

# ながと

社会医療法人長門莫記念会 長門記念病院

Vol.3

特集  
1

## 腰痛のおはなし

### contents

- 理事長あいさつ
- 職員旅行
- 糖尿病教室のご案内
- ながトピ
- 私の看護エピソード

2月  
新春号



## 新年のご挨拶

### 新年明けまして おめでとうございます。

皆様には、健やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。

昨年は平成から令和に元号が変わり、ラグビーワールドカップで日本中が盛り上がりましたが、今年はいよいよ東京オリンピックが開催されます。世界中が注目するこの一大イベントを体験できる非常に貴重な機会です。私の周りにもオリンピックを直接観戦される方、競技の運営やボランティアで関わる方もいて、一生に一度の思い出になることは間違いないと思います。また、海外から多くの外国人が来日しますので、2011年の東日本大震災から復興した日本を世界にアピールするいい機会でもあり、大会が成功裏に終わることを期待して止みません。

さて、2020年は「ねずみ年」ですが、正確な干支は「庚子(かのえね)」です。

「平成」という元号を考えたと言われている安岡正篤先生の「干支の活学」という本によると、漢字としての「子」は増える、「庚」は変わる、深まるなどの意味があるとのこと。

このことから、「庚子」は終わり始まり、変わり栄えるという年になると言われており、過去の経緯を踏まえてその延長線上で新たなスタートをきって、発展していく1年になると考えられています。

ただ、十二支の「子」はまだ種の状態です。すぐに結果が出るわけではなく、芽が出て膨らんでいく前段階です。

2020年はこれからの道筋を長期的に計画する年、そんな気持ちで今年一年を過ごしていけば、よい年にできると思います。



2020年1月には医療法人長門莫記念会が設立されて50年を迎え、我々にとっても大きな節目の年となります。ちなみに企業の生存率にはいろんな説がありますが、50年が0.7%、100年が0.03%だそうで、法人として50年を迎えられたのは、これまで支えて下さった地域の皆様のおかげであると感謝の気持ちでいっぱいです。

これを踏まえて今年の目標は「初心に立ち返る」にしました。

2020年は法人設立100年を目指して、「初心に立ち返り」これまでを振り返りつつ、今後の道を計画する年だと思います。今後の発展のための計画で、今年や来年だけではなく長い目で見て計画する年にしたいと思います。

今年も職員一同、医療、介護、福祉の分野で地域の皆様にお役に立ち、喜ばれるように努めてまいります。

皆様方にとりましても、希望に満ちた明るい年となりますことをご祈念申し上げ、私からの年頭の挨拶とさせていただきます。

長門記念病院 理事長 **長門 仁**



## 職員旅行

2019.9~12

9月から9コース17班に分かれ職員旅行に行きました。

北海道を皮切りに、大阪USJ、長崎ハウステンボス、黒川温泉、出雲大社、福岡ライオンキング、韓国、ハワイホノルルマラソン、東京新人研修と12月まで、毎週末どこかの班が旅行に行っているという状況でした。

あまり関わることのない職員と交流できるいい機会、横のつながりができることによって、これからの業務がさらにやりやすくなることと思います。

また、普段一緒に働いている職員の仕事のときとは違う一面を見ることがするのも職員旅行ならではの楽しみではないでしょうか。



## 2020年度 年間スケジュール

日程	内容
4月	6日(月) 糖尿病って、どんな病気？
	17日(金) 『きょういく』『きょうよう』『ちよきん』
5月	11日(月) マービーを使ったおやつを試食会
	27日(水) 歯周病を予防して、歯っぴーに♪
6月	5日(金) ヒマ(暇) はヒマン(肥満)のもの
	24日(水) お薬を飲み忘れた・・・そんな時
7月	7日(火) サプリメントの付き合い方
	22日(水) 早めの認知症対策
8月	7日(金) HbA1C と合併症の関係、知っていますか？
	25日(火) 一緒に考えよう！災害時の備え
9月	4日(金) 背が縮んだ？～骨粗しょう症のおはなし～
	29日(火) 血糖値に着目した果物選び
10月	5日(月) 透析ってなに？腎臓の仕事って？
	20日(火) お砂糖がいっぱい、、、
11月	4日(水) この数値 高いの？低いの？
	20日(金) 足がよるこぶ♪フットケア
12月	9日(水) 目からウロコな お・は・な・し
	18日(金) あなたの血管、大丈夫？動脈硬化チェック
1月	8日(金) 糖尿病なんでも質問コーナー
	22日(金) 糖尿病とおカネのお話
2月	8日(月) 気を付けよう！お薬の飲み合わせ
	26日(金) 0.8%お味噌汁の試食会
3月	10日(水) タオルを使った3分ストレッチ
	26日(金) あなたの気持ち すいぞうの気持ち

