

特定医療法人 整肢会

# 副島整形外科だより

開業 123 年、これからもみなさまの健康と地域の活性に貢献します

**36**号

2016年夏版



トピックス

副島整形外科だより

- ・部活動紹介 … p.2-3
- ・給食の舞台裏 … p.4-5
- ・副島の給食 … p.6

地域連携だより

- ・第7回佐賀  
医療連携研究会 … p.7
- ・出前講座実施 … p.8



今月の写真：整肢会バレーボール部、試合の様子  
運動、していますか？

# 副島の部活動紹介

リハビリに來られる患者さんには、適度な運動やストレッチをお勧めしていますが、職員も自身の体力作りや免疫力向上をかねて、身体を動かしています。部の紹介と併せて、各スポーツを楽しむポイントをご紹介します。

地域の交流試合もやっています！



## バスケットボール部



● 部員約10名  
● バスケいろは  
雪の影響を受けず屋内で身体を動かせるスポーツとして1891年にアメリカで考案された。当時プレイに用いたのはサッカーボール。激しい攻守プレイやダンクシュート、小さなリングに吸い込まれるボールが弧を描く様など、緩急メリハリのあるプレイに魅せられる。  
● 部員コメント  
当院、近隣の方々と合同で活動しています。他チームと練習するなど武雄を中心に交流が深まります。

## 野球部



● 部員約40名  
● 大会出場歴  
佐賀県アマチュア野球王者決定戦等  
● 野球いろは  
アメリカでのプロ野球チーム誕生は1869年。夏の甲子園が1915年に始まり、ジャイアンツの創立は約20年後の1934年。歴史の長い球場には男性ファンが多く熱気みなぎる施設が多い中、広島球場が清潔で充実したレジャー施設へと生まれ変わり、女性ファンの拡大に成功。若者間のサッカー人気にも一矢報いた。  
● 部員コメント  
年齢は10代から40代と幅広く、部署や専門を超え交流を深めています。チームワークに自信あり！

## フットサル部



● 部員約15名  
● フットサルいろは  
近年ルールが統一され、競技名が定まったのは1994年のこと。サッカーに比べコートが小さいため、フィジカルよりテクニックが映える面白さがある。5人以下で1チームを組むので気軽にプレイでき、人気が高い。  
● 部員コメント  
初心者、経験者入り交じり明るく楽しく練習してますが勝負になるとみな真剣です！



## 柔道部



み込んでいる。競技としてオリンピックに登録されたのは1964年の東京開催。今年のオリンピックでは過去最多の男女計12個のメダルを獲得。  
● 部員コメント  
各自目標を定め練習し、年2回試合に出場しています。武雄市民体育大会柔道競技では部員の相川将君が個人戦4連覇を果たしました。

● 大会出場歴  
九州柔道大会等  
● 柔道いろは  
戦場で戦うための武芸から発達。護身や心身鍛錬を目的に、警察学校は柔道を選択制必須カリキュラムに組



## バレーボール部

● 部員約20名  
● バレーいろは  
当時流行っていたバスケはプレーが激しかったため、怪我なく気軽に楽しめるスポーツとして考案された。バスケとバレーの考案者は互いに知人である。現在の国際試合の認定球は、クラレとミカサが共同開発した日本製。  
● 部員コメント  
毎週月・金曜に体を動かし良い汗をかいています。

## テニス部



● 部員約12名  
● テニスいろは  
起りは紀元前のエジプト。中世以降のヨーロッパでは貴族のスポーツとして定着。天皇后両陛下の出会いが軽井沢のテニスコートである。上品で華やかな印象に反し、決着に数時間を要する耐久スポーツ。  
● 部員コメント  
初心者が多いですが毎週練習を楽しんでいます。



## マラソン部



● 部員約15名  
● 大会出場歴  
有田ポーセリンパークリレーマラソン等  
● マラソンいろは  
歴史は長い公式大会で女性の参加が認められたのはほんの40年前。42.195kmに満たないコースにハーフ、クォーターマラソンがある。最長記録にストックホルムオリンピックでの金栗四三選手の54年8ヶ月6日32分20秒3がある。選手は大会を途中棄権したが、情報が伝わらず失踪と記録された。55年後、記録を見つけた委員会により記念式典に招かれ完走。タイムは正式に登録された。  
● 部員コメント  
1周2kmのコースをタスキてつなぐ男女混合フルマラソンに年数回参加。無理なく楽しく走っています。



## 終わりに

寒くなると、体温を維持するため体はエネルギーを蓄えようとします。秋は代謝が上がり、運動によって筋力をつけるのに最も適した季節。激しいスポーツは慣れていないと怪我や疾患に繋がりますが、健康維持にはウォーキングや水泳など、ゆっくりとした運動を継続することが効果的です。皆さんも少しずつ、日々に運動を取り入れませんか？

