



clover

光生病院広報誌 クローバー

Vol.32

2025 年 10 月発行

2 ページ **特集**

救急の日の集い

4 ページ 光生病院SNS 紹介

5 ページ リハビリテーション課より

6 ページ 栄養レシピ

7 ページ いきいきサロン・ナンバープレイス

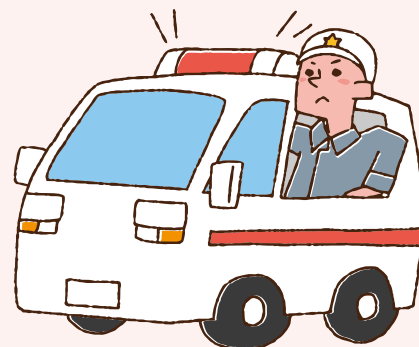
8 ページ 光生病院 グループ・編集後記

特集

（当院で開催しました！）

救急の日の集い

9月9日、当院にて「第27回 救急の日の集い」を開催し、今年もたくさんの地域の皆さまにご参加いただきました。



基調講演 岡山市消防局における救急の現況

岡山市北消防署の枝光佑樹先生に、岡山市の救急活動についてわかりやすくご講演いただきました。

昨年1年間の救急出動件数は38,425件と過去最多となり、特に12月29日は1日で173件もの出動があったそうです。また「救急車が停まっているとき、中では何をしているの？」という昨年の質問に答える形で、救急車の中で行われている処置や搬送先の病院の選定を行っているという解説がありました。

さらに、10月1日から始まる「#7119（救急安心センター）」についてもご案内いただき、救急車を呼ぶか迷ったときには、医師や看護師などの専門家に相談できることを教えていただきました。「#7119」については右記のQRコードをご参照ください。



#7119について



memo

救急車内で何をしているの？



特 別 講 演 芸能人じゃなくても歯は命

岡山大学学術研究院の中尾篤典教授からは、「歯と全身の健康」の深い関わりについてのお話がありました。

歯周病が様々な病気のリスクを高めること、そして日頃の歯のケアが病気の予防につながる事がわかり、参加者の皆さまも熱心に耳を傾けておられました。

また、当院歯科の佐能彰先生からは正しい歯磨きのポイントが紹介され、歯科衛生士が会場を回りながら「ペングリップ」の持ち方を確認しました。

リハビリテーション課からは嚥下（えんげ：のみこむこと）の仕組みや誤嚥（ごえん：間違って食べ物気管に入ること）の危険性について解説がありました。また、誤嚥を防ぐために、早口言葉や舌の体操などの「嚥下体操」を皆さんと一緒に体験しました。



その他のプログラム

副院長の吉田賢司先生からは「その血圧高値は救急か？」をテーマに、血圧測定の見方や高血圧への正しい理解と対応について学びました。



参加者の声

会場からは多くの質問が寄せられ、熱心にメモを取る方もたくさんいらっしゃいました。「普段の生活にすぐに活かせる内容だった」「とても勉強になった」といった感想をいただき、今年も有意義な集いとなりました。

今後も地域の皆さまの安全と健やかな毎日のために、取り組みを続けてまいります。



光生病院 SNS 紹介

患者さま・利用者さまとそのご家族に安心していただけるよう、光生病院の活動や最新情報を SNS を通じてご紹介しています。

介護老人保健施設 光生リハビリ苑（入所）

アットホームな雰囲気、利用者さまが元気になるためのサポートをしています



Instagram の ID はこちら /

kousei_rihabirien

検索



QR コードから
チェック！

介護老人保健施設 光生リハビリ苑（通所）

安心と笑顔の居場所を共に作りします



Instagram の ID はこちら /

kousei_rihabirien_day

検索



QR コードから
チェック！

歯科・口腔外科

患者さまの喜ぶ笑顔の為に頑張っております



Instagram の ID はこちら /

kousei_hospital_dental

検索



QR コードから
チェック！

光生病院 広報

病院内や職員の様子・イベント活動を発信しています



Instagram の ID はこちら /

kousei_hp

検索



QR コードから
チェック！

肩の痛みについて

「肩が痛い」その症状を「四十肩・五十肩だろう」と放っておいていませんか？
もしかしたら「腱板断裂（けんぱんだんれつ）」かもしれません。
当院のリハビリテーション課には
腱板断裂の患者さまが多くいらっしゃいます。