\*内容は急遽変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

# 糖尿病教室

参加無料



## ブルーサークル ～のばせ！健康寿命～

ブルーサークルとは…  
「糖尿病との戦いのために団結せよ」  
キャンペーンのシンボルマークです

**場所** 長門記念病院 中継棟2階会議室  
(売店前エレベーターから2階にお上がりください)

**時間** 月2回 / 午後2時から(30分程度)

大分県糖尿病療養指導士 … 原・甲斐・小川・児玉・加納・柴田  
日本糖尿病療養指導士 …… 原・田島・加納・柴田・上野・富澤

- 4月から1年間通して各回テーマをかえながら行います。
- 糖尿病の方も、そうでない方も、**だれでも参加できます。**
- 途中の回からの参加も大歓迎です。
- 何かご不明な点があればご連絡ください。

**7回参加してくれた方には粗品を進呈!** お問い合わせ ☎24-3000 (検査科 柴田)

# 腰痛のおはなし

監修:理学療法士 藤井 伸一



腰は文字通り体をささえる「要」です。多くの人が一時的な腰痛を経験したことがあると思います。

男女も等しく腰痛を患い、30歳から50歳の間で頻度が高く、その理由は加齢性的変化が進んでいく時期であることと、もう一つの理由は運動不足（時には過剰な場合もある）を伴った座位を強いられる生活習慣にあるとされています。腰背部痛のリスクは年齢とともに増加していき、腰痛のうち最も多いのは「**ぎっくり腰**」です。

痛いうちは安静にする必要がありますが、最近では3日以上安静は、筋肉の衰えを招いてむしろ逆効果とも言われています。

腰痛は繰り返しやすいので、腰痛を起こしやすい体を改善することが最良の予防策になります。いろいろな腰痛体操がありますが、すべてに共通しているのは、腹筋と背筋を強化し、腰と下半身の柔軟性を高めることです。

今回は、いくつかの**腰痛体操**を実践することで、腰への負担を減らし、腰痛を予防・治療していく方法をご紹介します。



## 寝てできる体操



- ①息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。
- ②身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう。

**【ポイント】**足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう！



- ③息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。
- ④次に、もう片方の足を同じようにしてください。

**【ポイント】**お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう！

## 四つ這いでできる体操



- ①大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。

**【ポイント】**腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう！



- ②息を吐きながら背中を反るようにしましょう。



## 座ってできる体操

### 前後運動

- ①丸めたタオルをお尻のでっぱりに当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしてしまうイメージで丸まる。
- ②息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。

#### 【ポイント】

前へ行くときは腰を反らない！  
胸を開くイメージで。



### 並行運動

- ①丸めたタオルをイスの真ん中に縦に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。
- ②体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。

#### 【ポイント】

移動した側の肩が下がらないように！  
あくまで左右の肩の高さは  
並行に保ちましょう。



### 円を描く運動

- ①手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。
- ②逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。

#### 【ポイント】

息を止めずに、自然に  
呼吸しながら運動しましょう。



※注意点※ 腰痛の種類によっては、今回ここでご紹介しているものが、逆効果になる場合もあります。現在治療中の方や痛みがある方の場合、痛みがひどくなる事も考えられますので、その場合は必ず医師の指示に従って行い、痛みが増すようであれば速やかに中止し、医師に相談してください。

nagato topics  
ながトピ

11/3日 TOPICS  
第5回 ながと秋まつり  
を開催しました

当日は佐伯市内各所でお祭りが目白押しで、「はしごしてるよ」という方も多くお越しいただき、大盛況でした。

ステージイベントでは、重岡岩戸神楽、鶴岡神子太鼓などが盛り上げてくれました。

和の風内ではオレンジカフェブースや、「白衣を着て写真を撮ろう!」コーナー、高齢者疑似体験、スライムづくり、わなげ、お菓子釣りなどなど大人から子どもまで幅広い方が楽しんでいました。また佐伯市内の多くのお店も屋台で出店してくれました。最後のビンゴ大会では、豪華賞品が当たるたびに歓声が上がっていました。



ラン ともプラス

11/3日 TOPICS  
「RUN伴+inさいき」  
に参加してきました

今回で4回目の参加となります。当院からも医師や精神保健福祉士、作業療法士、ケアタウンながと職員などが参加しました。

ケアタウンながとを出発し、糶屋～仲町商店街とんとんとん～佐伯保健福祉センター和楽がゴールというルートをみんなで歩いてきました。

糶屋では甘酒をいただき、とんとんとんでは利用者さんが作ってくれたカレーをいただきました。沿道からも声援をいただき、無事にみんなでゴールすることができました。その後、和楽において重岡岩戸神楽や映画「キセキの葉書」の上映会もあり、多くの方がご来場されていました。



