

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



ほっとすまいる ニュース

第36号 ◆ 平成23年 3月 1日

利用者さんの入所生活のはげみに

レクリエーション活動を通じて

介護療養型老人保健施設「いずみの」では、利用者さんの余暇時間の充実と潤いのある生活を実現するための一環として、日々の生活の中にレクリエーション活動を取り入れてい

ます。レクリエーションは、個人に対しては疲労回復や健康の増進に役立ち、安らぎ・楽しさを通じての心理的安定や生きがいづくりににも繋がります。また社会生活に対しては相互のコミュニケーションを促進するとともに、共同で行うことの喜びをつくり出す効果があるといわれています。



ひな壇



誕生日会の様子

日々行なっているレクリエーションは「ヘルスプロモーション」活動と名付け、おもに棒体操とミニゲームを行っています。ゲームの中では、懐かしい童謡を歌いながら楽しむ「想い出カルタ」などが人気です。他にも、高齢者が昔の思い出や自分の人生について語ることで、認知症予防に効果があると期待される「回想法」についても毎週開催しています。最近では、野沢菜漬けを行いました。その他には、節分やひな祭り



みんなで野沢菜漬け

などの「行事レクリエーション」を活動の一環とし、季節に合わせたレクリエーションや誕生日会を「いずみのボランティアの会」の皆さんにも、お手伝いをいただきながら行なっています。今後も、利用者さんに心地よい「あそび」満載のレクリエーション活動を提供して、より良い入所生活のお手伝いをしていきます。

病院
理念

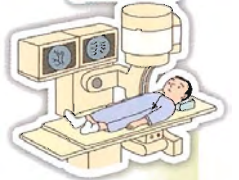
鹿教湯病院
三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。

シリーズ

医用画像 撮影装置



その4

撮影装置と画像の話CT検査について

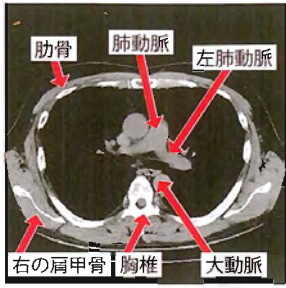
前回に続き、胸部CT検査について、ある症例に話題を絞ってお話します。

胸部CT検査では【肺】の他にも描出される部分があります。

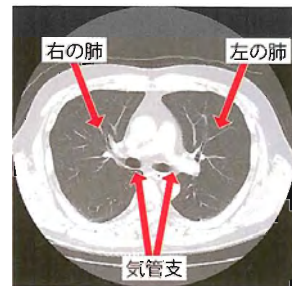
胸部は肺の他に、血管、心臓、肋骨、筋肉、脂肪等で構成されています。

撮影の流れは前回も書かせて頂きましたが、上半身は金具の付いていない衣服になり、室内備え付けの台に寝ます。寝た状態で手を挙げる形をとり、撮影時に息止めの指示で、息を止めてもらい撮影となります。

実際に撮影された画像です。



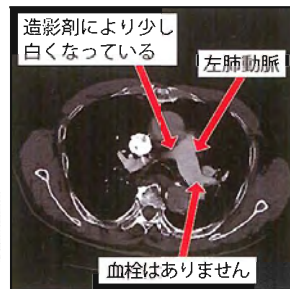
この2つの胸部CT画像は同じ患者さんです。しかも、同じ位置で撮影された画像です。一



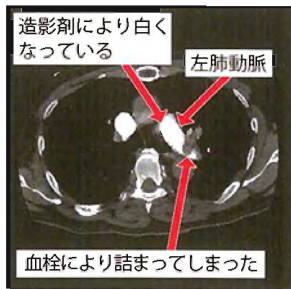
見違う場所の画像に見えますが、上と下の画像では調べたい箇所が異なるため、このような画像となります。1枚目の画像は主に心臓、血管、骨、筋肉、脂肪等を中心に表示します。2枚目の画像は主に肺を中心に表示します。

では、ある症例の画像の解説をします。次の画像は【造影剤】という薬を使用しています。これは静脈（腕などの静脈）から薬を注入して撮影するのですが、この【造影剤】を使つて撮影すると、内臓において血液が多く流れている所が目立つ画像を作る事が出来ます。分かりにくいかもしれませんが、（前の画像とも見比べてく

ださい）血管が白くなっている所が造影剤により描出された血管です。



次の画像は【肺塞栓症】と呼ばれる症例です。



血栓（血の塊）が肺動脈に詰まってしまい、呼吸困難や胸の痛みを引き起こし、心停止に至る場合もある病気です。肺塞栓症のほとんどが足の太い静脈にできた血栓が血液にのって流れていき、肺に詰

まって起こります。

肺塞栓症になりやすい方としては、高齢者・肥満の方・妊娠している方・出産後間もない方・血液が固まりやすくなっている方・心疾患・悪性腫瘍・脳卒中などの既往歴のある方・骨折をした方などがあげられます。

患者さんにより予防法が異なりますが予防法として、薬による方法・運動・弾性ストッキングの装着・マッサージなどの方法があります。

胸の写真といえば、肺炎、結核、悪性のがんなどがあるか？という目的でレントゲンやCT検査を行うというイメージがありますが、患者さんの症状によつては、紹介しました【肺塞栓症】の為に行う撮影もあるという事を覚えて頂けたらと思います。

