

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 広報誌「むさし」

MUSASHI

ご自由に
お持ち帰り
ください



特集 コロナ禍の今こそ!

体を動かしてフレイル予防

Vol.05
2021年 夏号

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院
広報誌「むさし」

MUSASHI

Vol.5・2021年 夏号

医療法人 田中会
武蔵ヶ丘病院

<http://musashigaoka.tanakakai.com/>

〒861-8003 熊本市北区楠7丁目15-1

TEL 096-339-1161(代表) FAX 096-339-4717

武蔵ヶ丘病院 検索



外来予約専用ダイヤル

外来受診の予約・変更等は
こちらにお電話ください

☎ 096-339-1155

ご予約は定期受診の方が対象です。初診の患者様はご予約が出来ません（予約制の診療科は除く）。尚、当日のご予約も出来ませんので、ご理解とご協力をお願いいたします。

目次 CONTENTS

コロナ禍の今こそ！

P.3 体を動かしてフレイル予防

P.9 職員と職員が語り合う。CROSS TALK

第4回『先輩 × 後輩』

リハビリテーション部／理学療法士 木村 友美

リハビリテーション部／理学療法士 堀 菜緒佳

P.11 病院周辺 美味しいもの探訪

- ・そば屋酒 かわづ
- ・から揚げ屋 旬
- ・支那そば 北熊 総本店

P.13 TOPICS 入社して3ヶ月 新卒職員インタビュー！

看護部／看護師 小田 奈美江

放射線部／診療放射線技師 古閑 有紗

薬剤部／薬剤師 新納 咲紀

リハビリテーション部／都田 流平

事務部／園田 悠人

P.14 BOOK 今日の一冊

看護小規模多機能ホームむさし／介護福祉士 山園 満美

MUSIC 超個人的ベストアルバム

通所リハビリテーション／介護士 黒河 大輔

COLUMN 職員でつなぐ、連載コラム

『driving pleasure』薬剤部／部長 畑本 慶太

● 今号の表紙



通所リハビリ所属スタッフ

左から

後藤 秀二 (理学療法士)

本多 未希 (理学療法士)

園田 恭平 (理学療法士)

山川 祐輝 (理学療法士)



この度、ご縁があり

「有限会社 寺岡オートドア熊本」様から
車イスを8台をご寄贈いただきました。

現在、いただいた車イスは外来待合室と、
コロナワクチン接種会場にそれぞれ配置し、
多くの患者様にご利用いただいています。
ご寄贈いただき、誠にありがとうございました。

このような皆様とご縁をこれからも大切にし、
地域に根ざした病院づくりに
職員一同取り組んで参りたいと思います。

今回、紹介したのは

有限会社 寺岡オートドア熊本

主に、施設や住宅の機能をより安全に、快適にする建具工事やメンテナンスを行なわれている企業様です。自動ドアやシャッター、ふすま、サッシ等の取り付けを検討されている方は、是非お問い合わせください。

住所／合志市幾久富 1758 - 613 TEL.096-248-7900

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院
広報誌「むさし」

MUSASHI

Vol.5・2021年 夏号

地域の皆様に当院をもっと知っていただきたい、好きになっていただきたいという想いから「MUSASHI」は誕生しました。年4回に分け、当院の紹介を中心に医療のことや地域のことなどを発信いたしますので、どうぞお楽しみください。

発行年月 2021年8月 / 発行 武蔵ヶ丘病院 / 院長 水流添周

特集 コロナ禍の今こそ!