# 給食の舞台裏

お邪魔します！

栄養科

副島の給食は、栄養科の14名のスタッフが交代で調理しています。およそ80名の患者さんの食事を3食分、1日あたり240食が、ここで作られていることとなります。味や栄養価はもちろんですが、楽しんでもらえるように盛り付けに凝ることもしばしば。日々の給食はどのように作られているのか、その舞台裏をご紹介します。この日の献立は行事食。暦より少々早いのですが、土用のうなぎです。

## ◎7月19日(昼)の献立

- うなぎの巻き寿司
- ゴーヤチャンプルー
- すまし汁
- ババロア、マンゴーソース

9:00 ミーティング

朝食の片付けが終る頃、真ん中当番のスタッフが出勤してきました。献立内容を確認後担当を振り分け、調理を開始します。



9:15 ゴーヤチャンプルーの下茹で

まずは野菜の下準備から。ゴーヤをさっと塩茹でします。これで苦味が程よく抜け、食べやすくなります。



9:30 うなぎの巻き寿司をカット

うなぎは病院の近くの某鮮魚店より取り寄せました。巻き用と添え用、それぞれのサイズにカットします。



9:40 うなぎの巻き寿司 酢めし作り

昆布を入れて炊いたお米が蒸し上がりました。熱々のうちに合わせ酢を振り、酢を飛ばしながらシヤリ切り。



9:50 うなぎの巻き寿司 酢めしボール

寿司1巻分の酢めしを計量し、ボール状にまとめていきます。



10:00 うなぎの巻き寿司 寿司を巻く

薄焼き玉子、海苔、酢めし、うなぎときゅうりの順に重ねます。最初の巻きが緩かったため、きつめに調整。



10:15 ババロア、マンゴーソース マンゴーカット、盛付け

冷やしておけるものを先に仕上げます。カットしたマンゴーにマンゴーソースをかけた贅沢なデザート。



10:30 ババロア、マンゴーソース 保冷

仕上がりしました。電源を入れ準備しておいた温冷配膳車で保冷します。



10:30 うなぎの巻き寿司 盛付け見本作成

盛付けの見本もできました。今日は波佐見焼のお皿。有田焼と併せて焼物の器は患者さんに好評です。付け合わせのはじかみ生姜は、噛み切りやすいよう先に刃を入れました。



10:40 うなぎの巻き寿司 急ピッチで巻く

病棟に届けるまで残りおよそ1時間。慌しくなってきました。薄焼き玉子を破らないよう急ピッチで巻きます。



10:40 うなぎの巻き寿司 軟食の寿司も巻く

軟らかい食事を取られる患者さん用の寿司には海苔を挟まず、きゅうりの代わりにほうれん草を巻きます。



10:40 ゴーヤチャンプルー 炒める

チャンプルーも炒めに入りました。豚、ゴーヤ、水切りした豆腐、炒り玉子を順に加え醤油、砂糖で味付け。



10:50 すまし汁 具材をお椀に盛る

茹でたオクラと人参、手毬生ふを盛ります。出汁は混合節で濃く取りました。使う調味料は醤油と塩のみ。



10:50 ゴーヤチャンプルー 完成

ゴーヤチャンプルーがいいツヤに仕上がりました。最後に花かつおをまぶし完成。盛付けて温冷配膳車へ。



11:00 うなぎの巻き寿司 巻き分け

糖尿病の患者さんの寿司は玉子抜きで巻きます。特別食や、苦手食材を抜くといった個別調理も同時進行。



11:20 うなぎの巻き寿司 盛付け

いよいよ仕上げです。すまし汁に出汁を注ぎ、カットしたお寿司をどんだんお皿に盛付けていきます。



11:50 病棟へ届ける

温冷配膳車を病棟へ。無事、間に合いました。



## ◎完成、うなぎ寿司給食

暑い夏も食欲をそそる献立。調理中、新規入院の方の追加に應じる様子に、食を担うことの大切、大変さを実感。



### 【検食】専門用語辞典

施設で調理したものを職員が試食すること。この日の当番は森澤先生。



この献立を調理したみなさん。撮影協力ありがとうございました。



# 副島の給食

2016\*夏編

残暑が続く冷たい食べ物が進みがち。でもちょっと待って。急に腸を冷やすと消化不良や体のだるさにつながります。食品の冷やし過ぎに注意しましょう。



6月13日(昼) 雨の日プレート



アジサイの花びらに見立てて、ゼリーも糖尿用フルーツのスイカとマンゴーも、コロコロとした形にカット。

うっとりしい梅雨の時期を笑って吹き飛ばして欲しいという思いを込めました。カエルパンに挟むえびカツのサイズ、スクランブルエッグの固さ等、食べやすく工夫を凝らして。ロールパンはカタツムリ型。

4月11日(昼) お花いっぱい



いなりには竹の子、菜の花、桜の塩漬けを。天ぶらはふきのとうやうど。春を運ぶ献立です。

5月16日(昼) 新茶を楽しむメニュー



お隣町、嬉野の新茶をふんだんに使いました。カテキンやビタミンは、コレステロール低下に効果的。

7月7日(昼) セタプレート



織姫と彦星をうずらの卵で作りました。きゅうり、人参、オクラの天の川にはチーズとハムの星が光ります。杏仁にも苺とメロンの星型ゼリーを添えて。素麺はジュレ状のつゆで伸びにくくしました。

