



# 宇宙

Vol.68

●題字は深町正喜氏



「三俣山」 聖陵岩里病院 医師 小南達夫氏撮影

■ 新年のご挨拶 ..... 2	■ 職員旅行 ..... 6
■ 聖陵会『水環境委員会』 大分県と日田市より表彰 ..... 2	■ 聖陵会忘年会 ..... 7
■ 募金の御礼 ..... 3	■ クリスマス会 ..... 7
■ 腰部脊柱管狭窄症とは ..... 3	■ 新人紹介 ..... 7
■ リハビリ 腰痛 ..... 4	■ 日田散歩 ⑤③ 「月下美人」を食べてみた! ..... 8
■ 聖陵トピックス ..... 5	■ 編集後記 ..... 8

# 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

聖陵会は、聖陵岩里病院・聖陵花月クリニック・介護老人保健施設聖陵ストリーム（居宅・訪問介護・銀河）・訪問看護ステーションいわさとの各施設で職員一同、日々奮闘中です。

国民の人口が減少し、患者さんの受診も減っていく中で、いかにして患者さんに満足してもらえるような医療の提供や、介護の質を向上させていくか、また増加する在宅医療の需要にどう応えるかも待たなしの課題です。これらの課題に立ち向かうには、個々の学習と研修はもちろん大切ですが、各施設の横の繋がりを更に強化させていくことが大切だと考えます。職員数の増加に伴い、希薄化する人間関係は、よくある現象かもしれませんが、聖陵会は連携を取り合い成長していける組織でありたいと願っています。アメリカの次期大統領トランプ氏の例とは少し異なりますが、医療・介護の現場では"予想外"の事がしばしば起こりえます。個々も組織も知識と体力をつけて、益々の成長を目指していきたいと思えます。

本年もよろしくお願い致します。

聖陵花月クリニック 院長 井原 亮



## 聖陵会の委員会活動における『水環境委員会』 大分県と日田市より表彰されました！

11月3日文化の日、大分県庁にて「平成28年度大分県表彰式」が行われました。今年度の大分県表彰式では、地方自治や社会福祉保健功労など11の分野で功績のあった75名と8団体が大分県功労者として表彰されました。生活環境衛生部門において「永年にわたり河川の水質調査や清掃活動などを通じ自然環境の保全に貢献した」と、水環境委員会の活動を称えて頂き、広瀬勝貞大分県知事より表彰を受けました。



今まで続けてきた活動が認められ、大変光栄に思います。これからも、植林活動や水質浄化の試行などを行い、環境や省エネルギー活動に継続して取り組んでいきます。



水環境委員会委員長 財津恭介

11月15日 パトリアにて「2016水郷ひた清流復活市民大会」が行われました。水郷ひた再生委員会主催のもと、平成10年より大山川・高瀬川・三隈川・ダム湖などの水質改善や水量増加運動を展開されています。

「昭和61年、岩里病院開院時から三隈川の水質調査を続けており、川で竹炭を使った水質浄化の試行を行っている。平成11年からは河川清掃や環境浄化液えひめA1を作成し、植林活動や省エネルギーに関して様々な活動を継続している」と、清流復活実践者として表彰されました。



水環境委員会、エネルギー節約委員会を主体に行ってきた活動が認められ、大変ありがたく思います。生活排水や地球温暖化などの原因により、日田市内の森林や河川、ダムなどまだまだ河川環境の改善が必要です。これからも自然豊かな河川環境を築くために、活動を継続して取り組んでいきます。

