

宇部興産中央病院 広報紙



# たんぽぽ

tanpopo

2021年1月  
新年号  
Vol.100号

消防出初式



## 新年の挨拶

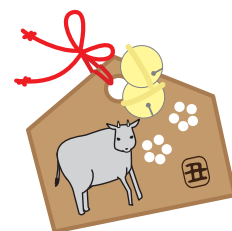
院長 清水 昭彦



明けましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルス肺炎に始まり、終わったという感じでした。当院もその対策に追われ院内感染も経験しましたが、皆様の勇気と献身的貢献のおかげで乗り越えることができました。本当に感謝しております。

さて、この原稿を書いている時には、今年冬のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症がどのようになっているのか、想像もつきません。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症のワクチンも治療薬も開発されるでしょう。東京オリンピックも開催される予定です。当院は、去年で耐震工事や病棟再編は終り、新棟の開設から始まった宇部興産中央病院の未来に向けての増改築は完了しました。



コロナ禍がいつまで続くのかは誰にもわかりませんが、患者さんの病院受診・入院に対する考え方も変化して来ていると思います。今後を考えると、自宅療養と地域連携を考えた地域包括の運営の重要性がより増すのではと考えています。

今年の干支は丑（うし）です。粘り強さと誠実を特徴とするようです。牛の歩みのようにゆっくりでいいので、今年こそ腰を落ち着けて仕事をして、明るい年にしたいものです。職員が一丸となりそれを実現できるように努めてまいります。

## 新年の抱負

看護部長 上田三千代



新たな年を迎え、「明るい方へ」向う一年になるよう念じております。

2020年は新型コロナウイルス感染症によって、社会全体が変化し病院に多大な影響を及ぼしました。9月、新型コロナ院内感染発生という危機的状況の中で、使命感をもって懸命に働いた職員ひとり一人のおかげで乗り越えることができました。本当に感謝しております。

さて、2021年は、困難時期だからこそできることをやる年にいたします。感染対策の徹底はもちろん安全で安心な医療を提供するために、職員が活き活きと働く職場環境づくりに取り組んでまいります。

厳しい医療情勢の中、病院が存続するためには新化が必要です。面会制限が続く中で患者さんと家族をつなぐ方法や、安心して自宅で過ごせる在宅支援方法を、リモート活用などを取り入れてまいります。

困難なときにできることは、お互いを尊重しあうことです。感謝の気持ちを伝え大変さをねぎらい「明るい方へ」向かって進んでいきましょう。



# 糖尿病運動療法について

理学療法士 中川 秀一


皆さん、コロナ禍で思うような活動が出来ない中、十分な運動が行えていますか？  
今回、糖尿病運動療法としての運動の種類や方法、頻度及び注意点についてご紹介いたします。

運動の種類は大きく分けて有酸素運動とレジスタンス運動の2つに分けられます。

有酸素運動とは体の糖質・脂質をエネルギー源とし全身を使って酸素を消費しながら行う運動で、ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなどの運動が代表的です。レジスタンス運動とは、自分の体重やダンベル、チューブなどを用いた筋力トレーニングのことを言います。

有酸素運動を行うことで体力の増加、インスリン感受性の改善、体脂肪量の減少が期待され、またレジスタンス運動を行うことで筋量と筋力の増加が見込まれます。この有酸素運動とレジスタンス運動を組み合わせることで、体力が総合的に高まり、ヘモグロビンA1cの低下など血糖コントロール改善効果があるとされています。近年注目されているサルコペニア(加齢に伴った筋力低下)やフレイル(健常から要介護へ移行する中間の段階)の予防効果も得られます。

ウォーキングは最も取り組みやすい有酸素運動の1つで、正しいフォームを意識して歩幅を広く取り普段の歩行スピードよりも速い速度で歩きましょう。一日一回30分～1時間、週に3回程度行うと効果的です。レジスタンス運動は、スクワット、踵挙げ運動、足横挙げ運動などを各10～15回を1セットとして一日2～3セット、週に3回程度行うと良いでしょう。また運動するタイミングは、食後の高血糖を改善するため食後1～2時間の時間帯に実行すると良いです。ご自分の体力、筋力に見合った歩行スピード、運動の回数や頻度を設定し、運動に慣れてくれば徐々に歩行距離や運動の回数を増やしていきましょう。運動による効果は短期間で消失してしまいます。短期間で中断してしまうような無理な運動ではなく、継続して行える運動から始めることが重要です。



