



発行人 センター長 武田 年晴
 発行所 南島メディカルセンター
 編集 広報委員会
 編集協力 TCK Nagoya Inc.

内科2診 変更の お知らせ

平成27年4月より第2、第4火曜日のみ(訪問診療含む)となります。皆様方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご承をお願いいたします。

診療科目		診療担当医				
		月	火	水	木	金
内科1診	午前	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤
	午後	伊藤				伊藤
内科2診 (訪問診療を含む)	午前のみ		大西	(第2・第4火曜日のみ)		
整形外科	午前のみ	式田	式田	式田	手術・検査	式田
眼科	午前のみ	(受付は11:00まで)		井戸 小松	または	

バス運行表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
道行・阿曾・東宮方面		棚橋・古和・神前方面		阿曾浦・古和方面		東宮・阿曾方面		棚橋・古和・神前方面	
時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名
8:35	道行竈 (スクールバス乗場)	8:50	棚橋 (農協前)	8:15	阿曾浦 (バス停前)	8:35	東宮 (JA倉庫前)	8:50	棚橋 (農協前)
8:40	大江 (農協大江支店前)	8:55	棚橋 (憩いの森)	8:20	阿曾浦 (合同ビル前)	8:35	奈屋浦 (バス停前)	8:55	棚橋 (憩いの森)
8:45	道方 (南カリアンスタンド)	9:00	古和浦 (役場前)	8:30	センター 玄関	8:40	贄浦 (バス停前)	9:00	古和浦 (役場前)
8:55	阿曾浦 (バス停前)	9:10	方座 (漁協市場前)	9:00	古和浦 (役場前)	8:45	センター 玄関	9:10	方座 (漁協市場前)
9:00	阿曾浦 (合同ビル前)	9:15	村山 (農協前)	9:10	方座 (漁協市場前)	8:55	阿曾浦 (バス停前)	9:15	村山 (農協前)
9:10	センター 玄関	9:20	神前 (バス停前)	9:15	村山 (農協前)	9:00	阿曾浦 (合同ビル前)	9:20	神前 (バス停前)
9:15	東宮 (JA倉庫前)	9:25	河内 (農協前)	9:20	神前 (バス停前)	9:10	センター 玄関	9:25	河内 (農協前)
9:15	奈屋浦 (バス停前)	9:35	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:25	河内 (農協前)			9:35	東宮・奈屋浦 (バス停前)
9:20	贄浦 (バス停前)	9:40	贄浦 (バス停前)	9:35	東宮・奈屋浦 (バス停前)			9:40	贄浦 (バス停前)
9:25	慥柄浦 (バス停前)	9:45	センター 玄関	9:40	贄浦 (バス停前)			9:45	センター 玄関
9:25	センター 玄関			9:45	慥柄浦 (バス停前)				
				9:45	センター 玄関				
11:30頃 13:00頃	1回目送り 2回目送り	11:30頃 13:00頃	1回目送り 2回目送り	11:30頃 13:00頃	1回目送り 2回目送り	11:30頃 13:00頃	1回目送り 2回目送り	11:30頃 13:00頃	1回目送り 2回目送り

ウォーキング講座

●自分の脈拍を知りながら歩きましょう
 身体を動かすと脈拍は増加します。少し速足でも、自分の目標脈拍数になるくらいの速さを保ってウォーキングをすると、とても効果のある運動となります。

●目標心拍数の設定方法
 推奨される目標心拍数は最高心拍数の60~75%です。最高心拍数(220-自分の年齢)×0.6
 (例)年齢が60歳の方で最高心拍数の60%での目標心拍数
 (220-60)×0.6=96
 年齢60歳の方の目標脈拍数の設定は96となります。あらかじめ目標心拍数を計算しておいて、それを指標にすると効果的に運動できます。

脈拍の測定方法



・手首の親指側で15秒間脈拍を測りその回数を4倍すると自分の脈拍が出ます。時々、立ち止まり脈をチェックしましょう。
 ・手首に巻く脈拍計はウォーキング中も常に脈拍をチェックできます。