水環境委員会副委員長 高倉千恵美

追記：ウィキペディアの「水郷」のページでは有名な地域のひとつとして、大分県日田市が挙げられています。ぜひ、ウィキペディアで検索してみてください！

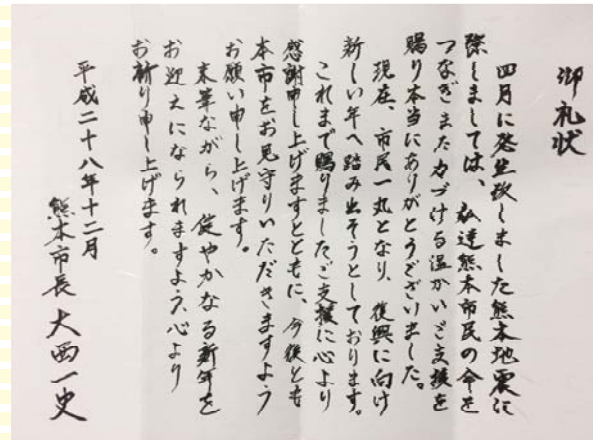


## 熊本地震の募金に対するお礼の手紙をいただきました

昨年地震で多大なる被害を受けた熊本市の市長よりお礼のお手紙をいただきました。

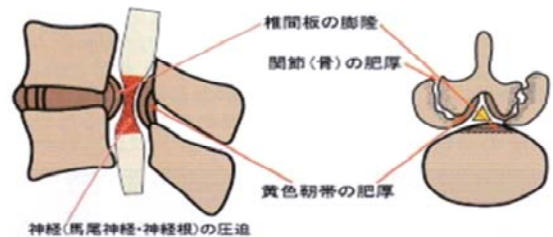
これは、昨年聖陵会の行う夏祭りにてボランティア委員会が中心となり募金箱を設置し、集まったお金を寄付したことに対するものです。

今なお復旧作業や、被害に遭われた方の思いはどれほどかと思えます。日本各地で地震が起こっており、いつどこでまた起こるかわからない状況です。今後も聖陵会として、なにかあれば支援を続けていきたいと思えます。



## 腰部脊柱管狭窄症とは・・・

腰部（腰の）  
脊柱管（神経の通り道）  
狭窄症（狭くなっている）



下肢（特に太もも・ふくらはぎ）に、痛みやしびれが出現します。

### ① 間欠性跛行

足のしびれや痛みが、立っていたり歩いているとドンドン酷くなります。一休みすると症状が楽になります。立ち続けたり歩きだすと、またしびれや痛みが出てきます。次第に歩ける距離が短くなり、日常生活に支障が出てきます。



### ② 膀胱直腸障害

頻尿になったり、また排尿の感覚が分からなくなったりすることがあります。便秘になることもあります。

**足のしびれや痛みでお悩みの方は、いつでもご相談ください。**

岩里病院で毎週金曜日午後診療していますので（予約制・休診の場合あり）

詳しくはお問い合わせください。

新小文字病院 脊椎外科医師 岡元彰平

# 腰痛

## 原因

1. 姿勢の悪さ →→→ 腰を反った姿勢
2. 脊椎の異常 →→→ 病的要因（腎臓などの内臓疾患）
3. 心理的問題 →→→ ノイローゼ、ヒステリーなど
4. 筋力低下 →→→ 腹筋・背筋の筋力低下

## 姿勢矯正

正しい姿勢をとり、腰に負担をかけない。

中腰での前かがみ →→→ 一番危ない（禁忌）

体重 70kg の人間の腰にかかる力

立っているとき

100kg の力

軽くおじぎしたとき  
(中腰での前かがみ)

150kg の力

中腰・膝を伸ばした状態での荷物運びは負担大

腹筋・背筋の筋力低下になると？

↓  
前・後方のバランスが崩れる

↓  
**腰痛の出現（悪化）**

**ぎっくり腰の誘発、椎間板ヘルニア**

**※デスクワーク、車をよく運転する人に多発！**

## 日常生活の注意点

1. 太りすぎ →→→ 腰に負担（体調調整を）
2. タバコ →→→ 血管収縮にて血流悪化（筋に悪影響）
3. ストレス →→→ からだのバランス不良（改善することが大切）
4. 布団の上げ下ろし →→→ 一度にたくさん持たない・移動距離は最短に
5. 買い物 →→→ 袋を二つ以上に分けて左右の重さを均等に（一つにまとめると体が傾き、腰の負担は3倍）