体を動かして フレイル予防

新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐために最も有効な対策と言われている3密(密接・密集・密閉)の回避。日本はこの感染対策を早期から講じたことで、爆発的な感染拡大を防いだと言われています。

しかし、その一方でこの感染対策は、私たちにとってこれまで当たり前だった「外出する」「人と会う」といった活動を著しく制限しました。この影響を特に受けたのが、高齢者であると考えられています。外出を控える生活が長期化したことで、身体活動量は減少。身体・心理・精神的「フレイル」を発症・進展することが懸念されています。

そこで、今回の特集ではコロナ禍でも健康状態を維持するために、感染予防を徹底した上で取り組んでいただきたい活動などをご紹介していきます。

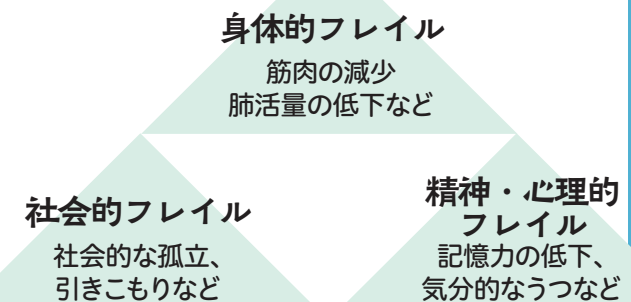
そもそも
フレイルって？

フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した考え方で、日本語で「虚弱」を意味します。高齢者の健康な状態と要介護状態の間に位置し、身体的な問題に加えて、精神・心理的または社会的な問題を抱えることで知られています。



健康な状態 フレイル 要介護状態

フレイルの
3つの要因



長引くコロナ禍により、フレイルはさらに発症・進展が懸念されていますが、予防することで、健康な状態を取り戻すことができます。

今日から始めてみましょう!

フレイルを 予防する 5つの習慣



三食 しっかり 食べる。

きちんとした食事は生活の基本です。栄養をしっかりと摂りましょう。



外の 空気を吸う。

季節を肌で感じましょう。雨の日は窓を開けてストレッチを!



歯磨きは しっかりと。

食後は歯磨きを忘れずに! きれいな口が健康を作ります。



新聞やテレビなどの ニュースを観る。

世の中の動きを知り、自分なりの考えを持っておきましょう。



幸せを見つける。

毎日1つずつ幸せを積み重ねることで、いつか大きな幸せになります。



たまには

散歩やウォーキングなど 適度な外出で気分転換を。

ただし、感染対策は抜かりなく!

外出時は左記の内容に気を付けながら、フレイル予防に取り組みましょう。

なるべく2m 最低1m 距離をとる

可能なかぎり人混みは避け、他者と距離を保つよう意識しましょう。

こまめな 手洗い・消毒

「目的地に到着したら」「帰宅した際」など、こまめな手洗い・消毒を徹底しましょう。

マスクは着用

しかし熱中症にはご注意ください!

マスクを装着した状態は通常よりも体への負荷がかかります。息苦しい時は周囲に十分配慮し、マスクを外すことも大切です。

何事も 笑顔で楽しむ

制約が多い中ではありますが、何事も笑顔で楽しむことが大切です。



参考文献 島田裕之編. フレイルの予防とリハビリテーション. 2015 山田実. ウイズコロナ おうちで五箇条取り組むべし. 2021 山田実. COVID-19による高齢者の活動への影響と社会参加. 2021

