



# ふれあい通信

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

「ふれあい通信」は、  
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。  
■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>  
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

## 医師のひとりごと

副院長 矢野 順治

— 閑さや岩にしみ入る蟬の声 —

先日山形に行った際、飛行機で乗り合わせた言語聴覚士の安江氏とともに、松尾芭蕉が文頭の句を詠んだとされる出羽国の立石寺（りっしやくじ）、通称「山寺」を参拝してきた。

山形市から山寺駅まで仙台行鈍行電車で20分、仙台からでも1時間ちょっとで着く場所にある由緒ある仏閣である。古くは“りゅうしやくじ”と称したと云われ、悪縁切りの寺としても信仰を集めている。

山寺駅周辺も山形県随一の観光地と言われるだけあって、平日の木曜日のわりに人出があり、結構な賑わいをみせていた。

帰りの電車までの時間は約1時間半。ネット情報で駅から山寺までの所要時間を確認してみると、結構ギリギリの持ち時間であったため、急いで駅を離れ、奥の院如法堂を目指して山の頂きへと足を向けた。

参道に入るといきなり100段を超える階段の出迎えを受け、登りきるとようやく根本中堂という最初の寺に至る。国から重要文化財の指定を受けるだけあって、歴史を感じさせる堂々とした建物だ。

そこから先には多くの寺院が山道に沿って建ち並んでおり、途中いくつもの鐘楼・地蔵・銅像等が鑑賞でき、芭蕉句碑とせみ塚もその中に佇んでいる。

山の中腹には、切り立った崖に小さな祠のようなものがいくつも点在する奇岩がみられるが、このあたりの情景の素晴らしさは言葉では何とも説明し難く、是非実際に見ていただきたいと思う。

滅多にお目にかかれない景色に感動することしきりであり、一見の価値がある。

見飽きることのない風景ではあるが、時間がないのでほとんど立ち止まることなく進んでいく。少し先に大学生くらいの若いカップルがおり、離されまいと頑張ってみたが、残念ながら息が上がってしまい、みるみる距離が開いていった。運動不足と年齢を実感させられる一幕であった。

それでも頑張って登っていくと終点ともいえる奥の院に到着。所要時間は駅を出て30分強。結果的には、結構良いペースで登ってくることができたようだ。

階段は全部で1070段もあったが、登り切ったという達成感とともに周囲を見渡すと、先の奇岩とも相まってそこには素晴らしい眺望が広がっていた。まさしく絶景である。

帰路は十分な時間があったので、ゆっくり景色を楽しみながら降りて行くことができた。

途中、高めのヒールの靴を履かれた中年女性とすれ違ったが、捻挫でもするのではないかと心配になった。急ぎ足での参拝となってしまった感はあるが、良い運動になったし、有意義な時間とすることができた。

国内にもまだまだ見るべき名所・風景はあるものだなと改めて感じたが、皆さんも山形へ行かれる機会があれば、足を運んでみるのも良いのではないだろうか。

他では見ることでできない景色と、達成感に感動するに違いない。

## 手洗い・うがいで感染予防



感染委員会

皆さんは、手洗い・うがいを習慣にしていますか？

いつ手洗いをしたら一番効果的でしょうか。それは、外出から帰ってきた時、料理をする前、ご飯を食べる前、トイレの後等です。これらのタイミングで手洗いをすることによって、多くの病気や食中毒を予防できます。うがいも外から家に帰ってきた際や、ちょっとのどの調子がおかしいなという時に行なうと、のどについたばい菌が悪さをする前に、病気を防いでくれるといわれています。

余談ではありますが、うがいという行為は日本独自の文化で、外国にうがいの習慣はありません。語源も鵜飼いが語源とされていて、鵜が魚を飲み込んだ後、船上で吐き出される様からきているといわれています。

そして、手洗いの方法ですが、①手を濡らします。②石鹸を泡立てます。（泡で出てくる石鹸がベスト。）③手をまんべんなく擦り合わせます。（指の間、指先も忘れずに。）④流水で泡をよく落とします。（最重要：泡をしっかりと洗い流さないと、逆に菌が増えてしまいます。）

手洗い・うがいをして風邪や食中毒の予防をしましょう！！



## 転倒・骨折を予防して、元気にいきいき健康長寿

“ロコモを知らう”第2回目の今回は、転倒や骨折を予防するために、自宅でも簡単に行うことのできるロコモのための運動訓練方法（ロコトレ：ロコモーショントレーニング※）を2つご紹介いたします。

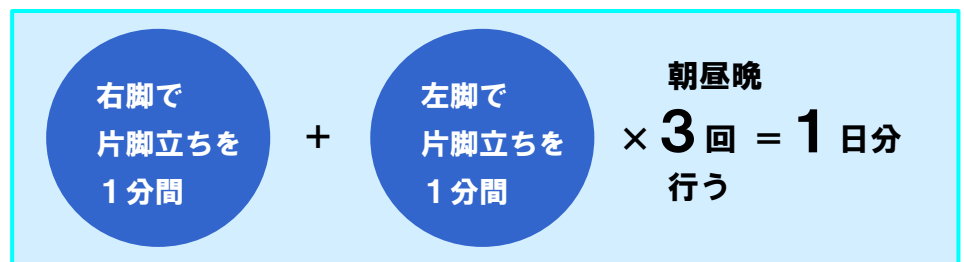
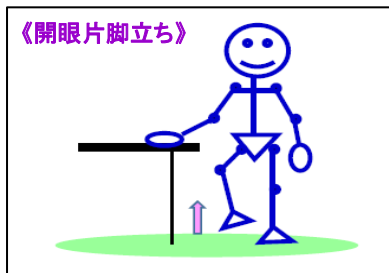
※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防・改善を目的としたトレーニングの総称です。