**※急いでいる時こそ「姿勢良くゆっくり」、同じ姿勢、前かがみは腰への負担を増加する**

## 腰痛予防体操

①片膝を抱えてゆっくり引き上げます。  
曲げたまま5～10秒間止めて、ゆっくり元に戻します。もう片方も同じように行います。



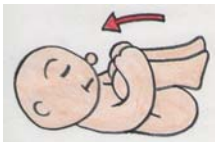
④お腹に力を入れます。  
腰を床につける様な感じで力を入れてください。腰を反らないように気をつけてください。3～5秒行います。



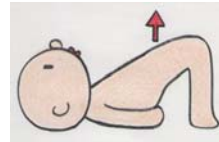
⑦足を持ち上げます。  
片方の膝を立て、もう片方の足を膝を伸ばしてつま先を上に向けて持ち上げます。上げて3～5秒程度止めてゆっくり降ろします。このとき、下腹に力を入れると行いやすくなります。



②両膝を抱えます。  
手が届かないときはタオルなどを使うか、他の人に押しってもらうようにしましょう。5～10秒止めて戻します。

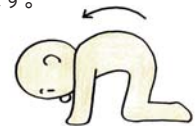


⑤腰を上げます。  
肩・股関節・膝が一直線になるように腰を持ち上げ、2～3秒止めて降ろしましょう。腰の痛い方や体の硬い方は無理をしない様にしてください。



※首に痛みや違和感のある方、この姿勢が出来ない方は、無理にこの運動は行わないで下さい。(⑧と⑨)

⑧身体を丸めます。(猫のポーズ)  
四つばいになって、おなかをへこませながら背中を丸めます。そのまま3～5秒程度保ちます。



③腰をひねります。  
一方の足を反対の足の外側に置きそのまま膝を床につけるようにして腰をひねります。5～10秒止めて戻します。両膝を立てて行ってもよいです。



⑥おへそをのぞきます。  
出来る方は、肩が床から離れるくらい持ち上げるようにしましょう。きちんとお腹に力が入っているのを確認して、腰に力が入らないように気をつけてください。



⑨身体を反らします。  
四つばいになって、天井を見るように背中を反らします。おなか伸びているのを感じながらそのまま3～5秒程度保ちます。



## 銀河ふれあい運動会

11月3日 日隈小学校の体育館で「銀河ふれあい運動会」が行われました。

毎年寒い中での開催ですが今年は天候も良く暖かい中で運動会を行うことができました。

今年は今までで一番多く約120人、31家族が参加し、今年もせいまお兄さんのストレッチからのスタート。

個人競技では障害物を乗り越え動物たちに食べ物をお届け、親子競技では今年大ブレイクしたポケモンGOをモチーフとした競技でした。保護者対抗リレーでは、髭と帽子をつけマリオに扮し白熱のバトルを繰り広げました。最後はパン食い競争で締めくくりました。

これだけの参加者のなかケガもなく終わったのは、休みの中参加して頂いた聖稜会ボランティアの皆さんのおかげです。ありがとうございました。

また来年も楽しい運動会を企画したいと思っています。



## ストリーム施設内研修会

11月24日 ストリームデイケアにて、ストリーム職員対象の「施設内研修会」が行われました。

人権ビデオ、各委員会からの発表、認知症についての研修発表、部署発表、外部研修報告、職場におけるハラスメントの対策と盛りだくさんの約2時間でした。

個人的に、感染委員会が発表した「嘔吐物の処理方法と手順」が写真付きで分かりやすく、これからの季節そういう場面に直面する可能性があるので、しっかり対応したいと思いました。

