

水脈の詩

38号

南島メディカルニュース

水脈(みお)とは:河川や海で、船の通ったあとに残る泡や水の筋。航跡。古いことばで、万葉集でも歌われています。

2019年4月発行
 発行人 / センター長 式田年晴
 発行 / 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.



平成31年2月1日(金)ふれあいセンターなんとうにおいて健康講話を開催いたしました。講師をお願いした岩本陽一先生は当センターの泌尿器科非常勤医師で、昨年8月の着任当初より、地域で困っている方のための講演活動をしてほしいという思いを聞いておりました。

寒さの厳しい時節でしたが、講演当日は天候にも恵まれ、予想を大きく上回る69名の方にご参加いただきました。広報に協力いただきました各方面の皆さまにはこの場をお借りし改めてお礼申し上げます。

講演は、『高齢男性の前立腺肥大症』『高齢女性の過活動性膀胱』のふたつをテーマとし、質問票を用いた症状チェックや病気の原因、治療にいたるまで分かりやすく解説いただきました。泌尿器科という受診されたことのない方も多く、特に初めての場合同様不安や心配がつきものと思われませんが、具体的な検査内容や治療方法を知ることによって安心して受診いただけるのではないかと考えます。

他にも普段の生活の中で出



「高齢男性の前立腺肥大症」

健康講話を開催いたしました!

来る過活動性膀胱の訓練(骨盤底筋体操)や『おしっこクイズ』も交えた内容で和やかに進行し、終盤では質問も飛び交うなど、来場された方の関心の高さを実感いたしました。

来場者は男性よりも女性が多く、後半の当センター管理栄養士による『頻尿を改善する減塩食のポイント』についての解説にも熱心に聞き入っていました。

当センターに受診歴がない方も多く参加いただき、講演活動を行うことで、かかりつけ患者さま以外にもお役に立てることがあることが分かりました。今後も定期的に健康講話を開催していきたいと思っておりますので、お気軽に参加いただけます。

次回健康講話のご案内

テーマ 骨粗しょう症の予防と治療

講師 式田年晴
南島メディカルセンター長

日時 5月24日(金) 13時30分

場所 ふれあいセンターなんとう 2階健康教室

骨粗しょう症は骨がもろくなる病気です。骨粗しょう症が原因で骨折したり、その後寝たきりになってしまうケースも少なくありません。

健康で元気な毎日を送るために、骨粗しょう症について学びませんか?

お話の後半では、管理栄養士による「骨に良いレシピ」の紹介もいたしますので、ぜひご参加ください。

外来診療担当表

4月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金
内科1診	午前	伊藤 (予約制)	伊藤	伊藤(予約制)	伊藤	伊藤 (予約制)
	午後					
内科2診	午前		山添(予約制)			
整形外科	午前/午後	式田	式田	式田	手術日	式田
眼科	午前			代務医 (受付は11時まで)		
脳神経内科	午前/午後				小久保 (完全予約制)	
泌尿器科	午前					岩本(予約制)

バス運行表

4月1日現在

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 (旧農協前)	8:15	阿曾浦 (バス停前)	8:35	東宮 (JA倉庫前)	8:50	棚橋 (旧農協前)
8:40	大江 (旧農協前)	8:55	棚橋 (憩いの家)	8:20	阿曾浦 (合同ビル前)	8:35	奈屋浦 (バス停前)	8:55	棚橋 (憩いの家)
8:45	道方 (南ガソリンスタンド)	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	槌柄浦 (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	槌柄浦 (バス停前)				
				9:45	センター 玄関				

編集後記

新緑が目鮮やかな季節になりました。屋外でのスポーツやイベントが楽しいアウトドアシーズン到来! 花粉も減って、ようやく愛車YAMAHAのSRの出番がやってきました。



NANTOU MEDICAL NEWS

南島メディカルセンター

三重県度会郡南伊勢町槌柄浦1番地1

医療機関併設型 小規模老人保健施設 **水脈の郷**

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

南伊勢町地域包括ケア関係者会議の開催について

地域包括ケア関係者会議は、「地域包括ケアシステム」実現に向けた取り組みの一環として、町を中心に定期開催されています。平成30年11月15日、19回目となる会議は、南島メディカルセンターの夜の待合ホールを会場とし、多職種による『顔の見える連携』をテーマに、医師や看護師、各技術職、介護職、ケアマネージャー、行政職など61名の方々に集まっていたきました。



