



医療法人北斗会 広報誌

四っ葉の クローバー



No. 45

平成31年 1月 1日発行

健康推進事業部

人間ドック健診施設機能評価 認定取得！

宇都宮東病院 糖尿病センター

世界糖尿病DAYイベント開催！

歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

ななつ星食堂

彩り御膳が冬メニューになりました

高根沢シルバーホーム

地域イベントで交流しています！

医療法人北斗会

はじめまして！ドクター紹介

願いを込めて

メディカルフィットネス

お正月太り解消エクササイズ

宇都宮東病院

眼科閉鎖のお知らせ

高齢福祉部

厚生労働大臣表彰及び

全国老人保健施設協会表彰



志賀ハチくん 4歳

医療法人北斗会 理事長



新春のご挨拶



**「サルコペニア」を
ご存知ですか？**



新春のご挨拶

理事長 藤沼澄夫



新年明けましておめでとうございます。

皆様にはお健やかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

今年は平成最後の年であり、5月1日には新天皇の即位が予定されております。年号も変わり、新しい時代の幕開けとなります。北斗会は患者様並びにご利用者様、関係者の皆様よりご理解とご協力を賜り、平成の歩みと共に成長させて頂きましたことを心からお礼申し上げます。

この30年で、医療を取り巻く環境は大変大きく変化いたしました。時代は超高齢化社会を迎え、急性期医療に加え、慢性期医療、予防（健診・人間ドック）、健康づくりの充実がより重要になって参りました。

地域連携型医療やチーム医療の精度を上げるためには、患者様だけでなく、他職種とのコミュニケーションが必要となります。今やコミュニケーションスキルは私たち医療従事者が習得すべき重要な技術のひとつです。

また、ITも医療の精度を上げるために必要不可欠となりました。北斗会も昨年よりIT委員会、事業推進課、そして徹底した業務の効率化を目指し、業務改善委員会を立ち上げ、一定の成果を上げております。

高齢福祉部では全国老人保健施設大会で厚生労働大臣表彰及び会長表彰、キラキラ☆介護事業所グランプリでは資質向上部門賞を受賞、とちぎ介護人材育成認証制度では三つ星を頂くなど、法人として大変嬉しいニュースもございました。

患者様、ご利用者様へのサービス向上のため、職員が日々研鑽を積み成長する姿をみておりますと、本当に嬉しく、感謝の気持ちでいっぱいになります。

本年も様々な取り組みがございますが、引き続き法人内外での研修や人事交流、教育を通し、さらなる人材の育成に取り組む所存です。

患者様、ご利用者様のサービス向上と更なる医療介護の充実を目指し、皆様の御指導を賜りながら法人一丸となって進んで参ります。

最後になりましたが、新しい一年が皆様にとって充実した良い一年でありますことを祈念し、私の新年のご挨拶とさせていただきます。



「サルコペニア」をご存知ですか？



宇都宮シルバーホーム 施設長

医師 萩原 佳代



寒い冬場は転倒事故が増える！？

寒くなると重ね着で動きにくくなったり、こたつ布団やカーペットのちょっとした段差につまづいたりすることがあります。また、寒いので外出頻度が減ったり、腰やひざの痛みがひどくなることで、体を動かす機会が少なくなると体が鈍ってしまうことも要因として考えられます。

転倒予防のためにできることは？

衣服の工夫や環境の整備でだいぶ回避することはできますが、自分で予防できる事といえはやはり「運動」です。例えば「つまづいても、**「おっとっと」で踏ん張れる筋力を付けていくことが大切です**。しかしこの筋力ですが、残念ながら年齢とともに必ず弱くなっていきます。昔から歳を取ると足腰が弱くなるというように、全身の**筋肉の約70%が下半身**にありますので、当然、いち早く年齢を感じるのは体を踏ん張ったり、歩く動作になるわけです。

一般的に40歳ごろから筋肉量が低下し始め、80歳にもなると、普通に生活していても**下半身の筋肉量はピーク時の40%も減少して**しまいます。筋力が落ちると、体を動かすのが億劫になるため外出頻度が減少したり、転倒骨折の危険性が増えてきます。歩く力だけでなく、食べ物をかむ力も弱くなり、食欲低下や低栄養にもつながって何らかの介護が必要な状態に陥ってしまうのです。