部署発表や外部研修報告もとても興味深く、次回また違う部署の発表、研修報告を聞くのが楽しみにしています。

## 院内研修会

11月18日 病院では院内研修会が行われました。この研修は、年2回行われる研修の1つであり、毎年この時期に開催されます。

人権啓発ビデオの「なぜ企業に人権啓発が必要なのか」に始まり、看護部の「看護補助者への教育」、21世紀委員会の「活動内容の報告」、栄養給食科の「ゼリー食の付着性について」、山田隆史先生の「陰圧閉鎖療法」、感染対策委員会の「結核のはなし」、検査部の「日本指の法則の検証」、安全管理委員会の「ヒヤリハットに学ぶ！ ハインリッヒの法則」の発表が行われました。約2時間の研修では、各部署や各委員会での業務や活動内容、対策や工夫などを教わる事ができます。入社当時は意味も分からずに必死で見ていた私も、今年で10回目の参加となり、毎年勉強させてもらいながら、楽しく見る事が出来るようになりました。

演者の皆さん、教育委員会の皆さん、お疲れ様でした。





# 職員旅行

## 熊本旅行

9月17日～19日の3日間熊本旅行に行ってきた。うなぎ  
た。  
1日目は観光列車のSL人吉に乗りました。SL人吉は石炭と水で走っている列車で1日に使う石炭の量は2トンという量を使うそうです。

人吉に着いてからは、うなぎ班とラーメン班に分かれて美味しいと有名なうなぎとラーメンを食べました。その後、白岳工場に行き、『しろ』と言うお酒が出来るまでの工程の見学をしました。

2日目はキャニオニングとラフティングをしました。キャニオニングは、川下りや滝すべりなど急斜面の滝をロープ1本で降りたりとスリルを味わいました。午後からはラフティングボートに乗り球磨川を下りました。雨が降って凄く良いコンディションでした。

他の観光客の方との触れ合いもあり、ボートから人を落としたり落とされたりとすごく楽しかったです。3日目はJRで熊本市まで行き、お土産を買い新幹線と湯布院の森号に乗り帰って来ました。すごくリフレッシュ出来た2泊3日の旅行でした。



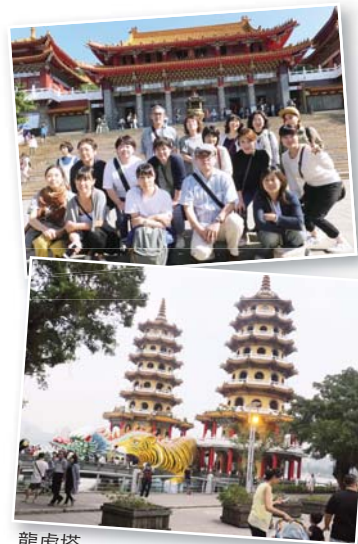
## 台湾旅行

11月19～21日に計16名で台湾旅行に行ってきました。台湾は26℃～28℃くらいあり暑く、PM2.5が激しくスモッグがかかっています。1日目は予定していた「孔子廟」が閉まって見学は出来ず。

夕食は独特な風味があると聞いていた台湾料理を食べましたが、美味しく頂きました。その後は、各自で買い物や夜市に行きました。

2日目は「日月潭」で水の中にある石の器にお金を投げ込み、入ると願いが叶うという物や、木片2つを同時に落としてうらなう占いや、からくり人形のおみくじ・・・と盛りだくさんで見学しました。次に「八田興一記念公園とダム」、龍の口から入って虎の口から出ると運気が上がると言われる「龍虎塔」と「連池潭」の散策。私は龍の塔の一番上までらせん階段を6階まで上がり、へとへとでした。

3日目は高雄の寿山公園見学と、ショッピングをして帰りました。現地のガイドで、「馬」と書いて「マーさん」の話の方がおもしろくて楽しかったです。特に、日隈師長はよく返事をしてあげるので、「絶好調の人」や最後には「スーパーあねご」と呼ばれて慕われていました。とてもいいガイドマンでした。今回の旅行は料理も良く、ホテルも4つ星のきれいなホテルでした。ケガもなく、楽しく旅行ができて皆満足していました。とても楽しいあつという間の3日間でした。