6月29日(昼) 対アレルギー



DHA やりコピン、食物繊維が体の免疫機能を活性化しアレルギーに負けない体を作ります。

## 地域連携だより

### 第7回

# 佐賀医療連携研究会

2016年8月22日(月)19時〜武雄センチュリーホテルにて



演者  
佐賀大学医学部  
人工関節学講座  
准教授  
井手 衆哉 先生



半月板は、丸い大腿骨と平たい脛骨による不安定な配置で、損傷しやすい

#### 半月板の損傷について

膝の屈伸の引っかかり、60歳以下で正座が困難、同じ箇所が痛むが、痛む時と痛まない時の差が大きいなどの特徴がある。損傷した半月板は軟骨を削るので、早期治療が必要。症状は様々あるが、自然修復が非常に困難な為、手術になることが多い。



右から整肢会理事長、演者の井手先生、座長を務めた森澤院長。井手先生ご講演ありがとうございました。



日本人の9割が内側型変形性膝関節症、つまりO脚である。肥満の場合には外側型変形性膝関節症、X脚。どちらもバランスが悪い為、半月板や軟骨の片側に負担がかかり磨耗する。進行が進めば、手術の適応となる。

#### まとめ

#### 変形性膝関節症について

体を支える膝はデリケートな部位であると認識しました。磨耗した半月板や軟骨は主に手術での症状回復が見込めず。最近では医師が迷うほど手術の方法が増えているとのこと。患者さんの選択肢も広がっています。

### 室長一言欄

今回も平日の忙しい中、およそ150名の方々をご参加下さいました。足をお運び下さった皆さまに、この場を借りてお礼申し上げます。また、講演後の意見交換会にも多数の方にご参加頂きました。限られた時間ではありましたが、日常の慌ただしい業務を離れ、多少なりとリラックスした場で情報交換等を行うことができ、有意義に過ごすことができました。今後も地域医療連携の活性化に関するコミュニケーションの場になるよう、勉強会を企画していきたいと考えております。引き続きよろしくお願い致します。

地域連携室室長 吉原 康弘



# 出張講座実施

2016年7月1日(金) デイサービス・宅老所めぐきにて

連携する施設にて、施設やサービスを利用される方々の歩行介助や筋力トレーニングなど、個々の状態に合わせた訓練方法をディスカッションしました。嬉野市にあるデイサービス・宅老所めぐきでの勉強会は今回で2回目となりましたが、前回と同様に施設のスタッフの方の熱意が伝わってくる有意義な講座となりました。当院のスタッフにとっても学びがありました。現場に赴くことで得た気付きは、来院される患者さんの日常動作回復に活かせるよう、リハビリなどの業務に反映していきたいと思えます。

出張講座の他にも整肢会ではご要望に応じ、例えば大腿骨頸部骨折後の患者さんが宅老所に戻られるといった際、退院時に理学療法士が同行し、施設スタッフの方を対象に移乗方法や脱臼予防についてのお話をさせて頂きます。実際に生活される場でリハビリ法や介護のコツを実演することで、患者さんやそのご家族、介護される方の不安や負担軽減に役立てればと考えています。病院・クリニックの地域連携窓口にて、皆さまからのご相談をお待ちしています。



熱心にノートを取るスタッフの皆さん。講座や勉強会を重ねることで、介助やトレーニング法も日々進歩します。



利用者さんの居室での筋力訓練の様子。個々の状態に合わせた訓練方法をレクチャーしました。

## 整肢会からのご案内

ロコモティブシンドローム、運動器症候群をご存じですか？  
略して「ロコモ」と呼ばれます。  
ロコモは「寝たきり」や「要介護」の主な原因です。疾患や衰えにより骨・関節・筋肉などの運動器に障害をきたし、日常動作が難しくなる危険があります。「健康寿命」を伸ばすために、ロコモについて学びませんか？  
ロコモ予防体操も紹介。参加申し込みは、病院・クリニックの窓口で受け付けています。

ロコモキャラバン in 佐賀

## ロコモと認知症

「運動器の10年・骨と関節の日」  
佐賀県整形外科イベント

開催日 2016年10月1日(土)

開場/13:30 開演/14:00 定員/300名

会場 アバンセ佐賀県立生涯学習センター

入場無料

## 編集後記

朝夕に秋めいた風を感じるこの頃です。夏の疲れを吹き飛ばすような元気いっぱい部の活動の様子をお伝えできたでしょうか。体を動かすことが益々楽しくなる季節です。私も転倒に注意しながら心地いい汗をかき、健康増進に努めます。広報副委員長 谷川

## 特定医療法人 整肢会



副島整形外科病院

佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7641 番地 1  
☎ 0954-20-0388 FAX:0954-20-0377



副島整形外科クリニック

佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7724 番地 1  
☎ 0954-22-2155 FAX:0954-23-4275