

医療法人 整肢会

副島整形外科だより

開業 125 年を迎ました

地域に必要とされる医療の提供に、本年も真摯に取り組みます

42号
平成 31 年
新年版



特集

シリーズ*医療の現場 第三回

リハビリ室をご紹介します … p.4-5

健康的な

2019年である。

我が家では1月1日の朝、家族全員を叩き起こし仏間に集合。家長の私を先頭に仏さまと向き合い、右手に神さま、年齢順にまずは横並びの隊形。東方に、神さまに、ご先祖さまに、さらに鏡もちに挨拶して、最後に家族が互いに

「明けましておめでとう、今年も宜しく、皆何より、健康な一年にね」。

毎年毎年、歳はとる。

健康でいることは、段々と難しくなつて行く。

これはやむを得ない。

手間が明らかに増えて、努力が必要となる。

若い頃は、健康と思いを巡らすこともなく、もっと他の高尚な事象に思いを寄せていた。

ただ、嘆いているわけではない、淡淡と、考察している。



さて、今年も、さらに努力して、
健康でいることは、段々と難しくなつて行く。
これはやむを得ない。
手間が明らかに増えて、努力が必要となる。
若い頃は、健康と思いを巡らすこともなく、もっと他の高尚な事象に思いを寄せていた。
前向きの精神を保とう、
健康との距離が遠くなつても、たくさんの手間をかけよう。

圧倒的な健康を目指す、整形外科としての副島整形である。
今年は新たに、病床を30、増床致します。

これまで以上に、皆さまの、お役に立てますように。

医療法人 整肢会 理事長 副島 義久

年迎えの餅つき、かど松

年を迎える準備に年末、恒例の餅つき・かど松作りを行いました。
今は出来合いのものが量販店などでも手に入りますが、
自分たちで作ってみるとお正月を迎える大変さを感じたり、
文化の意味合いを知ったりと、
学びの場としても機能しています。
武雄界隈の特徴的な風習には、
鏡餅をなまこ型にする、
お正月料理にナマコ酢が並ぶ、などがあります。
みなさんのご家庭には、どんな習慣がありますか？

丸める



かど松



蒸す



第三回 リハビリ室

第三回目となる「リポート*医療の現場」では、副島整形外科クリニックのリハビリ室では、理学療法士の資格を持つスタッフが、医師の処方にもとづき患者さんの治療やトレーニング等を行なっています。

リハビリテーション科
主任の大野です。



理学療法とは.....

理学療法とは、「立つ」「歩く」「走る」などの基本的な動作の改善を目的とした治療を指します。関節の可動域を拡大する、痛みを緩和するといった現状の改善や、歩行訓練などの能力向上まで、動きの専門家である理学療法士がそれぞれの患者さんに合わせたストレッチや指導などを、当クリニックではマンツーマンで行なっています。

こんな治療を行なっています



運動機能のチェック

人間の動きは多くの関節が協調することでスムーズな運動が可能になります。

リハビリ室では実際の動作を行いながら関節や筋肉の連動した動きを評価し、適したリハビリメニューを組みます。



筋肉のストレッチ

関節に痛みがあると周囲筋肉が強張り、うまく動かせなくなることがあります。例えば肩には10の筋肉が付いており、理学療法士がその一つ一つを触り分けストレッチを行います。



超音波診断装置の活用

体表から見えない筋肉や骨、血の流れ等を確認することで精度の高い理学療法を提供します。

New!!

