

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 Part 3

第3回 椎体(背骨)骨折の予防=背筋強化 | 今回のキーワード ▶▶「曲がらない身体づくり」

背中が丸まるのを防ぐと期待できる効果6つ!

- その1 転ばない身体になる(バランス向上)
- その2 食事が楽しくなる(食欲up)
- その3 呼吸機能を維持(胸郭運動効率up)
- その4 美しい見た目の維持
- その5 背骨の骨折の予防(再発予防も)
- その6 精神的健康感の増加(前向きな生活へ)

背筋骨折(いつの間にか骨折)の有無の確認

- 壁にもたれて立った時に、頭が壁につかない場合
- 若い時よりも身長が2cm以上縮んだ場合

誰でもできる運動コーナー(背筋のトレーニング)



セラバンド(ゴム)を使って抵抗運動
まずは「負荷無し」から始めてみてください。

運動時間: ②を5秒キープ×10回
ポイント: 両方の肩甲骨を寄せます。

骨粗しょう症のリスクの計算(FOSTA指標)

(体重(kg)-年齢(歳))×0.2

結果 -4未満: 高リスク群 ※高リスクに該当された方は早めに骨密度検査をお勧めされています!ぜひ、計算を!
-4~-1: 中リスク群
-1より大きい: 低リスク群

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

胃腸が疲れている時にお勧めです。しょうが風味のあんで、体が温まります。

白菜と鶏ひき肉の重ね蒸し

材料 (2人分)	作り方
鶏ひき肉 160g	1.玉ねぎをみじん切りにする。 白菜は2~3cm幅に切る。
玉ねぎ 50g	
しょうゆ 6g(小さじ1)	
塩 ひとつまみ	
片栗粉 8g(小さじ2杯強)	
白菜 50g	
「あん」	2.鶏ひき肉、玉ねぎ、塩、しょうゆ、片栗粉をよく混ぜる。
オだし 40g	
オみりん 3g(小さじ2/3杯)	
Oしょうゆ 5g(小さじ1)	
Oしょうが 3g(小さじ2/3杯)	
片栗粉 2g(小さじ2/3杯)	
	3.白菜は電子レンジで1分ほど加熱する。
	4.耐熱の器に、2を平らに乗せ、上に白菜を乗せる。 ラップをして、電子レンジの600Wで5~6分加熱する。 (蒸し器なら12~3分) (竹ぐしを刺して、透明な液体が出れば良い)
	5.Oの材料を鍋に入れひと煮立ちさせ、 水溶き片栗粉を加え、透明感が出てとろみが着いたら、火を止める
	6.器に盛り付けた4に5のあんをかける。

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	15.0g
脂質	9.7g
炭水化物	8.4g
塩分	1.1g

ポイント

白菜を小さめに切ると、噛むことが難しい方にも食べやすくなります。お好みでしょうがはなくてもおいしくいただけます。



NEWS

From West Medical Center



いつかくる「その時」に向けて～西部医療センターの災害対応～

日本は、地震、津波、台風、洪水、土砂崩れ、火山噴火など数多くの自然災害に見舞われてきた災害大国です。30年以内に起こる確率が70~80%以上とされる「南海トラフ巨大地震」に対して、備えはできているでしょうか?

西部医療センターは、災害拠点病院として、災害時には、入院中の患者さんの命を守ることに加えて、数多くの被災傷病者の方々の健康を守る使命があります。しかし、災害の規模が大きい場合、人も物資も不十分なため「最大多数に最大幸福」を目標として、平時とは異なった方法で医療を行います。つまり、けがや病気の緊急度や重症度によって、患者さんを振り分け(これをトリアージといいます)、診察・治療に優先順位(赤・黄・緑・黒)を付けて、命の危ない患者さん(赤)を先に診察します。これを繰り返して訓練して、いざという時に迅速に災害対応ができるよう、職員全体で取り組んでいます。

また、医療を提供するためには、電気・水などのライフライン、物資、そして活動する職員の確保が必須です。これに対して、BCP(Business Continuity Plan 事業継続計画)を策定し、災害時に医療を提供し続けるためには何が不足しているか?どこが弱いのか?それに対して、どう改善し備えていけばよいのか?を考え、災害対応の強化に努めています。

病院長補佐 災害医療センター長 笹野 信子



INDEX

Topic 1

- 今回は「西部医療センターの災害対応」の特集です。
- 「災害拠点病院」とは?
 - DMAT(災害派遣医療チーム)をご存じですか?
 - 災害対応訓練の様子を紹介します

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 リハビリテーション係

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

災害発生時の西部医療センターの役割は？



災害医療センター長
笹野 信子

西部医療センターは、愛知県から地域災害拠点病院に指定されています。

私たちの暮らすこの地域に、南海トラフ巨大地震などの災害が発生した時には、行政や医師会等と連携し、災害医療を行う地域の医療機関や、医師会の救護所等から重症患者を受け入れます。

災害拠点病院とは？

- 「災害拠点病院」とは、災害時に多数発生すると予想される、重篤な救急患者の救命医療を行うための病院です。
- 停電や断水時にも医療を継続できるように施設の整備をしているほか、3日間分の非常用電源や飲食料、医療材料等の備蓄をしています。
- 院内では、DMAT活動検討委員会を中心として、定期的に災害発生時の対応訓練を実施し、災害時に速やかな診療ができるよう、日々努めています。

DMAT(災害派遣医療チーム)をご存じですか？

DMAT (災害派遣医療チーム: Disaster Medical Assistance Teamの略)は、大規模災害や多数の傷病者が発生した事故などの現場で速やかに活動できるトレーニングを受けた医療チームのことで、医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職及び事務職員)で構成されます。



災害の発生した現地に赴くだけでなく、大地震などで多数の重症患者が発生し、被災地の医療機関だけでは患者の治療対応が困難となった時に、被災地の外の医療機関に患者を搬送する役割も担います。



災害対応訓練の様子を紹介します

10月29日(土)に、災害対応訓練を実施しました。

今年度は初めて、医療救護所から重症患者を受け入れる訓練を、北区医師会、北消防署と協力して行いました。

- ▶ 平日の昼間に静岡県西西部マグニチュード9 最大震度7の南海トラフ地震が発生し、病院が震度6強の揺れに襲われた想定で訓練開始
- ▶ 外来患者を誘導するとともに、災害対策本部を立ち上げ、各部署での被災状況を確認した後、災害対応を決定
- ▶ 担当スタッフにより各初療エリアを設営後、患者受け入れを実施

災害対策本部



情報を集約し、災害対応の主要な方針を決定します

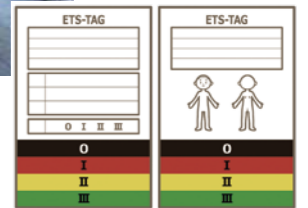
トリアージエリア



来院患者の重症度を判断します。

緑 軽症 黄 中等症
赤 重症 黒 死亡

トリアージタグ▼



初療エリア

トリアージエリアから重症度別に各初療エリアで診療します。患者さんの状態に応じ、帰宅、入院、他の医療機関への転院搬送などを行います。

緑(軽症)エリア



黄(中等症)エリア



赤(重症)エリア



西部医療センター広報担当からのお知らせ

公式Instagram始めました!
行事や実習など、院内の活動をUPします!



病院紹介動画を作成しました。
ぜひ、ご覧ください!