注意事項

*整形疾患・高血圧・心臓に持病のある方は医師に相談してから行ってください。
 *体調の悪い時は無理をしないで休養をとってください。

TOPICS 年間イベント レクリエーション

水脈の郷では、毎月お誕生会と季節に合ったレクリエーションや、年間のイベントとして敬老の日のお祝いとクリスマス会を行っています。



昨年クリスマス会では、ボランティアの皆さんをお招きし、大正琴の演奏をしていただきました。懐かしのメロディーに入所者の方々も思わず口づさまれました。また、スタッフも皆さんに楽し

んでいただくよう限られた時間の中で練習したハンドベルでの演奏、おめでた音頭という曲に合わせた踊りを披露しました。最後は、全員でクリスマスソングを合唱し、サンタさんからプレゼントを手渡されると笑顔がこぼれていました。



今後も色々なレクリエーションを取り入れ、入所者さんが笑顔になっていただけるようにスタッフ一同がんばってまいります。

編集後記 シューズさえあれば今日からでも始められるランニング。ぜひ健康な体作りを始めましょう!



▲ハンドベル演奏



▲おめでた踊り



▲大正琴演奏



NANTOU MEDICAL NEWS
 南島メディカルセンター
 医療機関併設型 小規模老人保健施設 水脈の郷
 三重県度会郡南伊勢町慥柄浦1番地1
 南島メディカルセンター 検索 http://www.miekosei.or.jp/6_nah/
 Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312
 訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所
 Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001

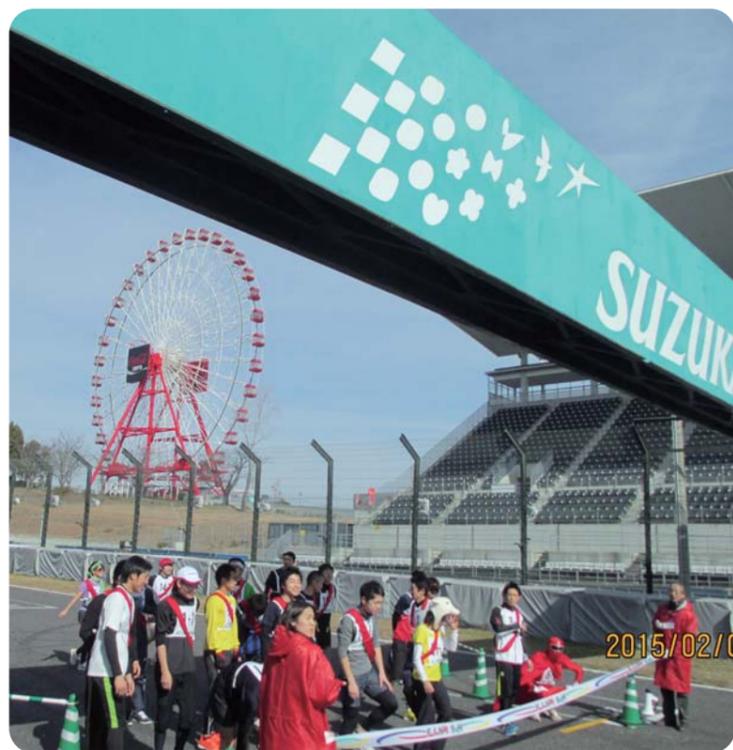
スタッフより

鈴鹿サーキットを走ってきました

2月7日、F1が開催され、世界的にも有名な鈴鹿サーキットで行われた三重県農協健康保険組合主催の駅伝大会に参加してきました。毎年実施されるこの駅伝大会に、南島メディカルからも是非参加したい…。そんな思いを持ったある



方々の熱意に魅かれ、走りへの自信がありそうな有志が集い、昨年末からメディカル前の坂道や、樋柄浦を中心として、挫けそうになりながらも、練習を繰り返してきました。駅伝というと、お正月にテレビで放送される箱根駅伝が有名ですが、ご存知の通り、チームでの競技です。我が有志達も、皆で励ましあい、助けあいながら本番に向けて切磋琢磨して、本番に挑みました。