身体的フレイルの予防に！

おうちで 体力チェック

自身の体の状態を知ることが、健康な体づくりの第一歩です。ここでは、自宅で気軽にチェックできる体力テストを紹介합니다。



チェック1

一日の歩数を測る

歩数計を付け、1日の歩数をチェックしましょう。歩数を測ることで、どのくらい活発な生活を送っているか、計測できます。

目標歩数

1日
8000歩
以上



目指せ！
毎日8000歩！

チェック3

タイム アップ アンド ゴー テスト

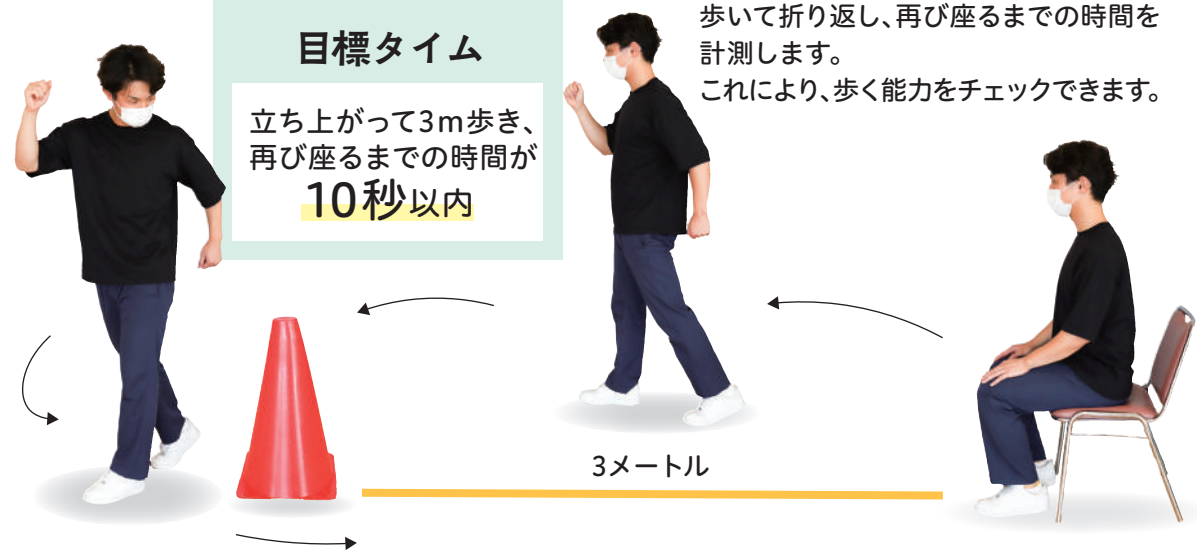
略して
TUGテスト

Timed Up & Go Test

座った状態から立ち上がり、3メートル歩いて折り返し、再び座るまでの時間を計測します。これにより、歩く能力をチェックできます。

目標タイム

立ち上がって3m歩き、
再び座るまでの時間が
10秒以内



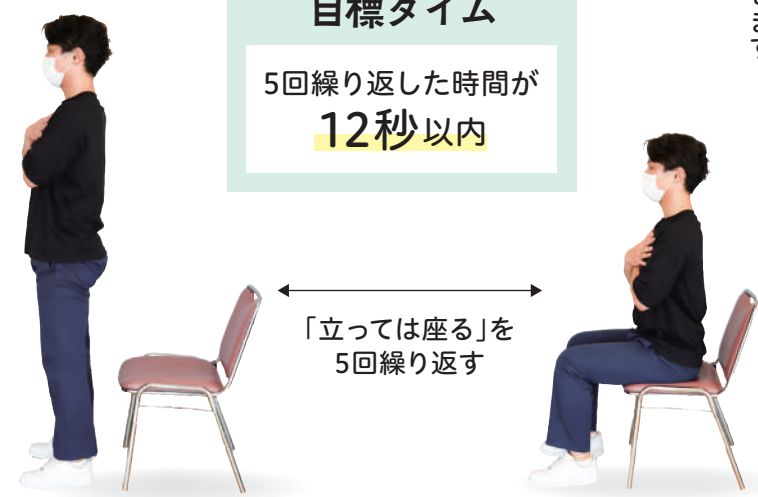
チェック2

立ち座りテスト

椅子に座った状態から、立ち上がる動作を5回繰り返します。これにより、脚の筋力をチェックできます。

目標タイム

5回繰り返した時間が
12秒以内



「立っては座る」を
5回繰り返す

チェック4

片足立ち

片足を上げ、その状態をキープし、バランス能力をチェックします。

目標タイム

片足立ちの時間が
15秒以上

転倒防止のため、すぐに手をつけるイスやテーブルの近くで行いましょう。



※目標数字は65歳以上の方を想定しています。

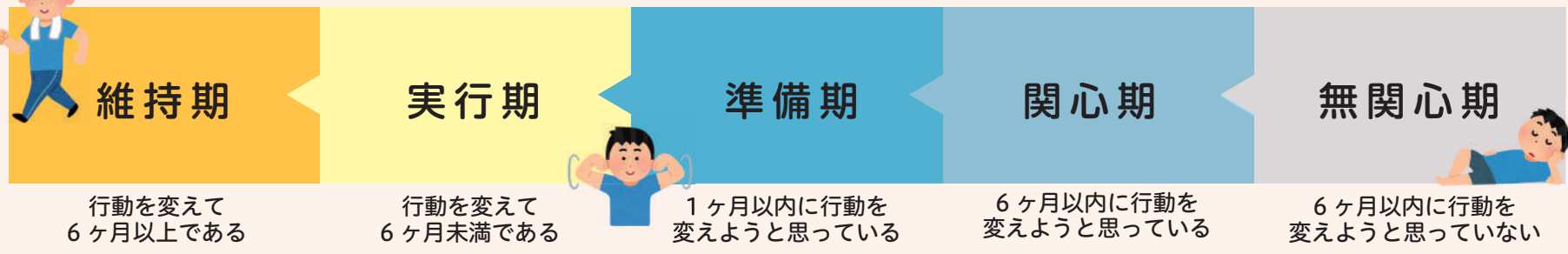
参考文献
市橋則明編、高齢者の機能障害に対する運動療法、2010

おまけ

あなたの運動に対する
関心度は？

運動を習慣化する場合、以下の5つのステージを通ると考えられています。

行動変容ステージ



自分が今どのステージにいるかを理解し、次に進むために今日から行動してみよう！



気分のリフレッシュ ストレス軽減に!

座って
できる

ながら運動

頭で考えながら、体を動かす。やってみると、意外と難しいですよ。しかし、複数の動作を同時に行なう運動は、脳の活性化にとっても良いんです。今からご紹介する運動を、是非やってみてください。