※「RUN伴+」とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスクをつないで、日本を縦断するプロジェクトです。

12/10日 TOPICS

令和元年度 佐伯市  
高校生向け企業説明会

「地元『佐伯』で働こう!!」をテーマに掲げ、市内の佐伯豊南高校と日本文理大学附属高校の2年生313人が参加し、34社の中から3社を選んで説明を聴いていました。

当院からは田原副看護部長と2年目の吉田看護師が、看護師になったきっかけや今の仕事について話しました。

「看護師になりたい」と目的のはっきりした生徒もいて、真剣に話を聞いてくれました。

数ある選択肢の中から、この説明会をきっかけに当院に興味を持ち、将来的には長門グループの仲間になるといいですね。



nagato topics  
ながトピ

長門グループ各施設にて、  
お正月に向けてもちつきや  
しめ縄づくりを行いました

年末には長門グループ内の各施設において、もちつきやしめ縄づくりを行いました。

季節の行事を通じて皆さん楽しみながら身体を動かしていました。



Vol.13

私の看護エピソード

～声かけを大切にした看護～

看護師として働き始めて5年目を迎えました。

1年目の時にある患者様から「言葉が冷たく感じる」と言われたことがありました。業務に追われ、頭がいっぱいで、つい言葉が冷たくなっていたことに気づきました。

入院生活で不安を抱え過ごされている患者様はそう少なくありません。その時の関わりで、声かけが支えになったり、不安を和らげることができたりするのだと改めて感じた場面でした。それ以来、声かけを大切にした看護を心がけてきました。当時の病棟科長に「表情や声かけが柔らかくなってきたね。患者様だけじゃなくてスタッフに対しても変わったよ」と言ってもらい、自分の変化を感じました。

4年目を迎えた頃、90代男性の意思疎通が少し難しい患者様との関わりのことです。私は勤務の時は必ず挨拶を欠かさず、天気やその日の状態を声かけしていました。その患者様は状態が落ち着いたため療養病棟へ転棟することになりました。「元気になって良かったです、5階(療養病棟)に行ってもお元気で」と声かけをすると顔を赤らめ涙を流し最後に「ありがとう」と何度も言ってくれました。その時の印象がとても強く、声かけは必ず伝わるものだと感じ、自分の自信へと繋がりました。これからも声かけを大切にした看護を目指していきたいです。

3B病棟 金光 紗季



一般外来診療予定表

午前 診療時間 8:30～12:00 (受付 11:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井三戸	後藤・平井三戸	—	平井・三戸	—
脳神経内科	—	三宮・藤岡 (予約制)	三宮・岩尾 (予約制)	藤岡 (予約制)	三宮 (予約制)	—
消化器	橋本	松本	福田	橋本	松本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井・駄阿	安井	—	安井・稲垣	常勤医交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	児玉	—	児玉	児玉	—	永瀬(第1・3週) 原田(第1週)
糖尿病	—	—	—	—	—	田中(月2回) (予約制)1
脳神経外科	—	—	—	—	田島(予約制)	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	宇都宮	宇都宮	—	宇都宮	宇都宮	宇都宮
精神科・心療内科 物忘れ外来	河原	河原 山内(第1・3週)	河原 (予約制)	河原・山内 (予約制)	河原・河野	—
整形外科※2 ペインクリニック (痛み外来)	徳丸・赤木	手術日	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	非常勤
	竹島(予約制)	手術日	—	—	竹島(予約制)	—

※1 診療日はホームページ内「お知らせ」をご覧ください。お問い合わせ下さい。  
※2 整形外科受付6:30～10:30 午後は手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。  
土曜日の整形外科受付は6:15～11:00です。

専門外来診療予定表

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	13:30～ (受付16:00まで)	—	9:00～ (受付11:30まで)
耳鼻咽喉科	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)	—	9:00～ (受付12:30まで)
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00～ 月2回(予約制)

※都合により変更になる場合があります。受診前にお問い合わせ下さい。  
※受付開始は6:30～です。(土曜日は混雑するため6:15～です。)

