



# clover

光生病院広報誌 クローバー

## Vol.25

2022年10月発行

2ページ **特集**

### 第24回救急の日の集い

3ページ リハビリテーション課より

4ページ 部署紹介

6ページ 栄養レシピ

7ページ 令和四年度 デイケア敬老会・クロスワード

8ページ 光生病院グループ・編集後記

## 第24回

# 救急の日の集い

9月10日に当院にて"第24回 救急の日の集い"を開催しました。2年ぶりの開催となった今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じた上で開催させていただきました。

岡山市北消防署の河本裕文先生より基調講演として、「岡山市の救急の現状について」と題しご講演いただき、岡山市消防局の救急概要をはじめ、クイズを交えながら、救急活動状況、予防救急等をお話いただきました。



ご講演の中で、救急現場に救急車だけではなく消防車も出動し、救急活動を支援する体制「P A連携」、災害発生時に視覚的に多くの人に情報を伝える「災害対応ピクトグラム」、令和3年8月1日から開始された119番通報者のスマートフォンを使用し、通報者と消防情報通信センターとをビデオ通話でつなぎリアルタイムの映像で通報者とやり取りできるシステム「現場映像119」をご紹介いただき、最新の救急事情も知ることができました。

また、岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 救命救急・災害医学分野 教授の中尾篤典先生に、特別講演として、「夏のコロナ禍を乗り切るための、市民向け救急の知識」と題しご講演いただきました。

コロナ禍における熱中症についてお話いただき、予防策の他、救急車を呼ぶタイミングの見極め、水分補給時のドリンクの選択について教えていただきました。

参加者の方からのご質問には、中尾先生の他、当院佐能理事長、小出名誉院長、リハビリスタッフからも、回答させていただきました。

膝・腰の痛みについてのご質問では当院リハビリスタッフとご質問者様を交えて体操の実演を行った他、食物等、異物が喉に詰まった場合の対応法、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を訓練用の人形を用いて体験していただく時間もあり、中には内容を熱心にメモされる方の姿もみられました。

今回のイベントにご参加いただいた皆様にとって、緊急時に命を守るための正しい知識、適切な対応等について理解が深まったと感じていただければ嬉しく思います。

9月10日  
13:00~15:00  
in 光生病院

9月9日は救急の日

第24回  
救急の日の集い

会場 西館3階 大会議室

基調講演 岡山北消防署救急課長 河本 裕文 先生

特別講演 岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 救命救急・災害医学分野 教授 中尾 篤典 先生

夏のコロナ禍を乗り切るための、市民向け救急の知識



# 膝痛⚡について



膝痛と聞くと膝だけに注目しがちですが、実は足関節や股関節などが原因で膝痛を引き起こしていることが多くあります。今回は「膝痛」に対してのストレッチや筋力トレーニングを紹介します。

## ストレッチ



**方法** 足の裏にタオルを引っ掛けて体の方に引っ張る。目安は20秒。

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋<sup>かたいさんとうきん</sup>）は膝裏から踵にかけて付着しており、柔軟性が低下すると膝が伸びきらなかったり足首が上に反りにくくなります。足首が硬いと歩行時に躓きやすくなったりするので下腿三頭筋の柔軟性は重要です。

## 筋力トレーニング

### ① 大腿四頭筋（内側広筋<sup>だいたいしとうきん</sup>）



**方法** 膝下にタオルなどを入れて力を抜いた状態から膝裏を押し付けるようにしながら膝を伸ばす。

内側広筋は膝を最後まで伸ばしきる際に働く筋肉です。膝のお皿や膝回りの脂肪組織が硬いと十分な筋力が発揮できません。また大腿四頭筋は膝のお皿の上に覆いかぶさるように付着しているため力を入れると膝のお皿や脂肪組織も一緒に動かさず。

