



JA長野厚生連安曇総合病院

祝 第 300 号 anniversary

きずな

第 300 号

発行所: 〒399-8695 北安曇郡池田町池田 3207-1 TEL(0261)62-3166 (代) JA長野厚生連安曇総合病院 発行責任者: 院長 中川 真一 編集: きずな編集作業部会 http://www.azumi-ghp.jp/ 印刷: PO 印刷(株)

「きずな」の歴史

きずな編集作業部会

当院広報誌「きずな」をご愛読いただきありがとうございます。この2月号をもちまして、「きずな」が300号を迎えることができました。これも地域の皆様が「きずな」を手にとっていただき26年もの長い間ご愛読いただいたおかげだと考えております。今後も幅広い医療情報の提供と、院内の情報地域の皆様にお伝えしていくと考えると、振返ってほしいと思います。

「きずな」第1号が発行されたのは、26年前の1986

年9月でした。当時の堀口副院長が中心となって、院内ニュース、ならびに患者さんに役立つ情報を発信する定期刊行紙という目的から発行されました。当初は全て手書きのコピー印刷であり、まだ名前もありませんでした。第2号では、「きずな」という名前が一般公募から決定しました。「患者さんと病院職員の触れ合いを大切に、お互いに信頼し合う事により医療が成り立っていく」という意味をこめて「きずな」と名づけていただけました。「きずな」という名前をいただいでから、26年、これからも地域の皆さんと病院職員の絆を大切に「きずな」

をお送りしていきたいと考えております。1988年12月発行の第24号からはワープロによる活字化がされました。ワープロで打ち込んだものを紙に貼り、コピーするという形をとっていましたが、1990年4月発行の第40号から、印刷会社に依頼するようになり、文字・写真の掲載などがより精密になりました。そして、1995年6月に第100号の発行が行なわれました。100号では100号を祝い、職員による「きずな100号」という人文字づくり、各方面からのご祝辞をいただくなどの企画がありました。

2001年12月に発行された178号では病院の50周年記念事業開催の記事を掲載し、2003年10月に第200号を発行いたしました。200号では、きずなの歴史とお礼を現副院長村田志保医師がお送りしました。

それから9年の月日が経ち、医療の情報を地域の皆様にお届けし続け、2012年2月号を持ちまして第300号発行の運びとなりました。きずな第1号発刊から26年間、当時の「院内ニュース、ならびに患者さんに役立つ情報を発信する」という当時の志を引き継ぎ、地域の皆さんとの絆を大切にしつつ、きずな編集作業部会一同、より質の高い情報提供を心がけていきますので、今後も変わらぬご愛好をよろしく願います。



▲きずなと名前がついた第2号です。

冬の運動不足解消法

理学療法士 大倉 隆浩

通学も通勤も買物も、電車やバス、車、自転車など何かの乗り物を利用していませんか？多いはずですが、ほとんど便利になっていく今の時代は、いくらでも楽ができてしまい、運動不足を自覚している人も少なくありません。

きつと多くの方が、「運動しなければ」と反省していると思われがちです。また、お医者さんや地域の保健師さんたちなどから、「運動をしましょう」といわれた経験のある人も少なくないでしょう。

運動をすすめられるときに、よく出てくる言葉が「歩きましよう」ですが、言葉にするのは簡単でも、まじめにしっかりと歩くとなれば、それなりの時間がかかります。ましてや、この時期は寒風吹きすさぶ冬。健康な人でも歩くのはおっくうですし、膝や腰に問題を抱えている場合は悪化させる可能性もあります。

そこで寒い冬におすすめしたいのが、家の中でも行えるストレッチングです。こたつで、ゴロゴロしていると、つい身体が硬くなってしまします。ストレッチングの目的と

しては、①関節の可動域を広くする。体の柔軟性が低下すると関節の可動域も狭くなってしまう。②筋肉を柔軟にする。筋肉の収縮をスムーズにすることで関節の可動域が広がり、体のバランスがよくなります。ひいては姿勢の改善につながります。

