



楠だより 6月

— 2015年 —

偶数月発行 NO.46 H27.6.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

健康手帳

37

自宅で雨の日にもできる 転倒予防体操「ロコトレ」

年齢を重ねると脚の筋力はどんどん衰えて、転びやすくなります。このように、転倒しやすい状態を「ロコモティブシンドローム」と呼びます。また転んでしまうと、脚を骨折したり、頭を打って命にかかわる事態になることもあります。いつまでも元気で歩き、転ばないようにするためには、脚の筋力とバランス能力を鍛えることが大切です。雨の日でも自宅で簡単にできる「ロコトレ」体操をご紹介します。

片脚立ち

バランス能力を主に鍛える体操です。続けると歩行時のバランス能力の向上、転倒防止効果、足の付け根(大腿骨頸部)の骨密度が増えます。ふらつきが強い場合は、転ばないようにテーブルに手を添えて行うとよいでしょう。

スクワット

歩いたり、立ち上がったるときは、太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)とお尻の筋肉(大臀筋)が大切です。しゃがみこんで立ち上がる動作(スクワット動作)は、どちらの筋肉もよく鍛えられます。筋力訓練でも大切なことは、筋肉をしっかり意識して力が入っているかを感じながら行うことです。またゆっくりと行うこと、膝を曲げすぎない(90度以上は曲げない、力のない人は曲げる量を少なくする)ことも重要です。力がなく、転びやすいひとは、テーブルと椅子の間で行い、軽く手を添えて行うとよいでしょう。

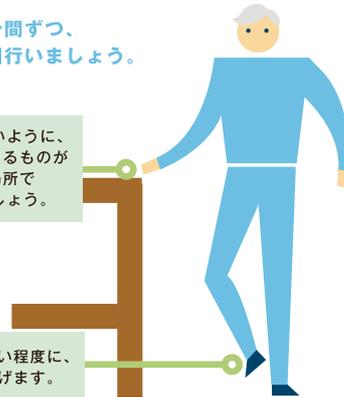
これらの体操「ロコトレ」はロコモチャレンジ!ホームページの<https://locomo-joa.jp/> からダウンロードできます。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

目次

- 健康手帳(37) 自宅で雨の日にもできる転倒予防体操「ロコトレ」…1
 がん患者・家族向け勉強会&がん患者サロンを開催いたします…2
 図書コーナー「やすらぎ文庫」のご案内…2
 健康レシピ 第38回 ジャがいもとチーズのクイックブレッド…3
 診療科から 放射線腫瘍科…4
 患者さんへのお知らせ 病院正面玄関をリニューアルしました…4

がん患者・家族向け勉強会&がん患者サロンを開催いたします

がん患者・家族向け勉強会は、隔月（奇数月）に、治療や療養生活について学べるような講義（30～40分）と、質問の時間も設けております。事前にお申し込み下さいますようお願いいたします。

がん患者サロンは、隔月（偶数月）に、患者さん主体の、患者さん同士の交流の場として、お茶を飲みながらゆっくり不安や悩みを語り合っております。申し込みは不要です。

がん患者・家族向け勉強会（要申込）	
14：00～15：00	
2015年 7月 2日(木)	治療に伴う外見の変化のケア
9月 3日(木)	食事・栄養
11月 5日(木)	リハビリテーション
2016年 1月21日(木)	内服抗がん剤の副作用と自己管理
3月 3日(木)	治療と感染

がん患者サロン（申込不要）	
13：30～15：00	
（時間内の出入りは自由です。）	
2015年 8月13日(木)	
10月 1日(木)	
12月 3日(木)	
2016年 2月 4日(木)	

*都合により、テーマが変更になる可能性もあります。御了承下さい。

いずれも参加費無料で、場所は、神戸大学医学部附属病院 **神緑会館・研修室**です。病院正面玄関からは、南側歩行者用スロープを降りて左手の建物です。

詳細は、当院腫瘍センターホームページまたは院内チラシをご覧ください、下記までお問い合わせ下さい。

 お問い合わせ先:神戸大学医学部附属病院
がん相談室 岸野・酒見・片山 
電話番号:078-382-5830



いつも図書コーナー「やすらぎ文庫」のご利用有難うございます。

ファミリーマートの隣に、宅配便受付コーナーと同居してボランティアが運営する図書コーナー「やすらぎ文庫」があります。約5000冊の単行本・文庫本をはじめ、医療や趣味のもの、パンフレットなどが整然と並べられています。

これらの本は一部を除きすべて寄贈されたものです。頂いた本は、患者さんたちが手に取られる本として、区分けしています。「いろいろなジャンルの本が選べる」「新しい本もあり予約なしで、図書館より手軽に借りられる」など、とても喜ばれています。

椅子とテーブルは、子供たちの宿題や塗り絵などにもご利用いただいています。

図書コーナーでは他に、ボランティア手製のタオル帽子を販売しており、毎月第2金曜日には折り紙教室「誰でも気軽に、手ぶらで参加」を開催しています。

どうぞご利用ください。

図書コーナー「やすらぎ文庫」のご案内

場所:第1病棟1階 ファミリーマート隣

利用時間:平日8時～18時

ボランティア在室:9時～15時又は16時

一度に借りられる数は3冊まで

証明書など不要で、どなたでも借りられます。

貸出期間:2週間

部屋での飲食はご遠慮ください。

寄贈本は、宗教関係、文学全集、辞書などを除き、清潔で気持ちよいものをお願いいたします。

お問い合わせ先:ボランティア室

電話番号:078-382-5057





簡単主食メニュー

手作りパン編

じゃがいもとチーズのクイックブレッド

栄養量 (1個分)