龍虎塔前のお寺

龍虎塔

## 別府旅行

11月26～27日の二日間、別府へ行って来ました。初日の地獄めぐりでは、全く動かずガラーっとしていたワニが急に動き出し、その結果大きな水しぶきを2回もかけられた人もいました。次に訪れた高崎山には、可愛い猿がたくさんいました。猿が股の間をくぐると縁起が良く、金運も上がるという事で、無事猿が通過した一行は、その後宝くじを買いに行っただけです。夜はホテルで美味しい食事とお酒をいただき、二次会は竹瓦温泉の近くにある『ヒットパレードクラブ』に行ってきました。懐かしいアメリカンポップスや日本のグループサウンドを、バンドの生演奏と歌で、オールディーズの世界を満喫してきました。

2日目は別府市竹細工伝統産業館で竹細工の体験をし、湯布院を散策して、帰路に帰りました。とても楽しい時間を過ごさせていただけました。



湯けむり展望台



ヒットパレードクラブ



## 平成28年度 聖陵会忘年会

12月9日 マリエールオークパインにて「平成28年度 聖陵会忘年会」が行なわれました。

今年も聖陵会3施設で働く職員と、いつもお世話になっている来賓の方々にもご出席頂き、総勢250名近くの盛大な忘年会となりました。

来賓の方々の紹介のあと、一木法律事務所一木俊廣弁護士より、来賓代表として挨拶をして頂きました。



聖陵会余興

そして、岩里正生聖陵会理事長より「これからも聖陵会が発展していく事を願っています。」と挨拶がありました。

余興では今年も大盛り上がりで、ダンスや演劇を楽しみながら今流行の「恋ダンス」や「エビカニクス」など。。。会場は笑いや拍手で、平成28年を陽気に振り返ることが出来たと思います。

最後は、日田式の打ち込みでお開きになり楽しい時間を過ごすことが出来ました。



岩里理事長挨拶

## 平成28年度 クリスマス会



聖陵会余興

12月23日に『第20回聖陵会クリスマス会』を開催しました。

今回のテーマは「えがお」～未来に向かって輝く聖陵会～。会場には笑顔の写真や笑顔をモチーフにした飾りがキレイに飾られていて会場はクリスマス一色。食事は、栄養給食科の職員が心を込めて作ったバイキング料理が沢山並びました。

クリスマス会が始まるとまずは、聖陵会託児所メーテルの子供たちが愛くるしいダンスを披露してくれました。

その後日田高チア部による元気あふれるダンス、ウクレレバンドによる演奏と歌を披露して下さい、新人職員のパワフルなおタ芸を披露しました。クリスマスのムードは盛り上がり皆さん食事をしながらダンスや演奏を楽しんでいたようです。

最後は待ちに待ったビンゴ大会。来場してくれた子供たちにサンタさんからの素敵なプレゼントが贈られ楽しいクリスマス会が終了しました。また来年も楽しいクリスマス会が行われるといいですね。



ウクレレバンド演奏

### 新人紹介



たけもと ゆめ  
**竹本 宥麻**

所属/岩里病院 病棟  
生年月日/10月12日  
血液型/A型  
趣味・特技/

ショッピング、  
スヌーピーグッズを集める  
●1年半ぶりの看護業務で、緊張しています。日々先輩方にオリエンテーション、実施説明して頂き覚えることが沢山ですが、少しでも早く役に立てよう頑張ります。