物理療法機器を導入しました！

高周波治療器



圧縮した空気が生み出す振動により、組織再生を促します。足底腱膜炎やオスグッド病、テニス肘など、主に運動由来の痛みの治療に使用します。

第4回 武雄地区ひじ検診

主催:NPO法人スポーツメディカルサポート

平成30年11月18日、武雄小学校体育館にて、第4回武雄地区ひじ検診

が行われました。この検診は「離断性骨軟骨炎の早期発見」を目的とし、

佐賀を中心にスポーツの医療的サポートを行う、NPO法人スポーツ

メディカルサポートが主催、私たち

副島整形外科病院と甘久の篠田整形外科が協力するかたちで定期実施している活動です。

当日は投球障害に関する講義の他、ひじの超音波検査、コンディショニング指導、柔軟性やバランス能力のチェックを行いました。

当院は投球障害に関する講義の他、ひじの超音波検査、コンディショニング指導、柔軟性やバランス能力のチェックを行いました。

ご相談下さい。

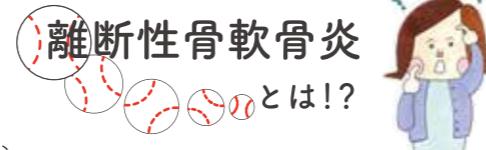
NPO法人スポーツメディカルサポートによる出張ひじ検診は年に一度冬期に実施しています。当院の池辺医師がこの法人の副理事長を努めていますので、野球に関するケガや不調がございましたら、外来にて診察致します。ご相談下さい。



離断性骨軟骨炎は、
関節の骨の一部と軟骨が
剥がれ落ちてしまう症状で、

明確な原因がなくとも起こる少々厄介な障害です。大半が成長期である10~12歳で発症し、早期に発見できれば一時的な投球中断により9割以上が治癒すると考えられていますが、知らずに投球を続けると悪化し、手術が必要となる場合があります。

痛みや違和感などの症状が現れにくく、自分で気付くことが難しいため、特に症状がなくても定期的に検査を受けることが重要です。



野球ひじ予防のためのストレッチ

×2セットが目標！

投球の後にひじや手首の筋肉を伸ばして柔らかくすることで、ひじを傷めるのを防止する効果があります。ぜひ試してみて下さい。

ステップ①



きき腕を地面と水平に突き出し、手招きするように手のひらを自分の側に向けます。反対の手できき腕の手を手前にゆっくり引きつけ、肘から手首の筋肉（写真のピンク色部分）が伸びていることを確認しながら、そのまま30秒ほど保持します。

ステップ②



次は手の平を上向きに、手の甲が自分の側に向いた状態で、きき腕の手を手前にゆっくり引きつけ、肘から手首の筋肉（写真のピンク色部分）が伸びていることを確認しながら、そのまま30秒ほど保持します。

トレーニングルームのご紹介



こちらでは専属のトレーナーと理学療法士が身体状況に応じたトレーニング指導を行なっています。例えばケガや手術後に仕事・スポーツに復帰する、損傷の再発防止をする、といった目的を持つ患者さんをサポートしています。

メニューの特徴

青魚には血液を固まりにくくするEPAが豊富に含まれており、心筋梗塞や脳梗塞の予防に効果があるとされています。丸めて揚げることで香ばしさが出て、青魚が苦手な方や子供でも食べやすくなります。

給食レシピ

**栄養科のオリジナル
青魚のつみれ揚げ**

血栓予防が期待できる

○材料 約10個(3~4人分)

- ・青魚のすり身…200g
- ・玉ねぎ…中1/4個
- ・にんじん…3cm分
- ・青じそ…2枚
- ・片栗粉…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・卵…1/2個
- ・塩…ひとつまみ
- ・しょうが…5g
- ・揚げ油…適量

作り方

- タネがゆる過ぎると丸めるのが難しいので、卵の量で柔らかさを調整。
- 【下準備】野菜は全てみじん切りにする。
- タネを丸める。
- きつね色に揚げる。

1/16(日)の献立テーマ「骨を強くする!」

豆腐のきのこあんかけ
きのこにはカルシウム吸收に必要なビタミンDが豊富

ほうれん草の和え物
ほうれん草はカルシウムの吸収に必要なビタミンKが豊富

黒板です

栄養科の新人です!