### ■ロコトレ その1 開眼片脚立ち

- 片脚ずつ交互に行います。右脚で片脚立ちを1分間。つぎに左脚で片脚立ちを1分間行います。
- 片脚は床から5cmほど上げます。この時、両目は閉じないようにしましょう。
- ご年配の方で、バランスが悪い場合は、転倒しないように机や椅子などにつかまりながら行ってください。

片脚立ちは、両脚で立つ場合に比べて2.75倍の負荷がかかり、1分間の片脚立ち訓練は、約53分間の歩行に相当すると言われています。

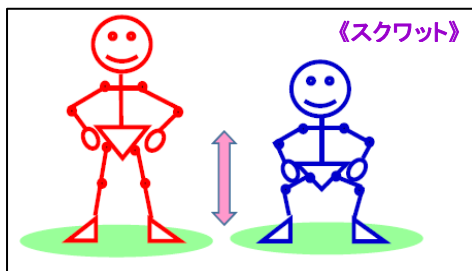
厚生労働省 2006. 8. 29 記事より



**【注意！】無理をせず、自分のペースで行いましょう。食事直後の運動は避けましょう。痛みを感じた場合は、すぐに運動を中止し、医師に相談しましょう。**

### ■ロコトレ その2 スクワット（股関節の運動）

- ご年配の方は、安全のために机や椅子などの支えを利用しながら行いましょう。
- 足を腰幅より広めに開き、つま先は自然に前に向けます。
- 椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下し、股関節、膝、足首の関節を動かします。
- 無理をしないよう、お尻を軽く下すことから始め、膝の曲がり方は90度を超えないようにしましょう。
- 深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。
- 痛みを感じる場合は、お尻を下し過ぎないようにするか、机などの支えを利用しましょう。



#### ★スクワットのポイント

- 膝がつま先より前に出ないようにします。
- 膝が曲がる向きは、足の指の第2趾の方向にします。
- 足は踵から30度ほど外側に開きます。
- 体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

#### ★ロコトレ7つの注意点

自分の脚ですっと歩き続けるために、すぐにでも始めたい2つの簡単な運動をご紹介しましたが、以下の7つの注意点に気を付けましょう。

- 無理は禁物です。途中で無理だと感じたらすぐに中止してください。
- 転ばないように、支えを使うなど安全には細心の注意をしてください。
- 決められた方法、時間、回数を守り、毎日継続して続けましょう。
- 痛みや腫れが出るようであれば、すぐに中止してください。
- まだ出来る！などの過信は慎み、無理な挑戦はしないでください。
- バランスが悪く転びそうな方や、腰や膝、他の関節に痛みがある方は、始める前に整形外科医師に相談してみましょう。
- 上手に行うことができているか、効果が上がっているかなどを、定期的に整形外科医に相談しながら行うと良いでしょう。

日本臨床整形外科学会ホームページ「ロコモティブ症候群 ver2011/5/16」より抜粋・引用

**元気な明日のためには、日々の継続した実践が大切です。**





# 病院めぐり

薬 剤 部

「お薬手帳」は、処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録（薬歴）を残すための手帳です。この記録があると、医師・歯科医師や薬剤師が、どのようなお薬をどのくらいの期間使っているのかが判断できます。また、他の病院やクリニックなどでお薬をもらうときにも、医師・歯科医師や薬剤師にお薬手帳をみせることで、同じお薬が重なっていないか、また飲み合わせ等についての確認も行ってもらうことができます。その他、休日診療所や救急病院を受診する時や、転居して新しい医療機関を受診する場合などにも有効に活用できます。

## 【お薬手帳活用の仕方】

- ① **医療機関にかかる時には必ず持って行きましょう！**  
薬の重複や、よくない飲み合わせを未然に防止できます。  
同じ薬による副作用の再発を防止できます。  
薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。
- ② **言いたいことや伝えたいことを書いておきましょう！**  
体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。
- ③ **市販の薬・健康食品も記録しましょう！**  
よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。
- ④ **いつも携帯・いつも同じ場所に保管しましょう！**  
旅行先で病気になった時や災害時に避難した時、救急の時など、お薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。ご家族にも、お薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。
- ⑤ **1冊にまとめましょう！**  
飲んでいる全ての薬を1冊で記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。



処方せんをもらったら、保険薬局で作ってもらいましょう！

# こんにちは！栄養科です

## 鮭のしそチーズ焼き

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 138Kcal、タンパク質 16.4g  
脂質 7.2g、カルシウム 86mg、塩分 1.0g

### 材料【5人分】

鮭・・・300g(切り身(小)5切れ)  
チーズ・・・・・・・・・・50g  
大葉・・・・・・・・・・適量  
ほうれん草・・・・・・・・150g  
塩・こしょう・・・・・・・・少々  
料理酒・・・・・・・・小さじ 2  
油・・・・・・・・小さじ 1  
ごま油・・・・・・・・小さじ 1



簡

単

美味しい！

メディカルレシピ

### 作り方

1. 鮭は塩をまぶし、料理酒に浸しておく。
2. 大葉は細かく刻み、チーズと混ぜ合わせる。
3. フライパンに油を熱して、全体に火が通るように鮭を焼く。
4. 全体に火が通ったら、2.の大葉を混ぜ合わせたチーズを上に乗せてもう一度焼く。
5. チーズが溶けたら火を止め、お皿に移す。
6. ほうれん草は、ごま油を熱したフライパンで炒め、塩・こしょうで味を調える。
7. 鮭の隣に、6.で作ったほうれん草のソテーを付合せて完成。

オススメ

ご家庭でもお試しください。