会議の前半は、式田センター長より、骨粗しょう症についての講義が行われました。骨粗しょう症の定義・疫学・診断といった少し専門的な内容から、予防と治療についての具体的な説明、食事やロコモティブシンドローム

を防ぐ体操の紹介まで話題を広げ、様々な職種の方が日常業務の参考にしていただけの内容になっていったと思います。

後半は、前半の講義内容をふまえて、『私たちにできること』についてグループワークが行われました。南伊勢町では現在も少子高齢化が進んでおり、医療・介護・生活支援等について多くの課題を抱えています。しかし、こうして地域住民を支えていくという多職種の皆さんが一堂に会し、その熱意に触れるにあたり、当センターとしても『地域の医療、福祉、健康に貢献します』という理念について思いを強くいたしました。



クリスマス会について

老健や老人ホームなどの介護施設では、季節感のあるさまざまなイベント・行事が行われており、利用者さまが、地域のボランティアの方々やスタッフとの会話や交流を楽しんだり、体を動かすきっかけになっています。平成30年12月13日、当センター併設の老健施設「水脈の郷」で、年間イベントとしてクリスマス会が行われました。



センター長からのあいさつに始まり、続いて地域のボランティア「南島プルメリア」の皆さんによるフラダンスが披露されました。「好きになった人」など懐かしい歌を聞くだけでなく、手遊びと一緒にハンカチを振るなどして、楽しい時間を過ごすことができました。普段以上に心とからだを使い楽しま

ている様子に、見ているスタッフも感動しました。

スタッフによるクリスマスソングとダンスでは、一生懸命練習した「ダンシング・ヒーロー」を披露し、利用者さまだけでなくスタッフ一同大盛り上がりでした！



最後はバンド演奏による「涙そうそう」でしっとり締めくくりました。普段はあまり言葉にされない方からも「楽しかったよ」「よかったよ」との声をいただき、準備や練習を頑張った甲斐がありました。

information

福祉ふれあい広場に参加して

平成31年1月27日(日)ふれあいセンターなどにおいて、福祉ふれあい広場が開催されました。今回の福祉ふれあい広場は、『つながる出合いの場』をテーマに、まなびフェスタとの共同開催となりました。



大ホールでは、美し国三重市町対抗駅伝の団結式や福祉作文の朗読の他、様々な生涯学習発表会が行われました。終盤の皇学館高校吹奏楽部のコンサートは大変な盛り上がりで、たくさんの方が喜んでみえました。

福祉棟・ロビーでは、社

会福祉協議会や福祉関係団体を中心にバザーや福祉啓発活動のブースが展示されていました。南島メディカルセンターは、県立看護大学とともに、健康チェックコーナーでの健康相談をさせていただきますました。治療に関する相談や気になるからだの症状、介護についての相談など、看護師2名で対応させていただきました。日頃の受診では忙しくて聞けなかったこともゆっくり相談できてありがたかったとのご意見もいただき、我々スタッフが参加して良かったと感じるひと時でもありました。

健康相談を受けられた方は、南伊勢町が推進する健康マイレージ事業に参加でき、とこわか健康応援カードによる特典の付与や会場のくじ引きゲーム参加の



権利などが用意されています。健康の維持改善に楽しく取り組む良い機会になったと思います。

今回のテーマである『つながる出合いの場』のとおり、他の事業所の皆さんやボランティアの方々、学生さんとのつながりや、来場者の皆さんとの出会いがあり、非常に有意義なイベントになったと感じます。今後もこういったイベントへの参加を通じて少しでも地域に貢献できるように努めてまいります。



季節の食材で

春の味覚 レシピ

美味しい

アスパラガスの選び方

濃い緑色で、全体にみずみずしくハリがあるものが新鮮。また茎は太めで穂先が固くしまり、まっすぐに形よく伸びたものを選びましょう。



アスパラ

豚チーズ巻きフライ 6個分

豚薄切り肉	12枚
塩コショウ	少々
スライスチーズ	3枚
アスパラ	6本
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①アスパラは根元を数センチ切り落とし、3等分する。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩コショウをふっておく。
- ③豚肉は2枚を少し重ねて広げ、端にチーズ、アスパラ2～3本を乗せ、くるくる巻いていく。
- ④巻いたら小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、パン粉をつける。
- ⑤170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げたら完成。

