

# 洛陽 Recipe No.1

## 射込み高野豆腐



**<材料 (4人分)>**

高野豆腐	.....	2個
鶏ミンチ	.....	40g
干しいたけ	.....	2g
にんじん	.....	15g
卵	.....	1/2個
片栗粉	.....	4g
オクラ	.....	4本

**A**

砂糖	... 大さじ 1.5 杯
薄口醤油	... 大さじ 1.5 杯

- ### 作り方
- ① 水で戻した高野豆腐を三角になるよう半分に切る
  - ② 干しいたけ、にんじんはみじん切りにして鶏ミンチ、卵、片栗粉と一緒に混ぜる
  - ③ 高野豆腐の切り込みに②を詰める
  - ④ 鍋に③とAを入れて味をしみこませ食べやすい大きさに切って器に盛りつける
- ★ポイント:おとし蓋をして出汁をひたひたにすることで高野豆腐をふわっと煮ることができます!**
- ⑤ オクラをさっと塩茹でし、斜めに切り盛り付ける

栄養科では、病院の食事を美味しいと言っていたりいただけるよう毎食心を込めて手作りしております。今回は、その中からの高野豆腐を使ったおすすめメニューです。

高野豆腐には、タンパク質、カルシウムがたっぷり含まれています。干しいたけにはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富に含まれていて、骨粗鬆症予防におすすめです。是非ご家庭でもお試しください。

## てとて Vol.1

洛陽病院では地域の皆さまと手と手を取り合い、連携を図っていく事により、よりよい医療を目指しています。

### 介護老人保健施設 紫雲苑

武藤さんにお話を聞きました



- 当施設の入所サービスは
- ① リハビリなどを進めながら数ヵ月後に在宅復帰する
  - ② 在宅復帰が難しく、特別養護老人ホームや介護医療院に移る
  - ③ 特別養護老人ホーム等へ移る前に寿命を迎えられ、看取りをさせていただく
  - ④ 自宅と紫雲苑を数ヵ月ごとに行き来する
- など、色々な利用の仕方があります。また、「数ヵ月のリハビリで家に帰れるくらい動けるようになるかな?」「暑い時期、寒い時期は心配だな」などのご不安をお持ちの場合は、3ヵ月ごとの利用延長の相談も可能です。その他にも、ショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリも行ってまいります。場所は、地下鉄国際会館から京都バスで「岩倉実相院」で下車し、歩いてすぐです。ご見学も可能ですので、お気軽にお問合せください。

医療法人三幸会  
介護老人保健施設 **紫雲苑**  
〒606-0017  
京都市左京区岩倉上蔵町 303 番地  
TEL: 075-724-1188

## おすすめの運動

By リハビリテーション科 REHABILITATION

### バックブリッジ (お尻上げ)

体幹を鍛えて良い姿勢に!!

1. 仰向けで両膝を立てる
2. お尻をグイッと上げる


### POINT

- \*体は一直線に
- \*お尻に意識集中
- \*腰を反らせないように注意

新人 理学療法士の 高橋 若子です!

### RANK UP


- \*両膝の間に枕を挟んで行う  
→ 内ももを一緒に鍛えられる
- \*片足を真っすぐに挙げて行う  
→ 負荷アップでさらに筋力アップ



## 洛陽病院広報誌のタイトルが決定しました

この度、広報誌発行にあたりタイトル募集をしたところ、総応募数 41 票の中から「陽だまり」が選ばれました。

素敵なタイトルを考えたくださった療養病棟看護師の高野さんへ、広報委員会よりささやかですが感謝の気持ちを贈らせていただきました。



**療養病棟看護師 高野さんより**

洛陽病院なので、「陽」の字を入れたタイトルを考えました。陽だまりとは日当たりの良い場所のこと。明るくてほかほかと気持ちの良い陽だまり。洛陽病院が患者さんや地域の人にとって心地の良い場所であってほしいという思いを込めました。

広報誌タイトルは当院患者さまの M・N 様を書いてくださりました



# 陽だまり

RAKUYO HOSPITAL PR MAGAZINE

Vol. 1

2023 September

## CONTENTS

- 松本院長・北大路 Dr.インタビュー
- 入院リハビリテーション
- 洛陽Recipe

広報委員会第1期生始動!!



医療法人寿尚会 **洛陽病院**



# 手術からリハビリまで通じて、患者さまの生活の質を改善いたします



院長

松本 研二

## 人工関節置換術とは？

可動性・支持性という重要な機能を失った関節を人工物によって作り変える手術です。色々な人工関節置換術がありますが、当院では股関節・膝関節の置換術をおこなっております。

## どのような方が対象になりますか？

関節の軟骨が消失して変形をきたした方、さらに痛みが強くて歩行に障害をきたした方が手術の対象になります。年齢的にはおおそ50歳から80歳が対象となります。

## 人工関節術後の注意点は？

手術後は痛みが良くなって調子が良くなると思いますが、何でもやっていいわけではありません。スポーツや畑仕事などは制限がありますが可能です。また、調子が良いからといって定期的なレントゲン観察は必要です。

## どれくらいの耐用年数がありますか？

股関節・膝関節に関しては20年から30年ほどの耐用年数があると言われています。人工関節も自分の体の一部になるわけですから、他の体の部位と同じように大事に使ってください。