具体的には・・・

① 四股を踏む相撲の力士をまねして、蹲踞（そんきよ）の姿勢をとってみましょう。足腰の柔軟性とバランス、筋力自体も鍛えられます。

② 布団の上に仰向けになり、両足を丸めて手で抱えて、ゆりかごのような状態になります。前後左右にゆらゆらと体を揺ります。背中の筋肉など柔軟性が高まって、バランス保持の能力にも効果的です。

③ 座ったままお尻で移動。座った姿勢でお尻を使って前へ移動してみましよう。「ヒップ・ウォーク」とも呼ばれ、子どものトレーニングにもよく採用されます。太腿の上げ下げに使われる腸腰筋を鍛えます。体重の重い人にはかなりきつく感じます

が、転倒予防に重要な役割をもつ筋肉ですので毎日少しずつでも鍛えていきましよう。

④ 肩をグルグル回してハリのよい胸をつくる。胸を張り、背中が伸びていると体が美しく見えます。胸のハリをつくるには、胸の筋肉自体よりも背中の筋肉をつけることです。胸を張るには背中の筋肉を収縮させて、両側から胸を引っ張る必要があります。背中を鍛えて収縮力を高めることにより、胸の張りが生まれカッコイ姿勢をとることができるようになります。やりかたは簡単。肩をグルグル回す運動が手っ取り早い。肩甲骨をグルグル回すだけでも効果抜群です。

筆者自身は、家庭円満のためにも休みの日には風呂掃除、洗濯、掃除機掛けなど、家中を掃除しています。部屋も綺麗になるし、奥さんにも喜ばれるし、自分の運動不足の解消にもなるため、頑張ってください。ぜひ参考にしてみて



食事からの冷え対策

栄養科

2月4日は立春。暦の上では春でも信州の春はまだまだ先。いつになく寒い日が多く続いています。そんな時こそ食事からの「冷え対策」で体を温め、風邪予防・体調管理をしてみたいかがでしょうか？

① 体を温める食材の利用

大根やカブ、牛蒡、蓮根などの根菜類は土の中で時間をかけて育ちミネラルを豊富に含んでいることから身体を温める食材になります。にらや生姜、長ネギ、にんにくといった香味野菜も体を温めると古くから利用されており、特に生姜は冷えに弱い女性を中心にかなりのブームになっ

ています。また、良質なタンパク質（鶏肉、羊肉、豚肉、鯖、海老、鮪、納豆など）も体温め食材です。これらの食材を利用することで体の中から温め冷え対策をすることが出来ます。

お手軽体温めレシピ

生姜入り豚汁

1. 大根・人参・里芋・こんにゃく・長ネギ・牛蒡・豚肉等いつもの豚汁の材料とみじん切りにした生姜を用意。
2. ごま油を熱した鍋にまず生姜のみじん切りを入れて炒め香がたったら、続いて他の材料を入れて炒める。
3. 2の鍋にだし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込み、味噌をとき入れて味を付け仕上げます。

根菜たっぷりの豚汁、寒い季節にうれしい温かさです。生姜を入れる所が温めレシピのポイントです。

② 体を温める調理のポイント
いくら体を温める食材を利用して調理法を間違ってしまうとその効果も半減。調理のポイントとしてはなんと「温めて食べる」ことです。当然ですが冷たい食べ物、飲み物は体を冷やしますので、鍋物や蒸し料理、温かい飲み物を摂るよう心がけましよう。また味付けは「塩」が効果的。精製塩でなくミネラル豊富な天然塩が良いでしょう。逆に砂糖（白砂糖）は体を冷やす調味料ですので甘みを付けたいときは黒砂糖や蜂蜜の利用が良いでしょう。寒い時期の体の冷えは免疫力の低下につながり風邪などの感染症にかかりやすくなります。皆さんも食事からの「冷え対策」を実践して風邪に負けない冬をお過ごし下さい。

公開講座通信

地域住民のための健康公開講座が1月26日に行われました。この講座は地域住民の皆さんに疾病についての正しい知識を提...



Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and テーマ (Theme). Content: 第19回地域住民のための健康公開講座, 2月22日(水) 外来棟1Fホール 18時から, テーマ: 「腰・膝の痛み」, 講師: 安曇総合病院 整形外科医長 柴田 俊一 先生

休診日のお知らせ

で困ってある日にちが 全科休診日です

Calendar for February (2月) with days of the week and dates.

Calendar for March (3月) with days of the week and dates.

ひとりごと

井出 優子

看護師になり、この池田町で一人暮らしを始めて早一年になろうとしています。知っている人もいない。道もわからない。仕事も毎日わからないことだらけ...

トピックス・アズミ

2月12日(日) 休日緊急当番医となっております。

2月22日(水) 地域住民のための公開講座を開催いたします。

病院からのお知らせ

肝臓外来閉診のお知らせ

平成24年3月末をもって肝臓外来が閉診となります。

ご迷惑をお掛けし大変申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。

ご不明な点は、内科外来までお問い合わせ願います。

編集後記

今年に入り、早1ヶ月が経ち、月日が早く流れることが実感されております。

今年の冬は雪が少なく、通勤など車の運転を安心しておりましたが、さすがに2月!まだまだ雪や寒さは続きそうです。

広報きずなも健康に関する予防方法などが掲載してあります。掲載されている内容を参考に皆さま方も体調を崩さず、お過ごしください。(A・N)



安曇総合病院理念 および基本方針

〈理念〉

私たちは、地域の皆さまの健康を守るため、親切で安全な医療活動につとめ、ホスピタリティあふれる病院づくりをめざします。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り全ての患者さんの権利を尊重し、平等で安全な医療・福祉サービスを提供します
② 地域のニーズに応じた緊急医療体制の充実を図ります
③ 地域医療機関と連携し、在宅医療を支援します
④ JA厚生事業を推進し、保健予防活動を通じて皆さまの健康増進に貢献します

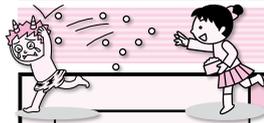
- ⑤ 臨床研修に取り組み、信頼される医療人の教育育成につとめます
⑥ 文化・研究活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します