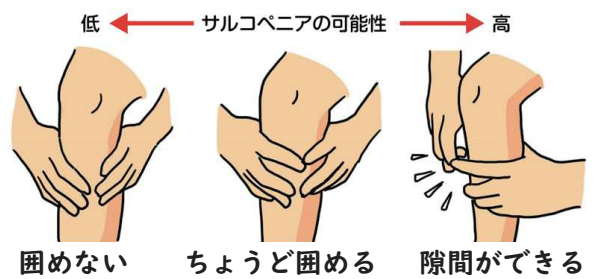
お手軽！サルコペニア診断をしてみよう♪

このように、筋肉の減少により体の機能が障害されたり生活の質が低下してしまう状態を**サルコペニア**と呼んでいます。通常、病院に行かないと出来ない検査もありますが、今回は簡便な診断方法をご紹介しますので、自分に当てはまるかどうか照らし合わせてみて下さい。

①筋肉量診断

ふくらはぎの一番太い部分を囲むように、両手の親指と人差し指同士を合わせるようにして輪を作ってみて下さい。指がしっかりと重なってしまう、あるいは、ふくらはぎと輪の間にすき間ができてしまう場合は筋肉が痩せてきている可能性があります。

(左:指輪っかテスト→)



「介護ポストセブン」より引用

②筋力診断

通常は握力を測定します。男性は26kg、女性は18kg未満である場合、筋力が弱くなっている可能性があります。目安としてはペットボトルを開けるのが困難になってきた場合、要注意です。

③身体能力

歩く速さで判定します。1秒間に0.8m進む速さ、これは歩いて横断歩道を渡るときに青信号で渡り切れるスピードですが、横断歩道が青信号で間に合わなくなってきた場合は注意が必要です。



以上の3つの項目のうち、気になるものはありましたでしょうか。筋肉が痩せると元の状態に戻すには容易ではありません。サルコペニアを予防するためにも、毎日の生活の中に運動を組み入れたり、筋肉の源となるタンパク質を充分に取り入れた、バランス良い食事を心掛けていきましょう。



たかねざわフェスティバル

高根沢町町制60周年を記念し、地域の皆様と「たかねざわフェスティバル」の企画・運営に当施設も携わることができました。メインイベントは、NHK朝の連続テレビ小説「半分、青い。」へ楽曲提供している高根沢町出身の作曲家 菅野祐悟氏の野外ライブ。夕立の中で演奏される生ピアノの音色とひぐらしの声のコラボレーションが幻想的で感動しました。常日頃より事業所運営にご協力いただいております高根沢町の皆様のますますのご隆盛をご祈念申し上げます。

ランとも

R・U・N伴～チーム高根沢～

「RUN伴」とは、認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指し、日本縦断するランニングイベントです。北海道エリアから始まり、栃木エリアでは今回も高根沢町内での開催がありました。前回に続き「チーム高根沢」として、高根沢シルバーホームの職員も4名参加しました。

宝積寺駅ちよっ蔵広場を市街地コース・広域コースに分かれスタート。今年のテーマは『ちよっ蔵寄ってけ高根沢』。認知症の方が道に迷っていたら、誰もがご近所さん感覚で声をかけてあげられるようにと願いを込め、高根沢の町全体をオレンジ色に染め上げたランナーたちの想いは皆様の心にも届いたでしょうか。



ななつ星食堂

彩り御膳が冬メニューになりました

魚



人間ドック専用ランチ「彩り御膳」が冬メニューになりました。

リニューアルポイント

その1. 選べる2種類

メインはお魚料理・お肉料理の2種類をご用意しております。お好きな料理をお召し上がりください。

その2. 冬野菜たっぷり

大根やほうれん草など、冬野菜をたくさん使用しています。野菜の自然な甘みをお楽しみください。

肉



糖尿病・健診センター3F
営業時間:8:30～14:00
TEL.028-664-1624
(お誕生日会などご予約承ります)

歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

昨年10月、あしかがフラワーパークで行われた「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」に参加しました。糖尿病患者様とご家族様、ご友人の皆様など、参加者がチェックポイントを探しながら目標タイムを目指してコースを歩きます。途中には糖尿病に関するクイズやゲームに挑戦するなど、「糖尿病を歩いて学ぶ」ユニークなイベントになっています。