### ② 大内転筋



**方法** 太ももの間にボールを挟んで、ボールをつぶすように力を入れる。爪先が内側を向かないように脚全体をまっすぐにして行う。

大内転筋（太ももの内側の筋肉）が弱いと大腿筋膜張筋（太ももの外側の筋肉）ばかりを使ってしまい、O脚進行・増悪の原因になります。また、大内転筋に力が入ると腹筋群の活動も促進されるため体幹の安定性に繋がります。

### ③ 下腿三頭筋



**方法** 立った状態から踵を持ち上げる。応用は階段等で足首を上に戻した状態から踵を持ち上げる。

O脚の人は小指側に体重がかかりやすいため足首が内側に向きやすくなります。普段履いている靴の底（外側）が削れていないかチェックしてみてください。トレーニング時はなるべく母趾球に体重がかかるように意識しましょう。

# 光生リハビリ苑

パンフレットを  
刷新しました！

ご不明点・  
パンフレットをご希望の方は、  
086-222-2711  
(光生リハビリ苑 入所)まで  
ご連絡ください。

New!!



ご利用者様の望まれる**家庭生活の復帰**を目指し  
私たちはお手伝いさせていただきます。

## サービスのご案内

	入所可能人数	
施設入所サービス	全50床 (多床室40床/個室10床)	一定期間の 自立・家庭 生活機能の 回復を目的
短期入所療養介護 (ショートステイ)		可能な限り 送れること 比較的短期 機能回復の 促進を目的

要介護等、利用者様の状態に応じご利用可能なサービス・料金が異なる  
詳しくはお問い合わせください。

## 介護老人保健施設

### 光生リハビリ苑での生活

医師による健康管理の元、ご利用者様の状態に合わせた  
リハビリテーション、食事、入浴等のサービスをご提供致します。  
また、当施設は病院内に併設されており、緊急時の迅速な対応が可能です。

## 1日のスケジュール

- 6:00 起床
- 8:00 朝食
- 10:30 朝の体操  
リハビリ・趣味活動
- 12:00 昼食
- 14:00 レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 18:00 夕食
- 21:00 消灯

### 対応可能な医療行為

- ・インシュリン・胃ろう
- ・吸引・褥瘡・酸素など

施設内にある  
病院の歯科医の指示のもと  
口腔内の健康の維持を目的に  
専門的な口腔ケアを行います。

安心して  
ご利用いただけるよう、  
新型コロナウイルスへの  
感染防止対策もとっております。



わかりやすく  
サービス内容を  
ご紹介！

リハビリ



利用者様の状態や目標に合わせた機能訓練、イスに座ってできる全身体操を実施しています。

個人リハビリ



集団リハビリ



レクリエーション



季節にあわせた行事、レクリエーションを行っています。



食事



利用者様の体調や状態に合わせて、栄養バランスのよい食事を提供しています。



入所から通所へ…

切れ目のない連携で家庭復帰後も皆様の日常生活を支えます。

介護老人保健施設

光生リハビリ苑の通所リハビリテーション

要支援1から要介護5までの方がご利用いただけます。家庭での自立した日常生活が送れるよう、各専門スタッフが心身の機能の維持、回復のお手伝いいたします。詳しくはお問い合わせ下さい。



- 送迎あり
- 入浴施設あり
- 短時間利用可
- 多様な趣味活動あり
- 季節ごとのイベントあり

## 栄養レシピ

# 秋の味覚を 和風グラタンで

温かい料理が恋しい季節になりました。今回は、絹豆腐をホワイトソース風に仕上げた、和風グラタンをご紹介します。小麦粉も牛乳も使用していないので、市販のホワイトソースに比べ、カロリーだけでなく、脂肪分や塩分も約半分に抑えられます。