腱板断裂とは？

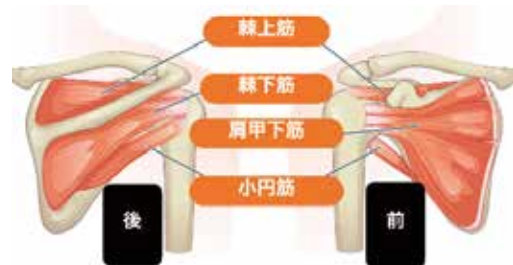
肩には「腱板」という4つの筋肉と腱の集まりがあります。この腱板は、肩を動かすときに腕の骨（上腕骨）をしっかり支えて、肩がスムーズに動くようにする大事な役割をしています。それらの腱が切れたり傷ついたりすることをいいます。

どうして起こるの？

- 加齢による変化（50代以降に多い）・転倒やスポーツなどのケガ
- 繰り返す日々の負担（重い物を持つ、腕をよく使う仕事や趣味）

症状

- 腕を上げるときに肩が痛む
- 夜、寝ているときに痛みが強くなる
- 肩が動かしにくい、力が入りにくい



筋肉トレーニング

断裂した腱は自然にくっつきませんが、周りの筋肉を鍛えて肩の動きを補うことができます！
※痛みが強いときは無理しないでください！

おすすめトレーニング

ボールを脇に挟んでつぶす

痛みは肩の不安定性により起こります。ボールをつぶすことで肩甲骨周りや腱板（肩を安定させる働き）にもいい刺激が入ります。



栄養レシピ

鶏むね肉のはちみつレモンソース



暑さも落ち着き、体を動かすには良い時期となりました。普段から体を動かす方も動かさない方も運動後の食事内容を考慮することで疲れた体を早期に回復しませんか。

体を動かした後に必要な栄養素の一つとして『たんぱく質』があります。フレイルやサルコペニアの予防にも大切な栄養素の一つです。

今回は、たんぱく質も多く、疲労回復に役立つ栄養素も含まれる鶏むね肉を使ったレシピをご用意しました。運動や食事を楽しみながら元気に過ごしましょう。

材料：2人分

★	鶏むね肉（ブロックでも可）	120 g	★
	はちみつレモンソース		
	はちみつ	大さじ 2	
☆	白ワイン（酒でも可）	大さじ 2	
	濃口しょうゆ	大さじ 1	
	レモン汁	大さじ 1	レモン 1 個
	レモンスライス （レモン汁用と同じレモンを使って）	2 枚	
	片栗粉	10 g	
	サラダ油	小さじ 1/2	

調理のワンポイント

鶏むね肉には『イミダペプチド』というアミノ酸の一種である物質が含まれます。イミダペプチドには、疲労の原因物質を除去し、細胞の酸化を防ぐ働きがあります。これにより、疲労感を和らげてくれます。

渡り鳥や回遊魚が長時間飛んだり泳いでも疲れなないのはこのイミダペプチドのおかげと言われています。

また、鶏むね肉はパサつきが気になる食材ですが、片栗粉をまぶすことで食感が良くなり食べやすくなります。



作り方

- ①レモン1個からスライス2枚とレモン汁大さじ1を準備する
- ②鶏むね肉を食べやすい大きさに切る
- ③☆印の材料を混ぜ合わせてはちみつレモンソースを作る
- ④ビニール袋またはタッパーに③のソースの半量と鶏肉を入れて、もみこんだ後20分以上置いてなじませる
- ⑤④の鶏肉の余分な汁気を切り、片栗粉をまぶしてサラダ油を引いたフライパンで両面に焼き目を付ける
- ⑥⑤に残りのソースを入れて全体的に絡める
- ⑦焼いた鶏肉を盛り付けてレモンスライスを添えたら出来上がり

栄養価：1人分

エネルギー	218kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	8.0g
塩分	1.4g

いきいきサロン

9月19日に、厚生町1丁目「杉田会館」にて地域の方を対象にした「いきいきサロン」が開催されました。光生病院では5年以上前から地域の方々の健康につながるよう職員や外部の方を招いて参加をさせていただいています。

今回は光生リハビリ苑（通所リハビリテーション）の理学療法士と作業療法士がゴムバンドを用いて、簡単な体操を実演してくれました。鹿田学区以外の方でもご参加いただけますので、ご興味がある方はぜひご連絡ください。



ナンバープレイス

ナンバープレイスとは

あいているマスに、1から4までの数字のどれかを入れます。タテ列（各4列）、ヨコ列（各4列）、太線で囲まれた2x2のブロックのどれにも1から4までの数字が一つずつ入ります。すべてのマス目に数字が入るとクリアです。

