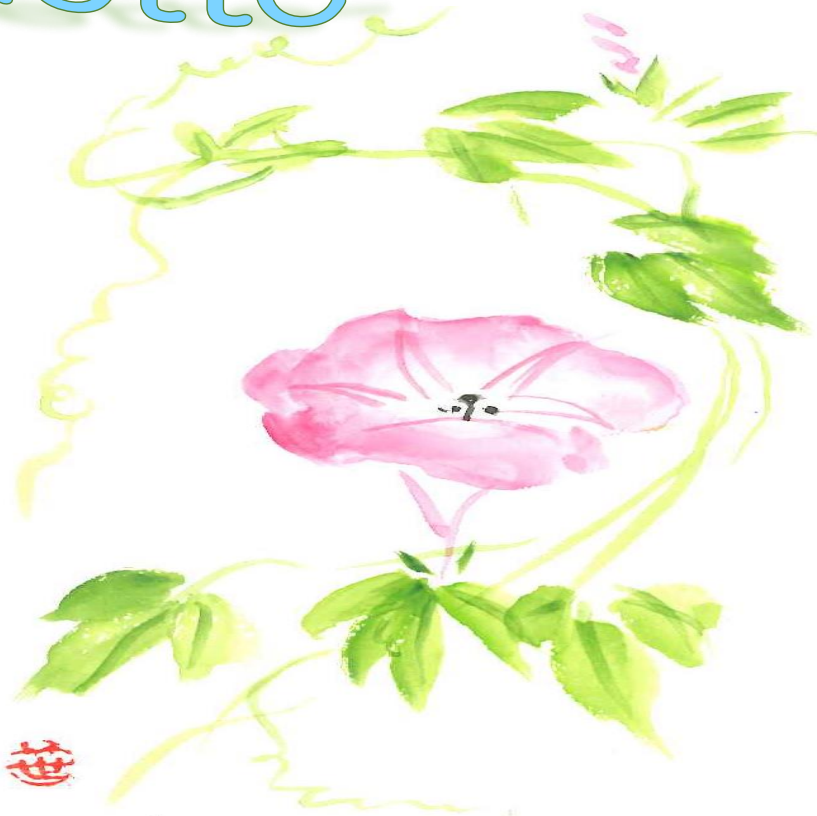


パレット -Palette-

2021. 夏

NO.55

ご自由に
お持ち帰りください



CONTENTS

- ・ 院長先生 「東京オリンピック」
- ・ リハビリ
- ・ トピック
- ・ 外来診察のご案内
- ・ 夏に楽しむ旬の味覚レシピ

～笹井眞砂子さまより～

当院のホームページ
もご覧ください。



<https://www.kurume-reha.or.jp>

理念

- 必要不可欠
「地域と生きる」「地域を生かす」地域において必要不可欠な存在であること。
「あると便利」ではなく「ないと困る」組織作りを目指します。

基本方針

- 全人的医療の提供に努めます。
説明と同意のもとに、個々の皆様の病状や人生観に合わせた尊厳ある医療を目指します。
- 医療の選択性の確保と総合支援
皆様をご希望される医療機関等へのご紹介や、介護福祉関連サービスが継続して受けられるよう支援いたします。
- 地域ネットワーク
地域における医療・介護・福祉の連携活動、交通事故重度障害者の支援事業、福岡県の介護予防事業、久留米市の包括支援事業などに対して、積極的に参加し支援していきます。
- 自己研鑽
チーム医療を駆使した最新医療を提供するため日々自己研鑽に努めます。

東京オリンピック



そろそろ梅雨も終わり、もうすぐ初夏を迎えますが、新型コロナウイルス感染防止に対する具体的な方針が定まらないまま東京オリンピックの開催も目前に迫ってきました。

IOC、JOC、日本政府、東京都のどこも明確な方向性を示せないままですが、開催すると決まった以上は、国民としては最大限の応援をすべきであろうかと思えます。それにしても選手、マスコミを含む海外からの来日者に対する厳しい行動制限は、外国人にどのように受け止められるのでしょうか。日本人に特有の同調圧力は海外の人には通用しないので、実行困難な厳しい制限を課すと、結果として違反者を多数出すことになり、混乱を招くのではないかと心配です。