当院は2004年に厚生労働省から臨床研修指定病院の指定を受けています

安曇総合病院臨床研修理念

- 1、医師として基本的な診療能力(態度・技能・知識)を身につけ、広い視野で医療ができることを目標とする。

- 2、患者に対し誠意を持ち心の通った診療ができる医師を育成し、医学の進歩と地域医療の発展に貢献する。



担 当 医 表

平成 24 年 2 月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科（一般） 初 診	岡田光代 芹澤由樹子	東方壮男 塩月記代	川上裕隆 塩月記代	川上裕隆 <small>(第1・3・5のみ)</small> 平野 桂 <small>(第2・4のみ)</small> 芹澤由樹子	早野敏英 岡田光代	(輪 番)
	内科（一般） 再 診 (予約制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 小林信光 <small>(信大)</small>	早野敏英 東方壮男 林田研介	早野敏英 林田研介 塩月記代 <small>(午後から診療)</small>	中川真一 <small>(予約)</small> <small>(第1・2・4・5のみ)</small> <small>(9時30分～11時)</small> 川上裕隆 林田研介 塩月記代	早野敏英 岡田光代 林田研介
	循環器内科	東方壮男	池田宇一 <small>(信大)</small>	東方壮男	阿部直之 <small>(信大)</small>	東方壮男	
	呼吸器内科	岡田光代	小林信光 <small>(信大)</small>			花岡正幸 <small>(信大)</small> <small>(第1・3・5のみ)</small>	藤本圭作 <small>(信大)</small> <small>(第1のみ)</small>
	神経内科	中川真一 <small>(9時30分～10時30分)</small>	中川真一 <small>(第3予約のみ)</small> <small>(9時30分～10時30分)</small> 林田研介	中川真一 <small>(9時30分～10時30分)</small>	林田研介	林田研介	林田研介
	腎臓内科	芹澤由樹子	芹澤由樹子 <small>(予約)</small> <small>(午後から診療)</small>		芹澤由樹子 上條祐司 <small>(信大)</small>		
専門診療	消化器		新井 薫 <small>(予約)</small> <small>(午後から診療)</small>				
	肝臓				城下 智 <small>(信大)</small>		
	リウマチ・膠原病 在宅支援			薛孝太郎			信 大
精神科・心療内科	精神科 心療内科 (予約制)	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 中村敏範 古屋昌宏 鬼頭 恆 <small>(信大)</small>	中村伸治 古田 康 <small>(第2・4・5のみ)</small> 樋端佑樹 <small>(第2・4のみ)</small> 古屋昌宏 <small>(第1・3・5のみ)</small>	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 中村敏範 衛藤高明 <small>(第1・3・4・5のみ)</small>	中村伸治 <small>(第1・3のみ)</small> 長村哲周 樋端佑樹 中村敏範 <small>(第2・4・5のみ)</small> 古屋昌宏	村田志保 中村伸治 古田 康 中村敏範 古屋昌宏	中村伸治 古田 康 樋端佑樹
	認知症診療		薛孝太郎		交代制		
小 児 科	午前	信 大 原 敏博	保刈 健 <small>(原 敏博)</small>	原 敏博 <small>(保刈 健)</small>	保刈 健 <small>(原 敏博)</small>	原敏博 又は 保刈健	信 大 <small>(原敏博 又は 保刈健)</small>
	午後	特殊診療 <small>(予約)</small>	乳児検診 <small>(予約)</small>		慢性疾患 <small>(予約)</small>	慢性疾患 <small>(予約)</small>	
外 科	一般外科	佐藤敏行	佐藤敏行	佐藤敏行	久保直樹	久保直樹	久保直樹
	専門診療			信 大 <small>(乳腺)</small> <small>(完全予約制)</small>		信 大 <small>(甲状腺)</small>	
呼吸器外科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣	
形成外科 <small>(受付15時30分まで)</small>				柴 将人 <small>(信大)</small> <small>(13時から診療)</small>			
整形外科	新患受付 <small>(受付10時30分まで)</small>	大場悠己 <small>(受付9時30分まで)</small>	二木俊匡	柴田俊一	王子嘉人	(輪 番) <small>(診療開始9時30分から)</small>	(輪 番)
	予 約	最上祐二 王子嘉人 柴田俊一	谷川浩隆 柴田俊一 大場悠己 高橋 淳 <small>(信大)</small>	最上祐二 王子嘉人 二木俊匡	谷川浩隆 二木俊匡 大場悠己	谷川浩隆 最上祐二 畑 幸彦 <small>(信大)</small>	
皮 膚 科	河内繁雄 中村謙太	河内繁雄 中村謙太	河内繁雄 中村謙太 <small>こども診療(15時～17時)</small> <small>初診(当日)受付16:30まで</small>	河内繁雄 中村謙太	河内繁雄 中村謙太	河内繁雄 中村謙太	河内繁雄 中村謙太
泌 尿 器 科	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	
産 婦 人 科	信 大 <small>(予約)</small>	曾根原衛雄				信 大 <small>(予約)</small>	
眼 科	太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 <small>(午後コンタクトレンズ要予約)</small>	太田いづみ <small>(受付10時まで)</small>	今井玲子	
耳 鼻 咽 喉 科 <small>(受付16時まで)</small>		信 大 <small>(14時から診療)</small>			信 大 <small>(14時から診療)</small> <small>(第2・4土曜の前日のみ)</small>	信 大	
放 射 線 科				信 大			
麻 酔 科 <small>(受付11時まで)</small>	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	
リハビリテーション科	二木俊匡	最上祐二 王子嘉人	谷川浩隆 大場悠己	中川真一	柴田俊一		
歯 科 口 腔 外 科	中嵐 哲 大久保雅基	手術日 <small>(急患対応は要相談)</small>	中嵐 哲 大久保雅基	中嵐 哲 大久保雅基	中嵐 哲 大久保雅基	中嵐 哲 大久保雅基	

