



さつき会広報誌

さつき

Vol. **15** 号

発行年月/令和4年8月
編集発行/社会医療法人社団さつき会
社会福祉法人さつき会



特集

職場 クローズアップ

- 放射線課 (MRI)
- 栄養課
- 心理療法室

Dr.シリーズ 強度行動障害

- 新任医師紹介
- お家で出来るロコモチェックと体操
- Let's朝さんぽ!
- 見守りセンサー(介護ロボット)の活用
- SATSUKI's Kitchen「豆乳冷しゃぶそうめん」

お神輿

こちらの写真は職員からの公募で選ばれました。
【撮影：T.Yさん(職員家族)】

医療技術部放射線課のご紹介

医療技術部長 しらとり 白鳥 あすか

袖ヶ浦さつき台病院では、患者さんにやさしい最新1.5テスラMRI装置を導入しました。

最新型MRI検査の特長

1 最新の1.5テスラMRI装置により、高精細な画像が得られます。

最新1.5テスラMRIは、短時間に多くの信号が得られます。そのため、非常に高精細な画像が短時間で検査可能になります。

2 検査中の姿勢を楽にするやさしい設計で、患者さんの負担を軽減します。

開口径が広く寝台最低高が45cmと低い為、車いすからの乗り降りがしやすい高さで、患者さんが安全に乗り降りできます。またチルト機構があり、腰や首が痛くてまっすぐに寝ることが難しい患者さんでも、楽な姿勢で検査ができます。

3 MRIでわかる病気について

MRI検査は、整形外科において脊椎ヘルニア、半月板損傷、靭帯損傷などの描出に優れています。脂肪抑制画像を追加することで、水成分を含む腫瘍や骨折等の浮腫性変化は高信号で描出されます。

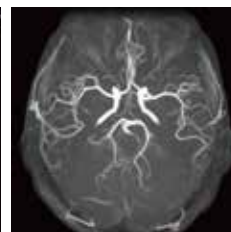
頭部においてはMRIだけでなくMRA(非造影血管撮影)も撮影しており、動脈瘤の有無がわかります。また拡散強調画像を撮影することで早期における脳梗塞の診断に役立ちます。

MRIでの検査は、主治医の指示により実施をしております。
ご希望する場合、まずは主治医にご相談ください。

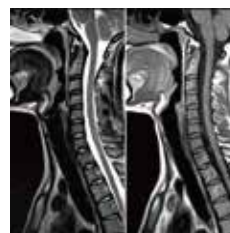
CanonMRI装置
Gracian



頭部MRI画像



頭部MRA画像



脊椎MRI画像1



脊椎MRI画像2

栄養課のご紹介

もりかわ こずえ
 栄養課課長補佐 森川 梢

栄養課は『個人差を考慮し、尊重と愛情の思いをもって臨床的に食事サービスを提供する』『他部署との連携を密にし、チーム医療に貢献する』『衛生管理に努め、美味しさを追求する』を基本方針とし業務を行っております。

現在管理栄養士5名が在籍しており、入院患者様の食事の管理や、病気や状態に合った栄養管理、退院後や外来の患者様へ食事栄養相談を行っています。



病院食の紹介

当院では毎月、行事食として季節やイベントに合わせて、見た目も楽しいいつもと一味違った病院食を工夫して提供しています。

また、リクエストメニューとして患者さん自身が投票し選ばれたメニューや手作りデザートの提供等、皆様に喜んで頂けるような病院食を日々模索しています。

栄養相談

管理栄養士がひとりひとりの生活スタイルに合わせて食事のアドバイスをしています。血圧・血糖・コレステロールなど検査数値が気になる方、「バランスの良い食事って何?」「外食で気を付けたいことは?」「ダイエットが上手くいかない。」など、食事や生活習慣でお困りの際は是非ご活用下さい。

入院・外来どちらでも実施していますので、ご希望の方は主治医へご相談下さい。

対象患者

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 痛風
- 高度肥満症(BMI \geq 35)
- 摂取障害、等



献立メニュー

左から

- きゅうりと長芋の酢の物
- 冬瓜の海老あんかけ
- ちらし寿司
- セタゼリー
- すまし汁

リハビリテーション部心理療法室のご紹介

たけい ひろと
精神科リハ課副主任 竹井 浩人

心理療法室ってどういうところ？

当院では各種心理検査、心理療法（個人療法及び集団精神療法）の他、各病棟や精神科デイケア、重度認知症患者デイケアにおいて医療チームの一員として公認心理師／臨床心理師が心のケアを行っています。



心理検査とは？

ものの捉え方、気持ちの動きや表現、行動の仕方はひとりひとり違います。心理検査は、1人1人の心理的な特徴を知ることによって問題の理解を深め、より適切な治療方針を考えることに役立っています。知能検査、性格検査、認知機能検査、発達検査等、様々な心理検査があります。その中から患者様の抱えている問題に合わせ、適切な検査を医師と相談の上で行っていきます。