日本で最も暑い時期に、しかも厳しい行動制限の中で新型コロナ感染防止対策をおこないながら、自分の能力を最大限発揮することがいかに困難なことか計り知れません。新国立競技場の空調設備がどのようになっているのかをネットで調べてみたら、観客席には冷房設備はなく、「気流創出ファン」が365度、185台設置されているそうです。最新技術を駆使して「杜の中のスタジアム」というコンセプトで自然の風を活かした設備だそうですが、風向きは横にしか動かないようです。要するに扇風機が185台設置されているだけ。外気温が30度を超えてくれば競技場内は何度になるのでしょうか。おまけにコロナ対策でマスクを常時着用ともなればコロナ感染予防対策より熱射病、脱水症対策のほうがよほど大変かもしれません。約6万人を収容できるそうですが、今回は1~2万人に制限することになっているようです。ただ、観客席は座席も通路も狭いらしい。誰かが具合悪くなったら対応できるのでしょうか。医療班も大変だと思います。私は以前、真夏のトライアスロン大会の医療班をしていたのでよく分かりますが、ほぼ野戦病院のような状態になります。選手はもちろんのこと選手以外にも脱水症、熱中症で搬送されてくるボランティアや観客も多数ありました。

選手のみなさんは競技場のど真ん中で予選から決勝まで、緊張を維持しながらどれだけの時間を過ごすのでしょうか。特にマラソンなんかは、もともと冬のスポーツです。いくら札幌で開催といっても、昨今の札幌の夏の気温は九州とあまり変わらないこともしばしばです。そんな中で記録を目指すわけですから、途中棄権が多発するかもしれません。

パラリンピック出場選手の体調管理はさらに難しいかもしれません。コーチや大会委員は競技中の選手の体調をみながらの競技続行の判断に迫られるかもしれません。また、海外選手団から一人でも新型コロナ陽性者が出れば、原則全員2週間隔離ですので、練習どころか出場さえ出来ない事になります。正に観客も選手も命懸けの東京オリンピックともいえます。開催期間中に死者が出たらどうなるのでしょうか。

今回のオリンピックは開催することに大きな意義がある。どんな意義かといえば、まずは、安全確保の面で競技が可能かということ、二つ目は、これほどの悪条件下において、どれだけのパフォーマンスが出せるかということです。選手にとっては新型コロナ感染防止より熱さとの戦いの方が大変です。それから、みんな忘れていますがテロ対策については、誰も気が回っていないようです。今回の東京オリンピック・パラリンピックが、何事もなく一人の犠牲者も出さずに無事終わることを祈念するばかりです。