アゴを軽くひいて、目線はまっすぐ、10～15メートル先。


ひざをやわらかく使って歩幅を広く。歩幅の目安は身長-100cm

かかとからしっかり着地。


肩は力を抜いてリラックス、背筋を伸ばす。

ひじを90°に曲げて腕を大きく振る。真後ろへ引くと背中への引き締めにも。


足の親指を反すと、姿勢がまっすぐ。



スクワット



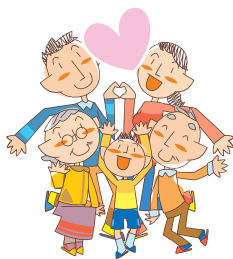
踵挙げ運動



足横挙げ運動

正しいウォーキングフォーム

今年の糖尿病週間行事は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため各分野から糖尿病についてポスターを作成し掲示しました。



## 当院のガーデニング部はこの春で5年目を迎えます



当初は固い真砂土で肥料も十分でない土壌でしたが、ようやく花が育つ環境が整ってきたように思います。昨秋は台風の塩害でせっかくの花が枯れてしまいましたが、今年の春はガーデニング部一同、こまめに水やりをして愛情を込めて育て上げる予定です。

春の花壇コンクール入賞を目指します！

## 組合の病院支部主催によるライフサポートセミナーを開催

11月27日(金) 収納王子コジマジックの「笑って学べる収納セミナー」を開催しました。

今回は新型コロナのため、リモートによる開催でしたが、会場は大いに盛り上がり参加した職員からはさっそく収納術を実践していきたいなどの声がありました。



## 免疫力を上げる食事とは？



ある特定の食品のみを摂取して免疫力を上げることはできません。まず、普段から**バランスの良い食事**を心がけることが大切です。

それに加えて、腸内環境を整える**乳酸菌**などをプラスすると免疫力はアップすると言われています。

今回は、**乳酸菌を含む発酵食品**である**ヨーグルト**と**味噌**を使った料理のご紹介です。ヨーグルトでさっぱりとした中にもコクがあり、野菜がおいしくいただけます。

栄養管理室 原田 明子



### ～味噌ヨーグルトディップ～

材料 (2～3人分)

- ・プレーンヨーグルト・・・大さじ3
- ・味噌・・・・・・・・・・・・大さじ1
- A ・おろしにんにく・・・小さじ1/3
- ・オリーブオイル・・・小さじ1/2
- ・ブラックペッパー・・・少々
- ・好みの野菜  
(アスパラガス・パプリカ・大根・ブロッコリー・じゃがいも・かぼちゃなど)

作り方

- ①アスパラガス、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃがいもは食べやすい大きさに切って湯がいておく。
- ②その他の野菜もスティック状に切っておく。
- ③Aの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④野菜を③につけてどうぞ！

エネルギー：100kcal たんぱく質：4.3g  
脂質：4.8g 炭水化物：9.6g 食塩相当量：2.3g

### 【病院理念・方針】

いつでも誰でも安心してかかれる中央病院  
常に使命感を持ち協調して行動する中央病院

- 一、医の倫理と良心に従い、より良い医療の提供と医療安全に努めます。
- 一、患者さんの生命の尊厳と権利を尊重し、患者満足度の向上に努めます。
- 一、地域の中核病院として関係する地域医療・福祉機関との連携に努めます。
- 一、経営の健全化と職員満足度の向上に努めます。

発行：地域医療支援病院

医療法人社団  
**宇部興産中央病院** 地域連携室  
宇部市大字西岐波750番地 TEL (0836) 51-9421

印刷：重度障害者多数雇用事業所 (有)リベルタス興産