当日は天候にも恵まれ、皆様の楽しむ笑顔とゴールした達成感がとても印象に残る素晴らしい一日となりました。



高齢福祉部 厚生労働大臣表彰及び全国老人保健施設協会表彰

昨年10月「第29回全国介護老人保健施設大会 埼玉」がソニックシティにて開催されました。表彰式において、長年にわたり介護老人保健施設事業の発展と向上に尽力した功績に対し、各種表彰がありました。

高根沢シルバーホームの職員が2名、宇都宮シルバーホームの職員が1名、高根沢シルバーホームが施設として、各種表彰を受けました。今後もより良いサービス提供を目指すため、より一層尽力していく意欲向上につながりました。



厚生労働大臣表彰
高根沢シルバーホーム
次長 青木久美子



全国老人保健施設協会表彰
高根沢シルバーホーム
介護職 中田真佐子



全国老人保健施設協会表彰
宇都宮シルバーホーム
介護課長 阿久津真由美

宇都宮東病院 眼科閉鎖のお知らせ

平成7年の開設以来、診療及び手術を続けて参りましたが、諸般の事情により平成31年3月をもちまして眼科外来及び手術を閉鎖することになりました。

これまでご愛顧いただきました患者様には、お詫びをするとともに、心より感謝申し上げます。

今後の眼科診療につきましては他医療機関と連携をしております。紹介状をご希望の方は、外来受診時又は受付にお申し出ください。

突然のことで患者様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

宇都宮東病院健診センターは、日本人間ドック学会による人間ドック健診施設の質の確保と向上を目的とした、人間ドック健診施設機能評価を受審し、「施設の体制」「受診者の満足と安心」「人間ドックの質」など100項目以上の厳しい審査の結果、高い評価を頂き、優良施設として認定されました。

当健診センターのモットーである「おもてなし」の心を大切に、受診者の皆様に明るく温かい雰囲気の中で、くつろぎながら安心して受診して頂ける人間ドック健診施設を目指し、より一層、スタッフ一同努力してまいります。



人間ドック健診施設機能評価

認定

医療法人北斗会 宇都宮東病院健診センター



社団法人日本病院会
日本人間ドック学会

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

お正月太り解消エクササイズ

お正月太りの原因はやっぱり食べちゃうことではないでしょうか？テレビを見ながらゴロゴロする時につい間食してしまう…。忘年会や新年会で普段よりも食べる機会も増えます。年末年始で美味しいものをたくさん食べたら、このエクササイズにトライしてお正月太りを解消させましょう！



立位の姿勢から片脚を前方に踏み出します。



脚が着地したら膝と股関節を曲げて真下に沈み込みます。



前脚を蹴って後ろ脚で身体をコントロールし、開始姿勢に戻ります。

◆脚を踏み出す動作は左右交互に行います ◆10回～15回繰り返し行いましょう

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【新規会員募集中!】



昨年11月に「糖尿病と共に」をテーマとしたイベントを開催しました。
今回も楽しく学べる参加型のイベントで、大須賀院長の講話をはじめ、ミニ糖尿病教室、“糖尿病友の会おはな”郡司会長様による特製手打ちそばも振る舞われました。

糖尿病治療には、①食事療法②運動療法③薬物療法を3本柱として、仲間や医療スタッフとのチームワークが不可欠です。これからも患者様のより良い糖尿病治療のために尽力していきます。

大須賀院長ミニ講演会



郡司そば



疑似尿体験



スタッフ集合



医療法人北斗会

～願いを込めて～



左：亀山部長 中：森田事務長 右：入野事務局長様

昨年10月に、日本赤十字社栃木県支部にて平成30年7月の西日本豪雨災害義援金の寄贈を行いました。北斗会では地域社会貢献の一環として寄付をおこなっておりますが、6回目となる今回は、昨年実施した「北斗会夏祭り」の協賛金と収益の一部、「人間ドックふるさとサポートコース」の収益の一部を合わせた380,000円を寄贈いたしました。被災された皆様の復興とご健康をご祈念申し上げ、今後も北斗会ではこのような活動を通して地域社会に貢献して参りたいと思います。