分かりやすい
動画配信中!



ご家族と
一緒にいかが
ですか?

その1

引き算をしながら、足踏み体操

1 椅子に座り、足踏みをしなが
ら、100から7を順番に引いていく。

2 引き算に慣れてきたら、数字が偶数の時に手拍子をしてみましょう。



100、93、
86、79...

園田's ポイント

7の引き算が難しい場合は、5の引き算から始めてみましょう!



100、93、
86!!

パン!

その3

手・足・頭を使って お手玉キャッチ

1 片方が相手に向かってお手玉を投げながら数字を言い、奇数なら右手、偶数なら左手で、お手玉をキャッチする。これを交互に繰り返す。



5!!

園田's ポイント

まずは一桁の数字から始めてみましょう!



一緒に
頑張りましょう!

講師 理学療法士 園田 恭平

武蔵ヶ丘通所リハビリ所属。脳トレ×運動のトレーニング「ライフネティック」認定ライセンスを持つパーソナルトレーナーとしても活躍。

その2

リズムに合わせて、お手玉ゲー&パー

1 2人向き合って座り、中央にお手玉を置く。4拍子のリズムに合わせて、お手玉の上に手をパーにして、交互にのせる。

2 Aさんがタイミングをみて、お手玉を取る。お手玉を取られたBさんは、お手玉があった位置に手をゲーにして出す。



奇数なので
右手でキャッチ

8!!

2 慣れてきたら、右手でキャッチをする時は左足を前へ。左手でキャッチをする時は右足を前へ出す。



園田's ポイント

好きな曲をかけたり、好きな歌を歌いながら、リズムに合わせてやってみましょう!



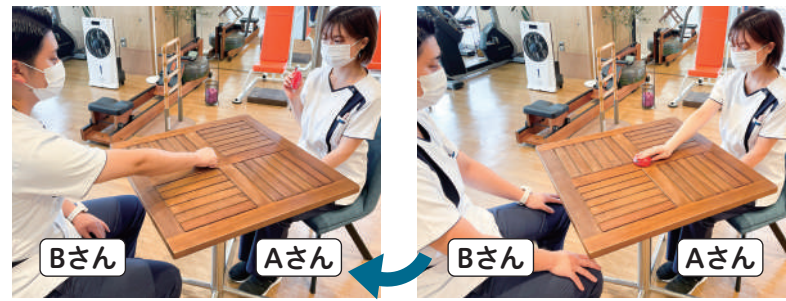
Bさん

Aさん

Bさん

Aさん

「Aさんが手を出したら、次はBさんが出す」をリズムよく繰り返す。



Bさん

Aさん

Bさん

Aさん

お手玉を取ったAさんは、タイミングをみて、お手玉を元の位置に戻す。お互いにかげひきをしながらお手玉の取り合いを繰り返す。



園田's ポイント

お手玉の動きをしっかりと目で追いましょう!慣れてきたら、利き手と逆の手で挑戦してみてください!