今回は【被ばく】についてお話しします。

鹿教湯病院

診療放射線科

山岸 伸明

健康づくりのお手伝い

J A 信州うえだ 保健福祉推進大会



厳冬と言われる今年ですが、午後の暖かい日差しのおかげ、JA信州うえだ保健福祉推進大会が1月29日に上田市民会館(大ホール)にて開催されました。

開会に先立ち、当センターによる血圧測定、骨

密度測定、健康相談などを午前11時30分から実施しました。いつも楽しみにされている方や、開始時間前から来場される方もいて、大勢の方で賑わいました。

大会では「眠りと健康」と題して当センターの小林俊夫名誉セン



健康相談



講演する小林名誉センター長



血圧はどのくらいかな

ター長の講演があり、睡眠時無呼吸症候群とはどんな症状があるのか、その検査方法や治療方法、ちゃんと眠れることが健康にどのような影響をもたらすか、などについて話されました。

大会はその後、欽ちゃんファミリーでおなじみの小西博之さんによる、腎臓がんから復帰されること、すばらしさを、ステージではなく客席を縦横無尽に移動しながらの講演が行われ、盛況のうち閉会となりました。

厚生労働大臣表彰受賞

平成22年度長野県統計功労者として、鹿教湯病院が厚生労働大臣より表彰を受けました。これは平成19年から厚生労働省の依頼を受け指定事業所として毎月勤労統計調査に協力し、その成績がきわめて優秀として表彰されました。

2月1日に長野県庁で行われた表彰式には、前田鹿教湯病院院長が各種表彰者107名とともに参加し表彰状を授与されました。



ひな祭りの祝い膳



ひな祭りの祝い膳としては、菱餅、ひなあられ、白酒などがあります。

菱餅は、人の心臓を模ったものといわれ、色は下から緑、白、赤の順に積まれ、緑は健康、白は清浄、赤は魔力を表しています。

ひなあられは、桃・緑・黄・白の4色で、それぞれ四季を表し、澱粉が多く健康に良いことから一年中幸せに過ごせるようにという願いが込められています。

白酒は、味醂に蒸した米や麴を混ぜて熟成させたものですが、もともとは桃の花びらを漬けた桃花酒です。桃



は邪気を祓い、気力、体力を充実させるための薬酒の一つとして伝えられました。江戸時代になるとその意味が後退し、飾り雛の広まりにつれ白酒や甘酒に代わっていきま



ひな祭りの祝い膳は、自然の恵みに感謝し四季の変化を伝えていきます。生活環境、生活様式の変化と共に、行事食の持つ本来の意味を忘れてしまいがちですが、日本の伝統的な文化を大切に守り、伝えていきたいものです。

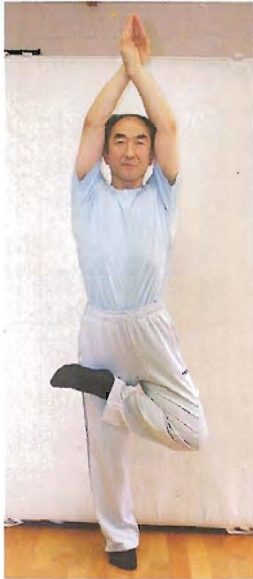
三才山病院
栄養科 草深 孔明

シリーズ

ワンポイントヨガ



(モデル:黒岩院長)



⑱木のポーズ
(頭上交差)



⑲木のポーズ
(合掌)

初心者には、バランスをとり立位を保つこと
さえ難しいポーズです。上手に出来ない原因は
2つあります。股関節の柔軟性の不足と、下肢
の筋力不足です。バランス感覚はあまり関係が
ありません。従って、木のポーズばかりを練習
しても簡単には上達しません。むしろ、これま
で紹介してきた基本的なポーズを継続し習熟す
ることによって、いつの間にか容易に安定した
立位ポーズがとれるようになるはずです。
胸の前で合掌した後、両腕を拳上し両手を頭
上で交差させ、両肘両肩を絞るようにストレッチ
します。

お
し
ら
せ

鹿教湯病院

●平成22年度 第3回 糖尿病予防教室のお知らせ

人間ドックや健康診断などで「血糖値が高い」「糖尿病予備群」と言われた方におすすめです。ご自身の血糖値の状態を知り、糖尿病へ移行しないための対策、食事・運動などについて学ぶことができます。

- 日 時 平成23年 3月 5日(土) 午前8時30分～午後3時00分
- 場 所 鹿教湯病院 かけゆ講堂 (南病棟1階)
- 定 員 10名 (定員になり次第締切ります) ■費 用 約5000円 (検査・昼食代金込み)

お問い合わせ ☎0268-44-2111 (代) 担当/健康管理科 荒井

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

●労組主催健康セミナー(地域医療懇談会)を開催します。

各地区で講演会や体操、簡単な健康チェックなどを行います。奮ってご参加ください。

- 上田地区 日 時：平成23年 3月 5日(土) 午前9時00分～午後12時20分
場 所：介護療養型老人保健施設 いずみの 多目的ホール
- 丸子地区 日 時：平成23年 3月 12日(土) 午前9時00分～午後12時20分
場 所：丸子文化会館 小ホール
- 三才山地区 日 時：平成23年 3月 27日(日) 午前9時00分～午後12時20分
場 所：三才山公民館

鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117
三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709
豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229
老健いずみの ◆ 〒386-8688 長野県上田市小泉 72-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615