

新！理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の
「楽しく、なが〜く続く」運動療法教室コーナー
 第1回：誰でもやれる運動入門編 今回のキーワード「簡単！安全！効果的！」

1日-2セット 筋力強化

腰は反り過ぎない
 膝上げ(腸腰筋)
 5秒伸ばしてキープを左右10回
 膝が伸びるところまで伸ばす！
 膝伸ばし(大腿四頭筋)

ストレッチ

前に体重をかけていきましょ。左右20秒
 ふくらはぎ(アキレス腱) 太ももの裏(ハムストリングス)
 膝を下に押し、足首を立てて、身体を前に倒しましょ。左右20秒

★掲載予定内容★ 掲載順は考え中…自分の身体に合った運動の選択ができます。要チェック！
 変形性膝関節症の予防 椎体(背骨)骨折の予防 ロコモティブシンドロームの予防
 背骨と姿勢のための運動 歩きのポイント 認知機能に良い運動 など、
 運動に関する健康情報を発信予定

今回の記事は名市大附属西部医療センター 診療技術科
 リハビリテーション系の理学療法士が作成しました！

栄養管理科 ※メニュー紹介※ 西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します

コレステロールが気になる方や、体重を減らしたい方にお勧めです

豆腐ハンバーグきのこソース

材料 (2人分)	作り方
○木綿豆腐 180g(約1/2丁)	1.ねぎは小口切り、青しそと干しいたけは千切りにし、えのき、しめじは食べやすい大きさに切る。
○鶏ひき肉 80g	
○ごま油 小さじ1/3	
○しょうゆ 小さじ2/3	
○ねぎ 20g	
○青しそ 2枚	2.○の材料をボールに入れ、よくこねる。
○しょうが(おろす) 1g	3.熱したフライパンに油をしい、成形した②を入れて、両面焼く。
○卵 10g	
○白ごま 2g	4.鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、きのこ類をいれ、調味料を加える。
サラダ油 適量	
ソース	5.再度沸騰したら、水溶性片栗粉を入れてよく混ぜとろみがついたら、器に盛り付けたハンバーグにかける。
えのきだけ 30g	
干しいたけ 1g	
ほんめじ 30g	
だし汁 80g	
本みりん 大さじ1/2	
しょうゆ 大さじ1/2	
片栗粉 小さじ2/3	

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	15.5g
脂質	12.7g
炭水化物	8.2g
塩分	1.0g

ポイント
 食物繊維がたっぷりです。ソースは肉や魚にもあいます。

NEWS

From West Medical Center



病院長あいさつ

皆さま、こんにちは。病院長の大原弘隆です。

2011年5月に名古屋市北区平手町の地に誕生した西部医療センターは、今年の5月に12年目を迎えることができました。その間、多くの市民の皆さまと地域医療機関の方々に育てられ、順調に発展してまいりました。

2021年4月には「名古屋市立大学医学部附属西部医療センター」として、新たなスタートを切り、従来より力を入れてきた小児・周産期医療、がん医療、脊椎医療を中心に大学病院としてさらに高度かつ安心・安全な医療を提供しています。

今年度は、6月に硬膜外麻酔分娩(いわゆる無痛分娩)を導入し、がんゲノム医療・出生前遺伝医療・遺伝カウンセリングを横断的に実施する「ゲノム医療センター」を設立しました。

また、9月には、男性不妊症、不育症に加え本格的に生殖医療に取り組むため「生殖医療センター」を開設し、名古屋市の少子化施策に微力ながら貢献していきたいと考えています。

一方、西部医療センターは『地域に根差した大学病院』を理念として、名古屋市を中心とした地域の医療機関との連携をより一層深め、地域周産期母子医療センター、地域がん診療連携拠点病院、地域災害拠点病院などの基幹病院としての役割も果たします。そして、医療の基本である患者さんへの優しさやいたわりを一義とし、市民の皆さまにさらに信頼され、愛される病院をめざして、職員一同全力で取り組んでまいります。

今後も、どうかよろしくお願い申し上げます。



INDEX

Topic 1

今回は「小児・新生児(赤ちゃん)」の特集です。

■小児医療センターって、どんなところ? ■NICU/GCUって、どんなところ?

Topic 2

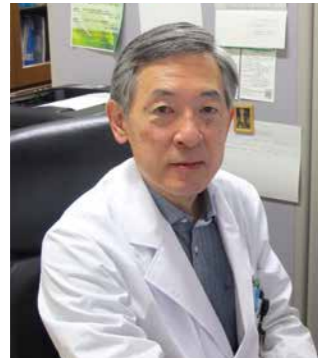
新!理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by 診療技術科

Topic 3

メニュー紹介 ~西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します~ by 栄養管理科



小児医療センターって、どんなところ？



小児医療センター長
伊藤 康彦

小児医療センターは、主に0～15歳のお子さんの入院を受け持っている病棟です。

病棟内は、他の病棟とはかなり雰囲気が異なり、お子さんがホッとするようなかわいいデザインとなっております。病棟では小児疾患全般の検査や治療を行っており、肺炎や胃腸炎などの感染症を主体に、けいれん性疾患や川崎病、内分泌・アレルギー・腎臓疾患など、また、虫垂炎などの小児外科疾患、耳鼻科や口腔外科のお子さんにも対応しております。

また当院の小児科には、内分泌、アレルギー、新生児、神経、腎臓、循環器、血液・腫瘍、遺伝、児童精神など多彩な専門家が常勤しており、幅広い病気の治療を行っております。



小児医療センター



オレンジを基調とした内装で、「愛」をテーマに、こころ充たされながら入院生活がおくれるよう環境を整備しました。個室を多く配置し、感染対策にも配慮しています。

病院に保育士がいることを知っていますか？

小児医療センターには保育士が配属されており、お子様やご家族が少しでも安心して入院生活を送ることが出来るように努めています。

入院という体験がお子様やご家族にとって「乗り越えられたプラスの体験」となるようお願いながら、限られた空間の中でも季節が感じられるような展示やイベントを行っています。

また、プレイルームやベッドサイドでの遊びの提供や「30分保育」を行っており、子ども達と家族の不安やストレス



入院中のお子様と一緒に作業しています

を和らげ、安心感と安らぎを与えられるように医療スタッフと共に向き合っています。

退院時には、病棟スタッフから「がんばったね」「おめでとう」とメッセージが入ったメダルをプレゼント



NICU / GCUって、どんなところ？

NICUは治療を必要とする赤ちゃんのための集中治療室です。

赤ちゃんが治療を必要とする原因は様々ですが、内科系疾患や外科系疾患を含め（一部疾患を除く）必要とされている最先端の医療を提供しています。入院中の赤ちゃんはご家族とは離れ離れになってしまいますが、それでも赤ちゃんが家族の一員として迎えられように、医師、看護師、助産師、臨床心理士、メディカルソーシャルワーカー等の多職種が連携して、赤ちゃんをご家族をサポートしています。そして、退院後も安心して過ごすことができるように調整を図っていきます。



小児科部長
加藤 丈典

NICU（新生児集中治療室）



GCU（新生児回復治療室）

赤ちゃんの救急車「カンガルー号」

西部医療センターの病院救急車「カンガルー号」。主に、NICUに入院する赤ちゃんの救急搬送を担っています。まちで見かけたら、救急車の中で頑張っている赤ちゃんを、そっと応援していただくと嬉しいです。