大会当日は前日までの曇り空が嘘のような晴天で、気温も程よく、大会に相応しい天気になりました。三重県中から集まった強豪達に囲まれ、少し緊張しましたが、南島からも応援に駆け付けていただき、声援に背中を押されながら、ひとり一人が練習以上に力を発揮し、21チーム中10位



リハビリ室より 今年4月 最新の器具導入！！

今回導入した器具は立ち上がる、座る、しゃがむ、歩く等の日常生活に必要な、下肢全般の筋肉を効率的に強化できる器具です。この器具は座って簡単に使用でき、筋力を維持できます。機械って、なんだか難しそう…怖そう…。そんなイメージをお持ちの方もいらっしゃると思いますが、この最新の器具は、電子制御式で、一人ひとりにあった強さで、安全で効率よく、快適に使用することができます。慣れない内は、スタッフが付き添って指導しますので、安心してご使用いただけます。お気軽にご相談ください。



新しいスタッフを紹介しします。



看護師 河村弘美



理学療法士 西世古智之

2月1日より、大台厚生病院から転勤してきました。老健を併設しているということもあり、以前の病院とは違い時間の流れが緩やかで、窓から見える海の景色に感動と心地良さを日々実感しています。

昨年10月から赴任しました。生まれは浜島、育ちは伊勢の西世古です。食べることも、体を動かすことも大好きで、最近は食欲の方が勝ち、少しカラダが重たくなってきました…。日々の運動量を増やしていこうと思う今日この頃です。

入院患者さんや入所の方々が、安心して穏やかに生活できるようにサポートさせていただきます。頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願ひします。

膝が痛い、腰が痛い、肩が痛い…など、人それぞれ様ざまな症状でお悩みだと思ひます。そんな方の症状を少しでも和らげることができるよう、状態にあわせた適切なリハビリを行つていきたいと思ひます。まだまだ未熟者ですが、精一杯頑張りますので、これからもよろしくお願ひします。



整形外科より 手足の捻挫、打撲の応急処置の基本、ライス(Rice)について

R(Rest) = 安静
怪我をしたら、直ちに作業、運動を中止して、患部の安静を保ちましょう。病院ではギプスなど使いますが、段ボール紙でギプス、スカーフを三角布として代用してください

I(Icing) = 冷却
直ちに患部を冷やしましょう。小さな保冷剤や氷で患部を10分間冷却→20分間休憩→10分間冷却を受傷当日は3回繰り返して

ください。翌日の腫れ痛みをかなり軽減できます。

C(Compression) = 圧迫
患部を軽く包帯などで圧迫します。くれぐれも痛みがひどくならない程度にやさしく。

E(Elevation) = 挙上
患部を心臓より高く上げましょう。下肢の場合は枕や箱に、上肢は三角布を使用してください。

季節の食材で **春の味覚 レシピ**

レンジで簡単に求肥(ぎゅうひ)が作れます！
翌日でも固くなりやすく、やわらか〜☆

POINT
へたが青く反り返っていて、プツプツがはっきりとしているものが熟して甘い。

作り方
①ボウルに白玉粉、砂糖、水を入れてよく混ぜて、レンジ500Wで3分。
②よく混ぜて、さらにレンジ500Wで1分半、よく混ぜてやわらかい餅のようにまとまったら、粗熱がとれるまで冷ます。
③生地を冷ましている間に、いちごを白餡で包んでおく。
※いちごが透けてみえる程度に餡で包むと、いちごと餡のバランスが良いです(〇)。
④粗熱がとれたら、生地に片栗粉をまぶして5個に分け、③の餡を包んででき上がります。
※生地は円形に薄く伸ばし、いちごの先から覆うとキレイに包めます。

やわらか苺大福 5個分
(1個 120kcal)
いちご ----- 5個
白餡(こし餡でもOK) ----- 100g
白玉粉 ----- 100g
砂糖 ----- 大さじ2杯
水 ----- 140cc
片栗粉 ----- 少々

簡単求肥でいろんな大福を作ってみてください!