医療法人北斗会

はじめまして！ドクター紹介

こやま みお
健診センター 小山 美緒 先生

昨年9月より宇都宮東病院健診センターに配属となりました小山美緒です。自治医科大学を卒業後、へき地勤務、企業での産業保健活動を経て、現在にいたります。これまでの勤務において、疾患予防の重要性を強く感じてきたこともあり、健診や保健指導を通して疾患の一次予防・二次予防に努めて参ります。

至らぬところも多いと思いますが、地域住民の皆様、当センターをご利用の皆様の健康保持・増進に携われることに感謝し、日々精進してまいります。どうかよろしくお願いいたします



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）

詳細はホームページを
ご覧下さい。

宇都宮東病院 検索



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～	●	●	●	●	●	
眼科	午前 8:30～12:30	午前 9:00～		●	●		●	
	午後 1:00～ 4:30	午後 2:00～		●	●		●	
皮膚科	★ 午前 8:30～11:00	午前 9:00～					●	
神経内科（もの忘れ外来）	★ 午前 8:00～12:00	午前 8:30～						●第2・4
整形外科・リウマチ科	★ 午後 2:00～ 5:00	午後 2:30～				●第1・3		
禁煙外来	★ 午前 8:30～12:30	午前 9:00～			●			
	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～		●				
精神科（メンタルケア科）	★ 随時お問い合わせください							
糖尿病外来	★ 午前 8:00～12:00	午前 8:30～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2:00～ 4:30	午後 2:00～	●			●	●	

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）

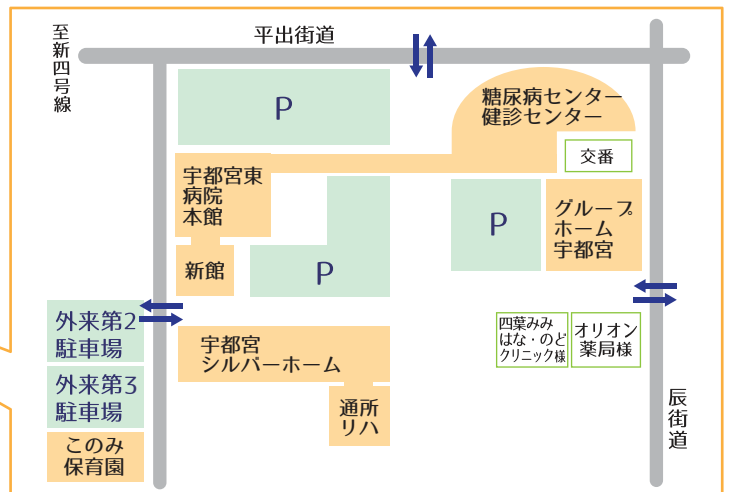
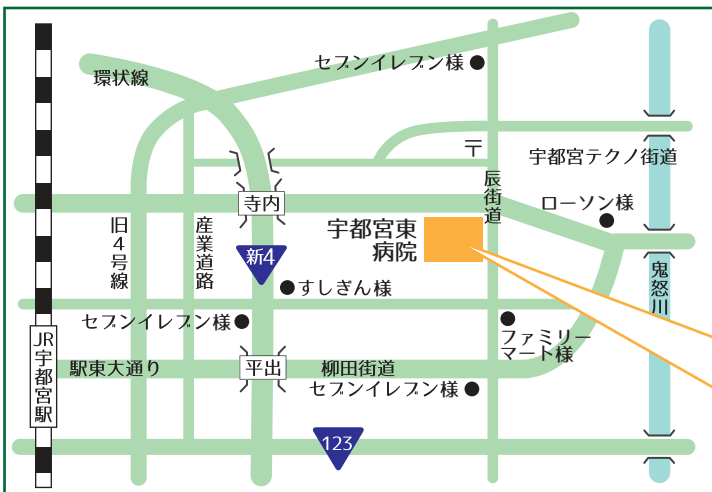
☎028-683-5771

（予約受付 平日9時～16時、但し火曜と土曜は9時～12時のみ）

休診日

日曜、祝日、土曜午後、年末年始

※診療状況・手術等により診察時間が
異なることがあります



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

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

TEL.028-664-1551（代） FAX.028-660-0819

