



## お家で出来る簡単な運動療法

中央リハビリテーション部部长 榎原 貴雄



新型コロナウイルスによる感染が広がる中、外出自粛が唱えられることにより、生活が不活発になり、心身機能が低下する高齢者が増えることが懸念されております。そこで、これらを解消するいくつかの運動をご紹介します。

### かかとあげ



10 回行います。立って行う場合は椅子の背もたれや手すりなどを持ち転倒しないように注意してください。立って行えない場合は、椅子に座って行いましょう。

### スクワット



10 回行います。テーブルや手すりなどを持ち転倒しないように注意してください。立てない場合は、椅子に座って膝伸ばしを行いましょう。

### 膝伸ばし

### 運動に関する注意点

- 運動は無理のない範囲で行ってください
- 手すりや安定した台を持ち、転倒しないよう周囲の環境にも十分に注意してください
- 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください
- 発熱など体調の悪いときは決して無理をせず、運動をお休みしてください
- 全てのメニューを行う必要はありませんが、なるべく毎日、体を動かしましょう
- 今までなかった痛みや動悸、息苦しさ、その他の症状がみられた場合には、運動を速やかに中止し、かかりつけ医などに相談してください



# 入院白内障手術と ロービジョン外来について

眼科部長 宮野 佐智子

## 入院白内障手術

白内障は、目の中のレンズの役割をする水晶体が濁ってしまう病気です。薬では治らず、進行すれば手術が必要になります。白内障手術は日本国内でとてもポピュラーな手術で、入院を必要としない日帰り白内障手術も広く行われていますが、当院では現在のところ日帰り白内障手術は行っておらず、全例入院での手術としています。

白内障の手術をした翌日は、必ず診察を受ける必要があります。日帰りで手術を受けた場合も、次の日には診察を受けるために来院することになります。入院手術では、手術後病院で過ごした翌朝そのまま診察になるため、通院の手間を省くことができます。また、帰宅後の日常すべき家事などをしなくてすむことや、近くに頼れる方がなく、術後に何かあったときに不安だと感じられる方に、安心して病院で過ごしていただけるということも入院手術のメリットとなっています。

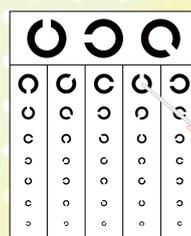
## ロービジョン外来

当院では、2020年4月からロービジョン外来を開設しました。

ロービジョンとは、様々な病気やけがのために視力低下や視野障害が生じ、通常の眼鏡や手術などの治療では見え方の改善が難しい状態のことを言います。ロービジョンケアは、残されている視力や視野などの視機能を最大限に活用し、患者さんができるだけ快適な生活を送れるように支援する眼科医療や福祉のことです。

ロービジョン外来では通常の眼科外来とは異なり、治療が目的ではありません。患者さんのお話を聞き、ニーズに合わせて視覚補助具の選定などを行っていきます。また、ロービジョン者を支援する福祉施設や団体などとの連携・紹介も行っています。

患者さん一人に対し 1-2 時間かかる専門外来ですので、受診には予約が必要になります。興味のある方はお気軽にご相談ください。



# 増改築工事の 進捗状況について

用度課長 原田 浩彰

当院の増改築工事は、昨年（令和元年）6月の起工から本格的に着工しましたが、今月（令和2年10月）までの進捗率は全工程の半分程度に達し、順調に進んでいます。現在は主に新しい病棟の内装工事が行われており、令和2年12月の完成を予定しています。

現在建設を行っている部分は、最終的に完成する病院全体の約2/3に相当しますが、1階には整形外科、泌尿器科、小児科、脳卒中センターや救急外来、画像センターを配し、2階には内科、外科、消化器センター、心血管センターと検査センター、3階には手術室とHCU、そして4階から6階を病棟とする計画で進めています。

新しい病棟は、病室や廊下にゆとりを持たせることでアメニティを向上させるとともに（イメージ図①）、救急外来、手術室、HCUを拡充し、急性期医療の機能充実を図ります。また、外来診療科はセンター化により、機能の向上や効率的な動線の構築などにも配慮しています（イメージ図②）。

なお、当院の増改築工事は、今回の増改築工事が終了した後も、人工透析部門、栄養管理部門、薬剤部門、病棟が配置される新棟東側部門が令和5年3月に完成予定で、更に令和7年7月までに駐車場等の外構工事を行って竣工となる予定です。病院の全てが完成するまでには、今しばらくご不便やご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。



# きのこ

栄養管理室からの  
かんたん健康レシピ



秋と言えば食欲の秋。しかし涼しさとともに夏の疲れが出始める時期でもあります。「夏バテ」に続き、「秋バテ」にも注意が必要。今回は秋の味覚「きのこ」が登場。

## 栄養

種類が豊富なきのこは低カロリーで有名です。肌荒れ防止や免疫力アップにも効果的なビタミン B 群や、お腹の調子を整えてくれる食物繊維もたっぷり含まれています。

またカルシウムを効率よく吸収してくれるビタミン D も多く含んでおり、骨粗鬆症の予防としても注目です。特に舞茸、しめじはビタミン D が豊富。

### ～ 便利な冷凍保存 ～

- ◆ 冷凍することで、キノコのうまみがアップ
- ◆ 酵素の働きによって、加熱後の香りも増強



## きのこと豚肉の甘辛炒め



### 材料 / 2人分

豚肉：200g しめじ：100g レンコン：60g  
さつまいも：小1本 生椎茸：2枚 おろし生姜：適量  
酒・みりん：各大さじ1 砂糖：大さじ1 醤油：大さじ1.5

- ① レンコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにし、さつまいもは1cm幅の輪切りにする。それぞれ塩水に漬け、アク抜きをする。  
しめじと椎茸は石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに酒・みりん・砂糖・醤油・おろし生姜を混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉を炒め、塩コショウで軽く味付けをし、一旦フライパンから取り出す。
- ④ レンコンとさつまいもを炒め、蒸し焼きにし、火を通す。
- ⑤ しめじ、椎茸を入れ炒め、その後豚肉を戻して炒める。
- ⑥ 調味料を全体にからませ、煮詰める。



※きのこ香る、豚肉とさつまいもで秋にピッタリ疲労回復レシピです。

## ボランティア募集

山陰労災病院では病院ボランティアを募集しております。  
ご興味のある方は山陰労災病院総務課までご連絡ください。

活動時間帯：平日午前（週1～2回程度）  
活動内容：インフォメーション業務等



● 2020年10月発行 ● ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

ホームページ

さんいんろうさい

検索