心理療法とは？



心理療法(カウンセリング)は、主に心理士との1対1の継続的な対話を通して行われます。ご本人の気持ちを整理すると共に自己理解を深め、自ら問題解決する力を身に付けるように一緒に考える場です。安心してお話しして頂けるよう、ご相談内容の守秘義務を徹底しています。

集団精神療法は、1対1の個人心理療法と違い、数人の同じ悩みや病気を持つ人たちが集まり、自分の気持ちや考え、悩みを話し合う場です。集団の中で、自分の気持ちを表現すること、お互いに支えられる体験を得ることを目指します。現在、集団精神療法は、様々な職種のスタッフがチームを組み、入院患者様を対象に行っています。

心理検査・心理療法は、心療内科主治医の指示により実施しております。
ご希望する場合、まずは当院の心療内科主治医にご相談下さい。

表彰

袖ヶ浦市市制施行30周年特別表彰

自治功勞 総合開発審議会委員 矢田 洋三
保健衛生功勞 保険医/菊池 周一、若原 卓、久保 聡志、古谷 嘉隆、秋元 晴年
保健功勞 介護認定審査会委員 細井 尚人、石井 弓子、河野 禎宏

令和4年度千葉県看護協会会長表彰

看護師/板倉 朋子、看護師/幾野 正美

新任医師の紹介

- 1 専門領域
- 2 趣味
- 3 好きなことば
- 4 患者様への一言

稲積 和彦 医師

- 1 精神科、心療内科
- 2 写真
- 3 一期一会
- 4 微力ではございますが、少しでもお力になれば幸いです

齋藤 有紀 医師

- 1 精神科指定医、専門医を目指して幅広く学ばせて頂いております。
- 2 うさぎ
- 3 なるようになる
- 4 至らぬところも多いですが、精一杯やりますのでよろしくお願い致します。

高野 沙唯 医師

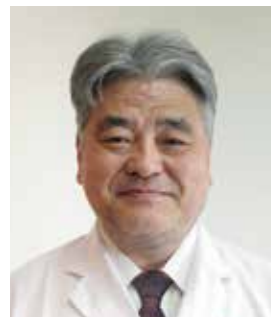
- 1 精神科、心療内科
- 2 絵画(みたり 描いたり)
- 3 ねこ
- 4 よろしくお願ひします。

Dr.シリーズ

vol.6

強度行動障害の医療について

社会医療法人社団さつき会 袖ヶ浦さつき台病院 院長 菊池 周一



能力特性によりIQは平均より下でことばも思うように出ないかたがいます。そういうかたは実はことば以外の表現力に卓越した能力を持っていることが多いです。たとえば、音楽、たとえば絵画。人によって能力のバランスは異なっていることが、人間の多様性を生み出し、これまで幾多の困難を人類が乗り越える基礎となってきました。しかし、社会で言語を介さないコミュニケーションはとりづらく、悔しい思いもあるでしょう。そういうかたの中で、先天性にADHD(多動性障害)があったり、虐待を受けて一見乱暴な行動を起こす一群のかたがいます。近年暴力的行為を行う激しい症状を呈する特性のかたの対応ができる施設は限られていました。当院では、従来薬の対応ではなく、ADHDをターゲットとして新たな薬物療法を行って成果をあげています。調整のためには多くの場合入院が必要ですが、退院と同時に無理だと思われたグループホームでの生活ができるようになります。そのようなかたにぜひ当院を利用していただきたいと考えています。

外来予約センター ☎ 0438-60-1141



With コロナ

お家で出来るロコモチェックと体操

あべ かずと
回復期リハ課 阿部 一斗

現在コロナ禍による外出や運動の制限によりロコモになる危険性が高まっています。ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器(骨・関節・筋肉・神経など)の障害のために、移動機能の低下をきたした状態を指します。ロコモが進行すると転びやすくなったり、将来介護が必要になるリスクが高くなったりします。

Check!

ロコモチェックをやってみよう!

ロコモチャレンジ!推進協議会より引用

1つでも該当する場合は運動が必要です!

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰りが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

いつまでも元気な足腰でいるために 全身運動の継続が大切!

ロコモ体操の一例を紹介します! 目安は5~10回を1日3セット!



ふくらはぎの筋力アップ

かかと上げを10~20回。体は真すぐに保ちましょう。



ももの筋力アップ

膝をゆっくり上げて5秒間保ちます。反対も同様に行います。



お尻の筋力アップ

つま先は正面に向けたまま片足を横へゆっくり上げて5秒間保ちます。

チャレンジ!



下半身全体の筋力アップ

足を肩幅に開き、つま先より前に膝が出ないようにゆっくり腰をおろします。

Let's

朝

さ

ん

ぽ

!