偶数なので
左手でキャッチし、
右足を前へ



職員と職員が語り合う。
CROSS TALK
 第4回
 先輩 × 後輩

※撮影時のみマスクをはずしています。

今回トークをするひとたち

リハビリテーション部
 理学療法士
 ほり なおか
堀 菜緒佳



熊本県菊池郡出身。入院患者さんへリハビリを行なう傍ら、今年4月から初めて教育指導者となり、現在奮闘中。最近ハマっているアニメは『呪術廻戦』。

リハビリテーション部
 理学療法士
 きむら ともみ
木村 友美



熊本県熊本市出身。堀さんの元教育指導者。入院患者さんへリハビリを行なう傍ら、現在も新人育成に尽力する。最近観た映画は『ザ・ファブル2』。

リハビリテーション部では、新卒で入職後3ヶ月間、先輩が新人とペアを組み、教育指導を行ないます。今回は、3年前にペアを組んでいた2人に対談をしていただきました。

お互いの第一印象は？

木村 堀さんは、とりあえず元気でした(笑)いつも笑顔で、挨拶も良く、先輩に対する態度も良く、好印象だったなあ。めっちゃ褒めてくれますね！木村さんの第一印象は、かなりしっかりしていて、良い意味で怖くない先輩でした(笑)何でも包み込んでくれるし、どんな質問も親身になって答えてくれるし。だから当時は、とにかく質問ばかりしてましたね。木村さんが近くにいない時は、リハビリ室を探し回ったりして(笑)

木村 でも、それが良かったと思うんだよね。堀さんが分からないことをグイグイ聞きに来てくれたから、私もそれに応えたいって気持ちで指導が出来たし。今思うと、新人の頃に木村さんに色々聞いていて良かったなって思います。

リハビリテーション部の新人教育体制について教えてください。

木村 新卒で入職した子たちは、まず新人研修プログラムを2〜3週間行なって、その後は教育指導者とペアになって、3ヶ月間付き切りで指導します。3ヶ月経ったら、ひとまず独り立ちするっ

堀 という感じですかね。もちろんその後、何かあればサポートする形で。私たちも、新人を担当する前は勉強会がありましたよね。私は今回初めて教育指導者になったので最初は少し不安もあったんですけど、勉強会で指導者の心得から新人とのコミュニケーションの取り方、教え方や指導の流れを勉強出来たことで、事前の心構えが出来て、結構良かったですね。

木村 そうそう、私が初めて教育指導者をした頃は、今ほど勉強会も無くてね(笑)手探り状態だったなあ(笑)だからこそ今の教育体制は、有難いなあって思う。月に1回の面談も良いですよ。毎月、管理職の方が新人と面談してくれるので、仮に新人が私たちに直接話づらいこともあったとしても、上司に相談する機会をそこで設けてもらえます。管理職の方は、私たち教育指導者とも面談してくれるもんね。その面談で気付かされることも多いし。

堀 でも、今年の新人は不安だったと思います。本来だったら7〜8週間くらいあるはずの実習が、コロナの影響で全然出来ないまま入職になっちゃって。入職してから1ヶ月間は、患者さんとも関われなくて、座学と実技の練習だったもんね。