豆腐もチーズも、ほんのり香るみそとの相性抜群です。ぜひ、出来立ての熱々をお召し上がりください。



### 材料：2人分

鶏むね肉	80g
玉ねぎ	100g
エリンギ	40g
しめじ	40g
ブロッコリー	60g
さつまいも	80g
絹豆腐	150g
バター	10g
★中みそ	小さじ2
★コンソメ	小さじ1/2
★コショウ	少々
温泉卵	1個
とろけるチーズ	20g

### 作り方

- ① 鶏むね肉は、繊維を断つように、一口大のそぎ切りにする
- ② 玉ねぎは薄切り、エリンギ、しめじは食べやすい大きさに切り分けておく
- ③ ブロッコリーは小房に分け、さつまいもはきれいな皮の部分を残し、厚めのいちょう切りにする
- ④ ブロッコリーとさつまいもを、それぞれ、電子レンジで1分程度加熱する
- ⑤ 絹豆腐はキッチンペーパーに包んで水気をきり、ボールでなめらかになるまですりつぶす
- ⑥ フライパンにバターを入れて熱し、①と②を炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら絹豆腐と★の調味料を加える
- ⑦ 肉に火が通ったら、ブロッコリーとさつまいもを加えてサッと混ぜる
- ⑧ 耐熱容器に⑦を入れ、温泉卵、とろけるチーズをのせて、あらかじめ温めておいたトースターで、5〜7分焼いたら出来上がり

### 食欲の秋、スポーツの秋

秋の味覚の代表ともいえるキノコには、ビタミンDが多く含まれ、豆腐はカルシウムが豊富な食材です。どちらも、骨の生成には欠かせない成分ですが、これに運動を加えると、骨を丈夫にする効果はさらに上がります。食欲の秋も、スポーツの秋も、存分に楽しみましょう。

### 栄養価：1人分

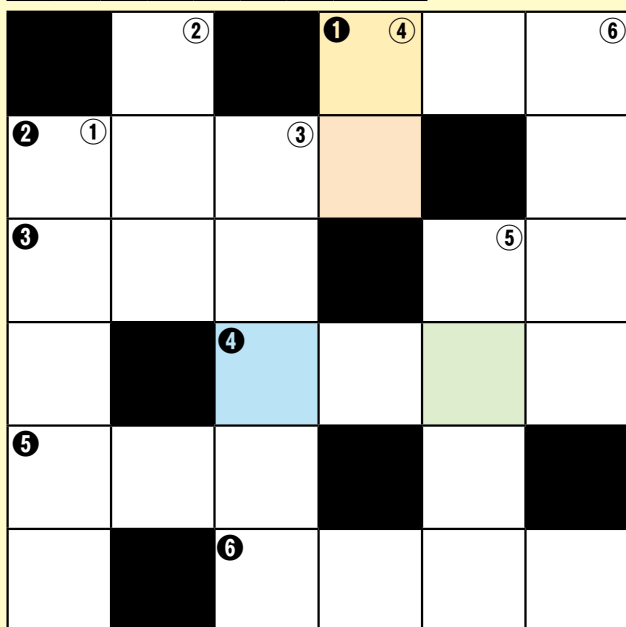
エネルギー	330kcal	脂質	15g
たんぱく質	26g	塩分	1.8g

# 令和四年度 デイケア敬老会

光生病院 老人保健施設 光生リハビリ苑（通所）では  
年間を通じて季節に合わせた様々なイベントを開催しております。  
9月19日の敬老の日のイベントとして  
9月27日に、「令和四年度 デイケア敬老会」を  
東館8階デイケアホールにて開催し  
職員一同、心を入れて長寿のお祝いをさせていただきました。  
風船バレー、ビンゴゲーム、  
職員による「ソーラン節」等の出し物もあり、  
笑顔溢れる和やかなひとときとなりました。  
光生リハビリ苑では今後もご利用者様に  
お楽しみいただけるイベントを  
企画・開催させていただきます。