フルーツヨーグルト
カルシウム豊富な乳製品

つみれ揚げ
青魚にはEPAとカルシウムが豊富

祝 敬老の日

平成最後の敬老の日は、9月17日でした。敬老の日に祝う年齢は、明確には決まっていないようですが、当通所では、90歳以上の方に長寿のお祝いの気持ちを込めて贈り物をしています。みなさんこれからも変わらず、健やかにお過ごし下さい。

通所リハビリテーションセンター骨センター長、本村です。

左から永田さん91歳、清水さん91歳、藤崎さん90歳。皆さんハツラツとしておられ、職員も刺激になっています。

通所リハビリテーションセンター骨について

当センター利用者さんの平均年齢は84歳、最高齢では98歳の方が元気にリハビリに取り組まれています。利用者さんと職員、互いに笑顔と笑い声に包まれた時間を共有しています。

副島運動部の活動

バレーボール部

久留米アザレアカップ第19回佐賀県予選 準優勝
@久留米アリーナ

2

サッカーチーム

第12回たいら杯社会人サッカー大会 優勝
@鹿島市陸上競技場

1

久留米アザレアカップ

は、公益財団法人日本バレーボール協会に登録している九州・山口地区のクラブが競うバレーボール大会です。ママ選手の他、3年前には一般女子としても県登録し、活躍の場を広げています。九州大会の壁は高いですが、今回の健闘でも、チーム副島をアピールできました。写真はママさん・女子・男子各チームで合同練習した時の様子です。新入部員、募集しています！

とは、長年に渡り主に鹿島市で少年サッカーの指導にあたった平栄一郎さんが中心となり開催されていたサッカー大会です。平さんにサッカーを教わった子供の多くが社会人となり、引き続きサッカーを楽しむため2007年より毎年開催されています。昨年11月の第12回大会に初出場し、Bパート4チームの中で優勝することができました。

演目『高齢者における膝関節疾患の治療』

平成30年9月3日(月)開催



演者紹介

福岡整形外科病院
院長 吉本 隆晶 先生

日本整形外科学会専門医／日本リウマチ学会専門医／日本脊椎脊髄病学会指導医等を保持し、平成9年よりアビスパ福岡のチームドクターも務める。

医療・介護従事者を対象とした佐賀医療連携研究会が開催され近隣の施設より多くの方々がご参加下さいました。

今回のテーマは膝治療の中でも、「膝の痛み」に焦点を絞った内容でした。吉本先生によると、**変形性膝関節症**（関節の軟骨がすり減った状態）は痛み等の自覚がなくとも、レントゲンを撮つてみると60代後半以降の方のほとんどに見られるそうです。

またこのような膝には、正常な関節ではあまり見られない、痛みに敏感になる神経の発達が見られる、つまり軟骨の磨耗だけでなく、神経にまで変化が起こるということでした。症状の処置としてはまず痛い動作を避けるよう

生活様式を工夫したり、筋トレや減量をすることで負担を減らす、次に薬剤で痛みをコントロールする、最後は手術、という段階的治療を行うそうです。また、痛みは年齢と共に生じる現象であり、完全になくすのは難しいため、痛みを受け入れつつ、治療は生活機能を回復する目的で行うことが重要である、というお話をでした。

その他、高齢の方の場合は、膝に半月板損傷、不顕性骨折（レントゲンでは見えない骨折）などの症状の合併も多いため、痛みの原因を突き止める場合にはレントゲンだけでなくMRIを活用するのが有用である、といった内容の講演でした。

レポート・地域連携室社会福祉士／安田

地域連携室より

昨年は経験したことのないような豪雨や地震、台風、酷暑など、日本中で様々な災害が起り自然の脅威を思い知らされると共に、日頃からの備えの大切さを痛感した年でした。

医療においては診療・介護報酬が同時改定されるという大きな節目の年でした。団塊世代全てが75歳を迎える2025年に向けたこの改定には、患者さんが在宅で受けられるサービスを拡充する目的があります。そのための医療・介護の連携強化、各地域ごとの「地域包括ケアシステム」を構築することがスタッフに求められています。新元号となる本年も引き続き地域の方々にご協力を頂きながら、治療後の患者さんが安心してご自宅へ戻ることができるための窓口として、役割を果たして参ります。

地域連携室室長 吉原



編集後記

広報委員 岩坂

今号ではリハビリ室紹介ページの構成・編集を担当しました。さて、当院には様々な治療器がありますが、最も優れた治療法は最新機器に負けない理学療法士の「手」、痛みを吸い取り、筋肉を解きほぐし、関節をしなやかに、癒し治める力を持っていると自負し、誇りを持って取り組んでいます。

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