遊び方

- ① 赤 タテ列に1から4の数字が入ります。
- ② 緑 ヨコ列に1から4の数字が入ります。
- ③ 青 2x2のブロックに1から4の数字が入ります。

例題

	1	4	
2		1	3
	3		1
1		3	4

答え

3	1	4	2
2	4	1	3
4	3	2	1
1	2	3	4

ポイント

タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた2x2のブロック内で数字が重複することはありません。

問題

実際に解いてみましょう！

2		1	4
4	1		
	4		1
1		4	

答えは8ページへ

光生病院 グループ



社会医療法人 光生病院

診療部 内科 外科 脳神経外科 整形外科 形成外科 呼吸器内科
循環器内科 消化器内科 心臓血管外科 神経内科
リハビリテーション科 放射線科 心療内科 皮膚科
泌尿器科 ペインクリニック内科 眼科 麻酔科 歯科 口腔外科

看護部 外来 2階病棟 3階病棟 5階病棟 西5階病棟 手術室
透析室 訪問看護ステーションラポール

診療支援部 放射線課 臨床検査課 臨床工学課 リハビリテーション課
栄養課 健康診断課

薬剤部 調剤課

事務部 医療サービス課 総務課 運営管理課 医療情報課 経理課

在宅支援部 光生リハビリ苑入所
光生リハビリ苑通所
在宅介護支援センターくわだ
ヘルパーステーション桑田

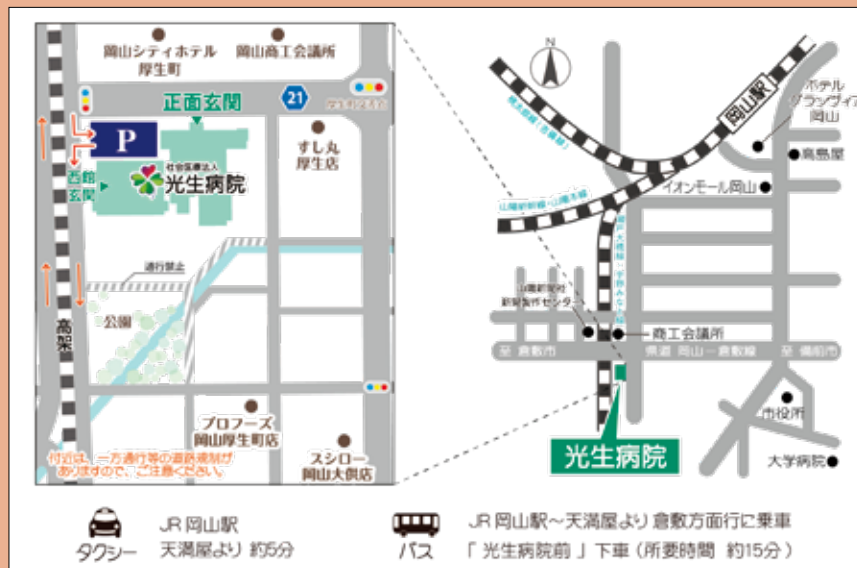
地域医療連携室
医療安全対策室
感染管理室



社会福祉法人 ことぶき会

ことぶき会

特別養護老人ホーム 宇甘川荘
特別養護老人ホーム おもいやり
特別養護老人ホーム 牟佐げんき
特別養護老人ホーム 光生げんき
特別養護老人ホーム 古新田げんき
特別養護老人ホーム レファシード直島
特別養護老人ホーム 三鷹げんき
養護老人ホーム 松風園
介護付き有料老人ホーム 平井げんき
サービス付き高齢者向け住宅 桑田げんき
みらい保育園
三鷹げんきグローバル保育園
24時間訪問サービスほほえみ



ナンバープレイス 答え

2	3	1	4
4	1	3	2
3	4	2	1
1	2	4	3

編集後記

今回の「救急の日の集い」にたくさんのご参加をいただき、ありがとうございました。救急の現状を知ることから、歯や血圧、嚥下体操まで、毎日の暮らしに役立つヒントをたくさん学ぶ時間となりました。地域の皆さまと一緒に考え、体験できる場をこれからも大切にしていきたいと思ひます。どうぞ今後もお気軽にご参加ください。



社会医療法人
光生病院

〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目8番35号
TEL.086-222-6806 (代) FAX.086-225-9506
Mail: info@kousei-hp.or.jp