## クロスワードクイズ



●クロスワードを達成した方への都道府県豆知識

県とは

日本のほぼ真ん中に位置する。面積は4,465平方キロメートル、全国で32番目の大きさ。  
富士山や八ヶ岳、南アルプス等、多くの高い山に囲まれる盆地の地形。  
ぶどうや桃などの農産物や、ワイン、ジュエリーなど優れた県産品が国内外で親しまれている。

縦の鍵 ①～⑥

- ① バッタ（直翅）目キリギリス科の昆虫。体長四～五センチメートル。
- ② 奥底まで見とおすこと。表に現れない真実・本質を知ること。
- ③ ヒルガオ科サツマイモ属の多年草植物。あるいはその食用部分である塊根。
- ④ 外界の一点を凝視するとき、その点を中心として見える範囲。
- ⑤ 稲を栽培すること。
- ⑥ 「秋桜」とも言う、花言葉は「調和」「乙女の純真」の花。

横の鍵 ①～⑥

- ① 軟甲綱トゲエビ亜綱シャコ目（口脚目、シャコ類）に分類される甲殻類の総称。
- ② エンドウを若いさやの状態収穫した時の呼び名。
- ③ 物事の筋道。道理。
- ④ 引き算して値を減ずること。
- ⑤ 理科の系統。また、それに属する分野・学科。理科系。
- ⑥ 単一の色であること。

※クロスワードの答えは8ページに記載

# 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

**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 健診課

**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

**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  
居宅介護支援事業所おもいやり  
ヘルパーステーション桑田  
24時間訪問サービスきずな

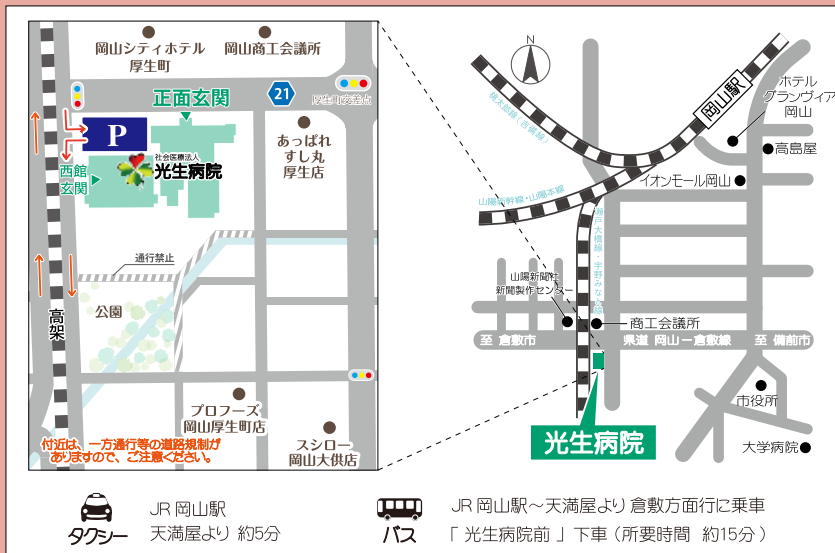
地域医療連携室  
医療安全対策室  
感染管理室



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



**クロスワードクイズの答え**

	み		し	や	こ
き	ぬ	さ	や		す
り	く	つ		い	も
ぎ		ま	い	な	す
り	け	い		さ	
す		も	の	く	ろ

や ま な し

## 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 FAX.086-225-9506  
Mail: info@kousei-hp.or.jp

♡編集後記  
皆さまこんにちは。今回のクローバーはいかがでしたでしょうか？今回は  
当院主催「救急の日」のイベントについてご紹介させていただきました。2  
年ぶりの開催となったイベントは、救急時の対応として大変参考になる内  
容が多く、有意義な時間となりました。少しずつ朝晩も過ごしやすくなり、  
秋本番も間近です。身近にある秋を見つけてみるのもよいですね。今後も  
当院の旬な情報を皆さまにお届けしていきます。次号もどうぞお楽しみに。