木村 やっぱ実習って大事ですよ。私は実習で患者さんとの関わり方を学べたので、それを経験出来ない状態で入職

となると…めっちゃ不安です。患者さんとの関わりって大事だもんね。特にリハビリは患者さんと1対1で向き合う仕事だから、社会人としてだけじゃなく、人としてどう関わることが出来るかがものすごく大事だと思う。患者さんとも向き合えてなくて、色んなことも理解出来ない状態だと、患者さんを評価したり、治療プログラムを実施したりするところが、患者さんに負担をかける場合も出てくるしね。だからこんなに教育にも力を入れてるんだと思う。新人の子たちは、実習は経験出来なかったけど、これから色々学んで、頑張ってほしいなあ。本当ですね。

堀 となると…めっちゃ不安です。患者さんとの関わりって大事だもんね。特にリハビリは患者さんと1対1で向き合う仕事だから、社会人としてだけじゃなく、人としてどう関わることが出来るかがものすごく大事だと思う。患者さんとも向き合えてなくて、色んなことも理解出来ない状態だと、患者さんを評価したり、治療プログラムを実施したりするところが、患者さんに負担をかける場合も出てくるしね。だからこんなに教育にも力を入れてるんだと思う。新人の子たちは、実習は経験出来なかったけど、これから色々学んで、頑張ってほしいなあ。本当ですね。

木村 私、本当は人に何かを教えることってあんまり得意じゃないんですよ。これまで新人を4人見てきたんですけど、同じ教え方しても人によっては伝わりづらいということもあって。個人の性格や能力など理解して、こちらが相手に合わせて教え方を工夫するっていうのを、常に学んでいる感じがします。堀さんは、やってみてどう？

堀 私は当時の木村さんに謝りたいですね。え？なんで？(笑)

2人の今後の目標を教えてください。

木村 今、少しだけ管理業務をさせてもらっていることもあって、病院の経営や組織の運営に興味があるので、今後そのような勉強をしていきたいですね。あとは、理学療法士としての知識やスキルを落とさないためにも、今後教育指導者を続けたいです。

堀 私も、出来るなら今後も教育指導者になりたいですね。自分が教える立場になったことで気付いたこともたくさんあったので、やって良かったなって思います。今後はこの経験を活かしながら、自分のスキルアップを目指して頑張りたいと思います。



北熊支那そば

780円

鶏カラをベースにしたコク深く優しいスープに、たまご麺の相性が抜群！ガツツリ食べたい方や控えめに食べたい方、どちらの方にもオススメの1杯です！



スタッフ
森尾さん

スタッフ
城さん



☎ 096-338-7562

熊本市北区楠1-12-48

営業 / 11:00~15:00、18:00~22:00

※麺・スープが無くなり次第終了
水曜定休

支那そば 北熊 総本店

ほくゆう



から揚げ屋旬

塩、醤油、2種類の下味から選べるから揚げは、どちらも白米をかき込みたくなる様なやみつきになる味。店頭では常に揚げたてを提供しており、夕飯の1品にもオススメです！

から揚げ弁当

450円



☎ 070-7616-1010

熊本市北区楠8-7-5

営業 / 10:30~18:00

月曜・第3日曜定休

※テイクアウトのみ対応。
時間は変更になる場合がございますので、お問い合わせください。



病院周辺 美味しいもの探訪

職員が足繁く通う、病院近くにある美味しいお店の中から、今回は厳選して3件をご紹介します。是非お立ち寄りください。

豚玉丼定食

(ハーフそば付)

530円



そば屋酒かわづ

アットホームな雰囲気の店内に、美味しいお蕎麦が味わえる豊富なメニュー。ランチの定食はポリユミーで530円とリーズナブル！夜は居酒屋としても営業しています！



店長
河津さん

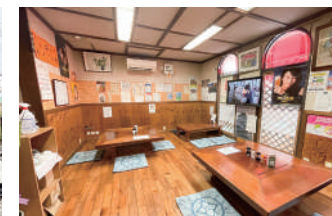
☎ 096-338-4598

熊本市北区楠7-5-6

営業 / 昼 11:00~14:30頃

夜 18:00~21:00頃

不定休



この曲、最高なんです。超個人的ベストアルバム

通所リハビリテーション
介護士
黒河 大輔が
オススメするCDはコレ!