すずき じゅん
精神科リハ課 鈴木 潤

長いコロナ禍や自粛生活で運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、手軽で心にも体にも良いことがいっぱい朝散歩を紹介します。方法は簡単です。朝、目が覚めて1時間以内、朝食前に10~30分散歩をするだけです。朝日を浴びて散歩をすることで心の安定を司るセロトニンが分泌され、骨を丈夫にするビタミンDが生成されると言われています。普段見飽きているはずの近所の景色も、時間が違うだけで見え方が変わり新しい発見もあるかもしれません。心にも体にも良い朝散歩、皆さまも始めてみてはいかがでしょうか。



見守りセンサー〈介護ロボット〉の活用

特別養護老人ホームつつじ苑 入所生活支援部介護課係長 みなかわ ふとし 皆川 太

つつじ苑では、見守り機器「眠りスキャン」を導入しています。安否情報だけでなく、睡眠状況や心拍・呼吸数の確認ができます。パソコンや携帯端末で安否情報や睡眠状況等の確認ができるため、他の入居者の対応を行っている際にも、リアルタイムで各入居者の様子を把握することができます。体調不良や看取りの方に使用することで、夜勤帯等の職員が少ない時間でも状態の変化に早く気づき、早期に対応をすることができます。又、職員が必要以上の訪室をしない為、入居者の睡眠を妨げることも減りました。

データからは、入居者の睡眠や覚醒状態を確認することが出来る為、職員は効率的に適宜必要なケアを提供する事ができます。入居者の眠りの質の向上や転倒事故リスクの軽減、介護職員の身体的・精神的な負担を軽減できる、入居者と職員の双方に安心と安全なケアを提供できる機器となっております。





夏バテ予防

豆乳冷しゃぶそうめん

【材料(1人分)】

- そうめん …………… 80g
- 豚しゃぶしゃぶ肉 …… 60g
- 酒(なくても可) …… 大さじ1
- お好みの野菜 …… 適量
- スープ
豆乳 …………… 150ml
みそ …………… 小さじ1・1/2
砂糖 …………… 小さじ1/3
醤油 …………… 小さじ1
レモン汁またはお酢 …… 小さじ1
にんにくすりおろし …… 少量

【作りかた】

- ① 水(分量外)を火にかけ沸騰させる。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ スープの材料を混ぜ合わせる。
- ④ そうめんを茹で、冷水でしめる。
- ⑤ そうめんを茹でた鍋に酒加え、豚肉を1枚ずつしゃぶしゃぶする。
- ⑥ そうめん、具材、スープを盛り付け完成!

◆ 栄養量 栄養量(1人分) エネルギー 518kcal たんぱく質23.4g 脂質17.1g 炭水化物68.2g 食塩相当量2.4g

POINT

いつものそうめんとひと味違うアレンジレシピです。豚肉はビタミンB群を豊富に含み、疲労回復に役立ちます。豆乳は不足しがちなたんぱく質を補い、マイルドな仕上がりとなります。冷蔵庫に余っている野菜を添えるとより栄養バランスがアップし、夏バテ予防に役立ちます。食欲が落ちている時や運動後の疲れを感じた時にもおすすめです。

いけだ あやか
管理栄養士 池田 彩花

さつき手帳

近年さまざまなことが起こり、ひとつひとつを思い返すのもたいへんである。もともと1970年代に梅原猛がこのような事態になることに次のように警鐘を鳴らしていた。「科学信仰や、前に進むのがよいとする進歩信仰が支配的になると、自然は見る影もなく破壊され、遅かれ早かれ昨今の天変地異のような、人が制御できないしっぺ返しが来る。人も自然の一部(自分=自然の分身の略語)であり、自分を破壊しているのである。ならば今のうちに方向転換すべきである」と。まわりの人が前に向かってどんどん進み、自分だけ取り残されているという相談をうけることがある。しかし、停滞するにはそれなりの理由がある。ぼーっとしている時間はストレス医学では絶対必要であって、ぼーっとすることでエネルギーや生命力が補給され、発想・工夫などが浮かんでくる。ノーベル賞を受賞した湯川秀樹はぼーっと寝ている間の夢の中で中間子理論を発想した。さまざまなことが起こるこのような時代だからこそ、立ち止まり、自分の足元はしっかりしているか、そこにしっかり立っているか、ぼーっと確かめることも必要なのではないだろうか。(S.K)

編集後記 毎日暑いですね。私が小さい頃、将来は石油がなくなると、と言われていたのですが大丈夫だったようです。温暖化は? 毎年、実感しています。(S.O)

社会医療法人社団さつき会 / 社会福祉法人 さつき会



袖ヶ浦さつき台病院
〒299-0246 袖ヶ浦市長浦駅前5-21

外来予約センター
(日、祝祭日を除く / 受付時間9:00 ~ 16:00)

広報誌 事務局 総務課
袖ヶ浦さつき台病院

■ 代表電話 **0438-62-1113**

■ 直通電話 **0438-60-1141**

広報誌に関するお問い合わせ **0438-62-1113**

袖ヶ浦さつき台病院 SEARCH

<http://www.satsuki-kai.or.jp/>

最新のお知らせは
ホームページを
ご覧下さい。