午後 診療時間 13:00～17:00 (受付 16:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	駄阿	福田・岩尾	常勤医 <small>※お問い合わせ下さい</small>	稲垣齋藤	日直医
専門外来 (予約制)	三宮 (物忘れ) 三戸 (禁煙)	—	尾崎 (循環器) 藤岡 (脳神経内科)	三戸 (喘息・COPD・禁煙) 後藤 (呼吸器)	入江 (ダイエット) (第1・3・5週)	—
精神科	河原 (予約制)	河原 (予約制)	—	河原・山内 (予約制)	河原 (予約制)	—
泌尿器科	検査	津江(予約制)	津江(予約制)	津江(予約制)	津江 14:00～15:30	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

職員旅行でホノルルマラソンに参加してきました。12月ですが日中はとても暑く、倒れるんじゃないかと思いつつもなんとか完走しました。

これから長門走RUN会は、2月に宇目の里健康マラソン大会、4月に佐伯番匠健康マラソン大会に出場します。みんなおそろいの緑色のTシャツを着ていますので、みかけた際にはぜひ声をかけてください。

私個人は、3月に名古屋ウイメンズマラソンに出場します。女性だけの大会とあって、女性がよるこぶイベントがたくさんなのですが、なんと完走した人はティファニーのネックレスがもらえるんです！絶対にゲットしてきます!(;´Д｀)

企画広報室

# 関連施設一覧

## 社会医療法人 長門莫記念会

医療機関

### 直川クリニック

〒879-3102 佐伯市直川大字上直見562-1  
TEL.0972-58-3100 FAX.0972-58-2593

### 因尾診療所

〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間295番地1  
TEL.0972-57-6556 FAX.0972-57-6741

### 西野浦診療所

〒876-2302 佐伯市蒲江大字西野浦2-1219-3  
TEL.0972-43-3252 FAX.0972-42-1594

### 名護屋出張診療所

〒876-2405 佐伯市蒲江大字丸市尾601  
TEL.0972-44-0212

### 鶴望野

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目11番59号  
TEL.0972-24-3080 FAX.0972-20-5478

### 和の風

〒876-0025 佐伯市大字池田2260-1  
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

### 通所リハビリテーション 和の風

〒876-0025 佐伯市大字池田2260-1  
TEL.0972-24-1201 FAX.0972-24-1206

### 佐伯市本匠高齢者生活福祉センター

**本匠高齢者生活支援施設 ほのか**  
〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1  
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

### デイサービスセンター ほんじょう

〒876-0213 佐伯市本匠大字堂ノ間283番地1  
TEL.0972-57-3625 FAX.0972-57-3626

介護老人保健施設

その他

ケアタウンながと

相談窓口

### 長門在宅リハビリテーションクリニック

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-24-1001

### 長門デイサービスセンター

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-22-5120

### サービス付き高齢者向け住宅 つくし

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-20-3305

### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護ながと

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-20-3307

### 訪問看護ステーション 長門

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-24-3082 FAX.0972-23-2809

### 介護保険サービスセンター 鶴望野

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-20-3900 FAX.0972-23-2809

### ホームヘルパーステーション 鶴望野

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目6番3号  
TEL.0972-22-9110 FAX.0972-23-2809

### 地域連携室

〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目11番59号  
TEL.0972-22-5833 FAX.0972-24-3067

## 社会福祉法人 双樹会

入所サービス

### 介護老人福祉施設 花みずき

〒876-0025 佐伯市大字池田1699-7  
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

### グループホーム 花みずき

〒876-0025 佐伯市大字池田1712-27  
TEL.0972-24-3003 FAX.0972-24-3021

### 養護老人ホーム ながと

〒876-0111 佐伯市弥生大字井崎981番地  
TEL.0972-25-3555 FAX.0972-25-3666

### 短期入所施設 悠久園

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号  
TEL.0972-23-3054 FAX.0972-23-3072

通所サービス

ケアマネ

### デイサービスセンター 花みずき

〒876-0025 佐伯市大字池田1699-7  
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330

### デイサービスセンター やまぼうし

〒876-0025 佐伯市大字池田1689-1  
TEL.0972-20-3133

### デイサービスセンター 中川園

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号  
TEL.0972-23-3064 FAX.0972-23-3072

### デイサービスセンター 水明園

〒876-0844 佐伯市向島1丁目3番8号  
TEL.0972-23-3074 FAX.0972-23-3072

### 花みずき 居宅介護支援事業所

〒876-0025 佐伯市大字池田1699-7  
TEL.0972-23-3000 FAX.0972-23-0330



社会医療法人 長門莫記念会

長門記念病院

発行／長門記念病院企画広報室

〒876-0835  
佐伯市鶴岡町1-11-59  
TEL.0972-24-3000  
FAX.0972-23-6640



随時更新しています

長門記念病院

検索