のだ まどか  
**野田 まどか**

所属/岩里病院 デイケア  
生年月日/10月6日  
血液型/A型  
趣味・特技/

漫画・アニメを見ること  
●1日でも早く仕事に慣れて、利用者さんたちに楽しく過ごしてもらえよう頑張ります。

## 日田漫歩<sup>(53)</sup>

### 「月下美人」を 食べてみた!

梶原義則



「月下美人」。わずかに1晩しか咲かないクジャクサボテン属の名花だ。昨年10月中旬、元日田高校長の宇野公是さん方で、この「夜の女王」を観賞した。深夜、白い大輪の花が咲き、強い芳香が漂う。「早朝に閉じる。花は食べられ、健康にもいいようです」と宇野さん。

食い意地が張るB型人間の筆者。耳寄りな情報だ。翌朝、再訪し、奥さんが揚げた花の天ぷらを、青ユズの皮をすりおろした天つゆで食べた。味は淡泊。オクラのような粘り。「珍味」だ。「焼いた岩塩の方が合いそうだなあ」

数日後、元市助役の首藤洋介さんから電話があった。「江戸を舞台にした『料理人季蔵捕物控』に、タラの芽やコシアブラ、ハナイカダが出ている。『油と素材が命の天ぷら職人冥利』と季蔵。ハナイカダは、うちの庭にある」。見に行った。身の丈1.7m余の落葉低木だ。

資料を漁った。卵形の葉の真ん中に花を咲かせ、黒紫色に熟した果実をつける様を、イカダ

に見立てた。「春先の若葉は天ぷらや茹でて食べられる」とある。今春の楽しみとしよう。

超高級ホテルの、元フランス料理人の「旬こそ命」を思い出した。「お客を満足させて帰るのが肝要。完食者には『味はどうでしたか』と声をかけ、残した客にはデザートのエズシャーベットの提供。地元の旬の食材も使い、難しい料理は作らないこと」

ところで、今年の干支は「酉（鶏）」。何となく明るく、景気がいい気になる。中国の「韓詩外伝」では、鶏は五徳が備わるといふ。平頭冠は文、足のつめは武、敵前で闘うのは勇、食を見て告げるのは仁、夜を守り時を失わないのは信、だそう。攻略上の言葉だが、世の中を果敢に、かつ慎重に処したいものだ。



芳香を放つ「月下美人」

経歴：毎日新聞記者。鹿児島支局長、経済部長、編集委員を経て2000年4月、日田赴任。

## 編集後記

明けましておめでとうございます。2016年の世相を表す漢字は「金」でした。オリンピックの「金」メダル、政治と「金」問題、「金」色の衣装で歌うシンガーソングライター等…。しかし、応募の多かった漢字には「変」「震」「災」「揺」など、熊本・大分、鳥取など相次ぐ地震や大雨など災害を連想させるものも多かったように感じます。今年は明るいニュースが多く流れることを願うばかりです。

さて、2017年は酉年です。取り込むという言葉と掛けて、商売に縁起の良い年だと言われています。また、酉の由来に「果実が極限まで熟した状態」というものがあり、そこから物事が頂点まで極まった状態が酉年だとも言われています。聖陵会にとっても実りある1年にしたいものです。



聖陵会ブログ「セイントボイス」 <http://ameblo.jp/seiryou/>

日田紹介ブログ「いい日田! 夢気分!」 <http://ameblo.jp/seiryou2/>



医療法人

聖陵会

救急指定 聖陵岩里病院

〒877-0052 大分県日田市銭淵町16番地の18 TEL0973-22-1600

訪問看護ステーション いわさと

〒877-0052 大分県日田市銭淵町4-3 TEL0973-22-1618

介護老人保健施設 聖陵ストリーム

〒877-0075 大分県日田市中町約485-3 TEL0973-26-3111

居宅介護サービスセンター・訪問介護サービスセンター・子ども発達・支援センター銀河

聖陵花月クリニック

〒877-1232 大分県日田市大字三和931-6 TEL0973-27-5050

アンコール小児病院 (カンボジア)

■ホームページ

<http://www.seiryu.or.jp/index.html>

■E-mail

ryo-ho@be-net.kcv.jp