エネルギー	299kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	4.9g
炭水化物	51.2g
食塩相当量	1.2g

食パン6枚切り
約2枚分のエネルギーに相当



※写真のパンは1個10cm×15cmです。

「パン作り」というと難しい印象を抱く方が多いでしょう。今回は家でも早く簡単に作れるクイックブレッドを紹介したいと思います。こねるのも成型も軽い力で行うことができるので、お子さんと一緒に作ることもできます。

チーズやじゃがいも以外にもコーン缶やバジル、パセリ等のハーブを練り込んでも美味しいです。是非、自分好みのパンを作ってみてください♪



作り方



材料(5個分)

じゃがいも 180g (小2個)
プロセスチーズ 60g (2~3個)

<イースト水>

ドライイースト 4g
ぬるま湯(30~40℃) 210ml

強力粉 300g
砂糖 6g (小さじ2)
塩 5g (小さじ1弱)
オリーブ油 5ml (小さじ1)
粗塩 0.1g
黒こしょう 0.1g

計量の単位は大きじ1=15ml 小さじ1=5ml

- 1 <下準備>じゃがいもは皮をむき、2cm角に切り、ゆでて冷ましておく。チーズは1cm角切りしておく。ドライイーストとぬるま湯をよく混ぜてイースト水を作る。
- 2 強力粉、砂糖、塩をボウルに入れ、手で混ぜ合わせ、じゃがいも、チーズを加え、混ぜる。
- 3 2にイースト水を加え、手で軽く混ぜ合わせる。作業台に生地を出し、粉気がなくなる程度こねる(10回位)。サラダ油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れ、ラップをし、一次発酵(28~30℃30分)を行う。
- 4 打ち粉(分量外)をふった作業台の上に生地を出し、包丁で5つに切り分け、軽く丸め、ぬらした布巾をかぶせ、10分間生地を休ませる。
- 5 生地を軽くつぶし、だ円形にまとめる。クッキングシートを敷いた鉄板の上に間隔をあけて並べる。表面にふんわりとラップをし、二次発酵(28~30℃30分)を行う。
- 6 菜箸の先に粉を付け、数か所穴を開ける。生地表面にツヤ出しのためのオリーブ油をはけで塗り、粗塩、こしょうをふる。230℃に予熱したオーブンで10分焼く。焼いた後はクーラーにのせ、粗熱が取れれば完成。

ここがポイント



- ・夏場は常温で、冬場は日差しの良い場所やこたつの中などに入れておくことで発酵を行うことができます。
- ・じゃがいもの入ったパンなので形もじゃがいもにするためには、菜箸の先に粉を付け、数か所穴を開けるとそっくりに見えます。
- ・クーラーがない場合は魚焼き網や揚げ物用バットの網などで代用できます。
- ・成型時に生地を手で平らにのばし、トマトソースや玉ねぎ、チーズをのせて焼くとピザ風になりますよ。
- ・早く簡単にできる分、パンの劣化も早く、日持ちしません。作ったら早めに食べて下さいね。

メニュー考案:エームサービス(株) 谷川 祥子、編集:栄養管理部 中谷 早希

食事・栄養についてのご相談は、月~金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)
受付時間 平日8:30~17:15

放射線腫瘍科

現在、がん治療における3つの柱と言われるのが手術、抗がん剤、そして放射線治療です。我々はその一つである放射線治療を行う診療科であり、根治的な治療から緩和治療、そしてそれらを全身のがんに対して行うという役割を担っています。それゆえ幅広い知識が要求されるのはもちろんですが、脳腫瘍なら脳神経外科、喉頭がんなら耳鼻咽喉科、前立腺がんなら泌尿器科、子宮頸がんなら婦人科など、常に他の診療科との連携を取りながら治療を行うことが非常に重要です。

現在放射線治療は非常に高精度化しており、放射線治療医だけでは行うことが困難になっています。そこで、その精度を担保し、安全な治療を行うために医学物理士という職種があります。まだまだ一般的に認知度は低いですが、放射線治療を受けられる患者さんは年々増加しており、これからさらに需要が高まってくると考えられています。臨床の現場では、放射線治

療医と医学物理士、さらに診療放射線技師が一体となって日々がんの放射線治療を行っています。

科自体はまだまだ新しいですががん治療の3つの柱の一つを担っているという責任を感じつつ、最善の治療を多くのがん患者さんに提供すべく日々努力を重ねておりますので今後ともよろしくお願いたします。



患者さんへの

お知らせ



くすのき なな姫

病院正面玄関をリニューアルしました

新緑がまぶしい季節となりました。

夏が待ち遠しい昨今ですが、神大病院職員一同、患者さん、ご家族の皆さんを少しでも安心、安全におむかえできるよう日々研鑽を続けているところです。

患者さんの来院数は、この頃の気温のように上がっており、色々な場所、場面で皆様のご協力を頂いています。この場をお借りして、改めて心から御礼を申し上げます。

さて、この度、ほんの少し、正面玄関をリニューアルしましたが、お気づきでいらっしゃいますか？

床のタイルを一新し、入ってすぐ横の掲示板には、昨年末で多くの掲示物がありましたが、移動させ、すっきりしました。

今までの掲示物は正面玄関ホールの柱に掲示してありますので是非ご覧ください。

FIFAの認定プレートはもうご覧顶きましたか？

サッカーファンの方なら既にどこに有るか、ご存知かもしれませんね。4月号でご案内しました通り、2015年1月、国際サッカー連盟メディカル・センターに認定されました。

患者サービス向上委員会



くすのき まーくん



院外処方箋の使用期限は
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内
禁煙にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階
受付6番窓口でお預かり
しています。内線3075