皆でテレビを見ましょう。テレビの視聴率をあげることが選手達の励みになるのではないかと思います。決してスポンサーの為ではなく、選手の為にテレビで応援しましょう。

リハビリテーション便り

～遠心性収縮 意識できてますか？～

運動には、筋の長さが短縮しながら収縮する（求心性収縮）運動と、伸張しながら収縮する（遠心性収縮）運動があります。

例えばスクワットや起立訓練においては、

立ち上がる動作：求心性収縮 ←→ 座る動作：遠心性収縮

または、階段昇降であれば、

昇る動作：求心性収縮 ←→ 降りる動作：遠心性収縮

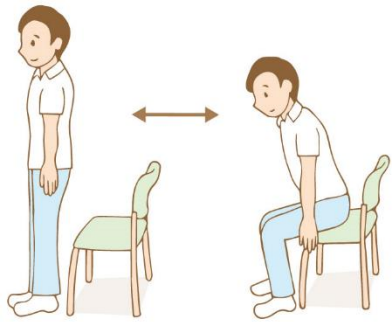
重力と**反対**方向
＝**求心性**収縮

重力と**同じ**方向
＝**遠心性**収縮

トレーニングの際、求心性収縮ばかり意識していませんか？

遠心性収縮は意識しないとサボりがちになります。

イラストを参考に遠心性収縮を意識してみてください。ポイントは、「**ゆっくり戻す**」



- ① 立ち上がる動作は早くても良い
座るときは遠心性を意識して
ゆっくり座る

- ② 股関節外転運動。
足を広げるときは早くても良い
戻すときは求心性を意識して
ゆっくり戻す



当院の新型コロナウイルス対策の一部をご紹介します

オンライン面会

面談室と病棟でタブレット端末を介して、面会が可能です。
(事前予約制)



入院患者さん
(病棟)



ご家族の方
(外来)



外の景色を見ながら、なるべく向かい合わないよう
に配置。



テーブルにはパー
テーションを設置し
ています。



非接触式の検温機や消毒液の設置

ここに紹介した以外にもいろいろな感染対策をしています。
来院される患者様、ご家族様もご協力をお願いいたします。

外来診察のご案内

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	一般内科	院長	副院長	院長	一般内科	一般内科	休診
	整形外科	泌尿器科	整形外科	消化器内科	整形外科	整形外科	
		糖尿病 内分泌			膠原病 ※第3週		
	健康診断 予防接種		健康診断 予防接種		健康診断 予防接種		
午後		皮膚科 ※14時～					

※青字は予約制ですのでご注意ください。※外来リハビリテーションは午後も行っております。(予約制)

※健康診断、予防接種(コロナワクチン以外)は午前のみとなっております。(予約制)

※午後の診察は原則おこなっておりませんが、火曜の皮膚科と急患・他院からの紹介は受け付けております。

※ご不明な場合はいつでもお問い合わせください。

季節のレシピ～夏バテ対策レシピ集～

スタミナ丼(2人分)

【材料】

ニラ 1/2 束、玉ねぎ 1/2 個、人参 1/2 本、豚バラ肉 100g
 生姜・ニンニク 1/2 かけ、サラダ油 小さじ 1/2、
 ウスターソース 大さじ 1/2、カレー粉 小さじ 1、塩コショウ少々
 お好みで山芋、オクラ、めんつゆ、ご飯

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、みじん切りにした生姜・ニンニクを入れる
 短冊切り人参、薄切り玉ねぎ、4cm 幅の豚肉・ニラの順に入れ火を通す
 オイスターソースとカレー粉を入れ、塩コショウで味を整える
- ②お好みですりつぶした山芋とオクラも盛り付けて完成!



夏バテ予防に効く栄養素入り!
 たんぱく質、ビタミンB1→豚肉
 アリシン→ニラ・玉ねぎ・ニンニク

冷たくサラッと食べて、
 香味野菜で食欲 UP な一品



ツナの冷や汁(2人分)

【材料】

A(水 400ml、鰹だし 小さじ 1、白だし 大さじ 1 と 1/2、塩少々)
 味噌 大さじ 1、胡瓜 1 本、絹豆腐 1/2 丁、ツナ缶 1 缶、
 大葉 2 枚、すりごま 大さじ 1

【作り方】

- ①材料 A を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら味噌を入れ、冷ましておく
- ②ご飯に輪切り胡瓜(塩もみ水気切り後)、粗く潰した豆腐、ツナを盛って、①の冷汁をかけ、大葉・すりごまを飾る

<編集後記>

最近毎年のように地震や水害が起きていますが、必要最低限の準備を日々備えておき、防災対策について再度考えてみましょう。暑い日が続きますが、水分補給と体調管理にも気をつけて下さいね。

医療法人かぶとやま会

久留米リハビリテーション病院

〒839-0827

久留米市山本町豊田 1887

TEL:0942-43-8033 FAX:0942-45-0388

HP: <https://www.kurume-reha.or.jp>

e-mail: k-reha@kurume.ktarn.or.jp

