子どもの事を考えると、一番は仕事を休み見てあげることだと思います。しかし、どうしても仕事を休めない、近くにサポートしてくれる人もいないというご家庭の皆様に、ぜひ利用していただきたいのが「病児保育室」です。

当法人の「どんぐり病児保育室」は2016年に開設し、昨年度は年間400名を超えるご利用がありました。その内9割は0～3歳のお子さんです。認定病児保育専門士が在籍し、専門的な「保育看護」を提供することで、病気の時であってもお子さんが安心できる環境を考え、愛着形成への貢献や日常の保育の連続性を維持したいと考えています。現在は、事前にご登録いただければ、お子さんの急な体調変化で保育園から連絡があった場合、直接お迎えに行く「送迎サービス」を利用することもできます。

自分が子育てをしていた遠い昔にはこのような選択肢はありませんでした。私たちと同じ思いをせず、このような制度を利用いただき、保護者の方々の子育て支援・就業支援に繋げていきたいと思っています。



宇都宮東病院 健診センター 医師 太田 真弓

はじめに、この度の新型コロナウイルス感染症関連で亡くなられた方々にお悔やみ申し上げますと共に、患者様の一日でも早いご回復を心よりお祈り申し上げます。また医療従事者をはじめとした感染治療ならびに拡大防止にご尽力されている方々に深謝申し上げます。

4月より入職いたしました太田真弓と申します。獨協医科大学を卒業後、同大学病院のアレルギー内科（現在の呼吸器・アレルギー内科）に入局、大学院では気管支喘息の研究をしておりました。

喘息は吸入ステロイドの普及やお薬の選択肢が増えたことに伴いコントロールがつきやすくなり、喘息発作で受診される方がとても少なくなりました。喘息死ゼロを目指し研究・診療・啓蒙活動をされてきた医療従事者の方々、また何より患者様ご自身の治療に対するご理解によるものです。これから地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

宇都宮東病院 健診センター 医師 岡 里紗

今年の4月より、宇都宮東病院健診センターに配属となりました岡 里紗と申します。私は栃木県宇都宮市で生まれ育ち、大学から栃木県を離れ、大阪府内の大学に進学し、部活動と勉学の両立に励みながら6年間を過ごしました。色々悩んだ末、研修を機に栃木県へ戻る決意をし、県内の大学病院で初期研修および後期研修を経て、このたび本院へ入職いたしました。

今までとは全く違う新たな環境へ飛び込んでいくことに不安もありましたが、多くの方々に支えていただきながら日々勤務をしております。まだまだ未熟な面も多いかと思いますが、地域住民の皆様の役に立てるよう、精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



藤沼理事長、竹内事務長、新入職員一同

4月1日に入職式が行われ、新卒者・中途採用者あわせて13名が出席しました。今年度は新型コロナウイルスの影響を鑑み、例年より内容を縮小しての開催となりました。

藤沼理事長の挨拶では、好きな言葉として映画俳優の(故)高倉健さんの名言を引用され、「人生は自分が決めているようでも、一生の間にどんな人に出会えるかで決まります。今日から北斗会に入職し、また新たな出会いがあり、それが皆さんによりよい人生になっていくことを期待します。」との言葉がありました。これから研修等の期間を経て、一日も早く皆様のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします！



診療案内

★ 印は原則、事前にご予約が必要となります。（予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください）

ご予約・変更受付 ☎ 028-613-6233 (受付 平日14時～16時)

★ 印は完全予約制での診療となりますので事前にご予約ください

【完全予約制】 ☎ 028-613-5505 (受付 平日14時～16時)

※診療状況により診察時間が異なることがあります

診察場所のご案内

● 宇都宮東病院 本館

● 宇都宮東病院 糖尿病センター

診療科目	受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
内 科	★ 午前 8：30～12：30	午前 9：00～	●	●	●	●	●	●
	午後 1：00～ 5：30	午後 2：00～	●	●	●	●	●	●
皮 膚 科	★ 午前 8：30～11：00	午前 9：00～				●		
整形外科・リウマチ科	★ 午後 2：00～ 5：00	午後 2：30～				● 第1～4		
禁 煙 外 来	★ 隨時お問い合わせください							
精神科（メンタルケア科）	★ 隨時お問い合わせください							
糖尿病内科	★ 午前 8：00～12：00	午前 8：30～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2：00～ 4：30	午後 2：00～	●		●	●	●	●

面会時間 平日 15：00～19：00 土・日・祝日 13：00～19：00

休 診 日 日曜、祝日、土曜午後、年末年始

人間ドック・健康診断のご予約はこちら【完全予約制】

☎ 0120-626-535 (栃木県内からの発信のみ)

☎ 028-683-5771

(予約受付 平日9時～16時、但し火曜と土曜は9時～12時のみ)

詳細はホームページをご覧下さい。

宇都宮東病院 検索



北斗会施設一覧

- 宇都宮東病院 TEL.028-664-1551
- 宇都宮東病院訪問リハビリテーション TEL.028-683-1166
- 糖尿病センター TEL.028-613-5505
- 健診センター TEL.028-683-5771
予約専用ダイヤル 0120-626-535
※栃木県内からの発信のみご利用できます
- 巡回健診 TEL.028-683-3050
- 宇都宮シルバーホーム TEL.028-660-7800

- グループホーム宇都宮 TEL 028-689-6600
- 宇都宮東介護相談センター TEL.028-683-5305
- 曙訪問看護ステーション TEL.028-660-7803
- 宇都宮東ヘルパーステーション TEL.028-660-7804
- 高根沢シルバーホーム TEL.028-675-7877
- グループホーム高根沢 TEL.028-680-2231
- このみ保育園 TEL.028-680-5306

発行

医療法人北斗会 広報委員会
栃木県宇都宮市平出町 368 番地 8 TEL.028-664-1551(代) FAX.028-660-0819

<https://www.hokutokai.or.jp/>