FULL MOON

BRANDY

21世紀になって間もない頃、初めてアメリカに行った。刺激の多かった旅を更に盛り上げてくれたのが、街やラジオから流れる本場の音楽。当時のヒットで令和になった今でも色あせないこの一枚。



今日の一冊

看護小規模多機能ホームむさし
介護福祉士
山園 満美が
オススメする本はコレ!



ないたあかおに

浜田 広介(文)、若菜 珪(絵)

何度読んでも泣けます。自分のその時の気分や状況で、赤おにや青おにに感情移入できます。子どもへの読み聞かせとしてもとっても良い本です。絵本なのですぐ読んでしまえるので、ぜひ読んでみてください。



3ヶ月 入職して

新卒職員

インタビュー



事務部
医事課
園田 悠人

入職後3ヶ月を振り返って
病院の事務業務を行なう中で、患者様との対応のことや病院を運営する事務業務のことができませんでした。

今後の目標
覚えなければならぬ事が今後増えてくるので、1つ1つミスのない仕事を心掛けていきたいです。



薬剤部
薬剤師 新納 咲紀

入職後3ヶ月を振り返って
仕事を覚えたり、新しい環境に慣れたりするのに一生懸命で、あっという間の3ヶ月でした。

今後の目標
薬剤師としてのスキルを磨き、他職種からも頼られる存在になりたいです。



放射線部
診療放射線技師 古閑 有紗

入職後3ヶ月を振り返って
不安な事は多々ありましたが、職種問わず先輩職員にたくさん助けていただき、とても濃く、とても早い3ヶ月でした。

今後の目標
今後は患者さんの負担が少ない撮影を目標に、撮影技術の向上に努めて参ります。



リハビリテーション部
理学療法士 都田 流平

入職後3ヶ月を振り返って
不安も大きいなかでの入職でしたが、新人研修や先輩方のアドバイスのもと充実した日々を過ごしています。

今後の目標
リハビリを通して、地域社会に貢献できる理学療法士を目指します。

入職後3ヶ月を振り返って
まだまだ分からないことばかりで先輩方のサポートが必要ですが、少しずつ自分1人でできることが増えてきて、大変さと同時にやりがいも感じてきました。

今後の目標
受け持ち患者さんの疾患や個性を考え、患者さんにとって必要な看護を提供していけるようになりたいです。

看護部
回復期リハビリ病棟
看護師
小田 奈美江



職員でつなぐ、連載コラム

driving pleasure

父

の影響だろうか、小さいころから、エンジン付きの乗り物が好きだった。ポケバイから始まり、学生時代はSR400というスピードは出ないが、エンジンの鼓動を感じる単車を3台乗り継いだ。

単車も好きだが、車も好きで最初は audi quattro 左ハンドルのMT車という珍しい車を譲ってもらった。MT車を操る楽しさを覚えてしまうと、実用性の優先順位は低くなる。次の車も実用性の低い classic miniへ乗り換えた。シブハンターで牙羽亮が乗っている車と言ったらピンとくる人はいるかもしれないが、ゴーカートに乗っているように運転が楽しい車だった。ただ長距離移動には向いておらず(ガソリンが13リしか入らない)、alfa romeo 156へ乗り換え、ここから alfa romeo 156(2代目)はあんなに好きで、156→147→giuliettaとずっとこの4台だが、alfa romeo はエンジンを買つて車体がついてくる!の名言(迷言?)通り心地よい加速と軽快なハンドリングで運転がこれほど楽しい車はない。

今回の担当は



薬剤部長
畑本 慶太

左ハンドルMTのため妻は運転できず、家族5人で出かけるには狭い部分が壊れる。ある日は窓が上がりなくなり(手で無理やり押し上げた)、インナードアハンドルが折れて車中から出られなくなった(しばらく窓から手を出して開けていた)、トランクが開かなくなったり(まあ開かなくてもそんな困らないから放置)、他にもマイナートラブルを挙げればキリがない。イタリア車に日本車と同じクオリティを求めること自体が間違いだ。しかし、ただ目的も決めず、運転することだけを楽しめる車なんてそうそうないので、大事に乗り続けたい。