## 先生が大切にされているモットーは？

人工関節手術を行った患者さまは、手術を行って退院したらそれで終わりではありません。退院してからも非常に長いお付き合いになります。患者さまはそれぞれ体格や性格、生活環境も異なるので、その人に合った手術を選択して行うようにしています。また、それぞれに合った指導も必要だと思っております。いつまでも調子よく人工関節を使っていただければ幸いです。

## 高齢者に多い整形疾患としては、 どのようなものがありますか？

ご高齢の方の場合、様々な疾患が出てきますが、印象として多いのは大腿骨近位部の骨折や股関節・膝関節の老化に伴っての痛みが多いような印象があります。

## 気をつけた方がよいポイントは？

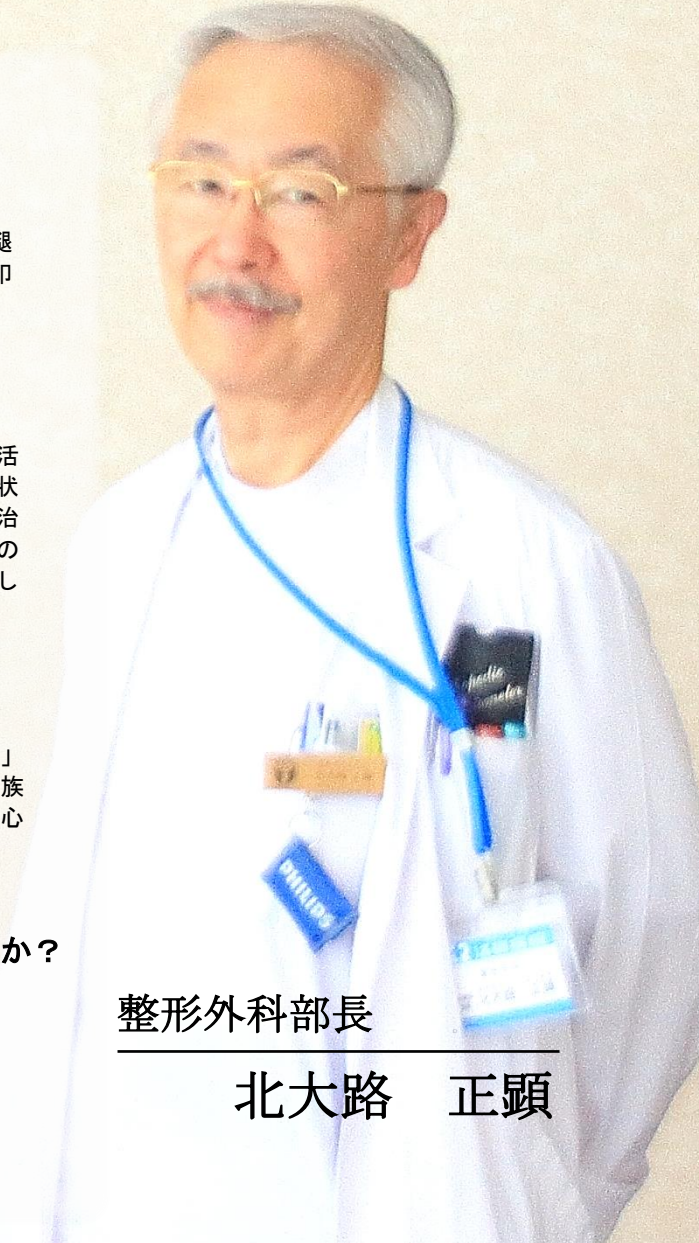
生活習慣の中で起こることも多い疾患です。和式の生活から洋式の生活への変更や、階段の昇降を控えるといったように、生活習慣をお体の状況によって変えていく必要があります。ただ一番肝心なのはご本人の「治りたい」といった意欲です。これに勝るものはありません。患者さまの「治りたい」といった気持ちがあれば、医師やリハビリ、看護師と協力してチームで患者さまを支えていきたいと思っております。

## 先生が大切にされているモットーは？

「自分がしてほしい事は、できる限り患者さまにはしたくはない」という思いで診療に携わっております。自分なら、あるいは自分の家族ならどのようなことをしてほしいか？といった視点に立つことを常に心掛けています。

## 先生自身、これからどのような病院にしていきたいですか？

令和4年4月から洛陽病院に着任しております。幼少期から青年期を岩倉で過ごしたこともあり、岩倉の土地には格別の思いがあります。地域の皆さまに信頼される医療を提供できるよう、日々努力して参ります。なるべく「断らない医療」を実現したいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



整形外科部長

北大路 正顕

## 入院リハビリテーションの流れ

早期からリハビリテーション介入を行うことで、後遺症の軽減や廃用を最小限に抑え、身体機能を十分に回復させる事を目指します。入院当日や手術前など、出来るだけ治療の早い段階からリハビリテーションを開始します。具体的には、痛みや全身の状態に合わせて、負荷の軽い運動を中心に、無理のない程度から行います。

ストレッチや筋力増強運動を中心に、自立した日常生活を送れるように、起き上がる、座る、立つといった基本的な動作の練習から開始します。その際、症状や手術の術式に合わせて、身体に負担のかからない動作の方法なども練習します。

退院後安全に過ごせるように、その方のライフスタイルに合わせた方法で、歩行練習、更衣動作練習、トイレ動作練習や認知機能訓練など、段階を踏んでリハビリを進めていきます。



必要に応じて、リハビリスタッフがご自宅の状況の評価にお伺いし、快適で安全な生活が送れるように手すり等の補助具の必要性など、ご自宅の環境のアドバイスをいたします。



退院後、必要に応じて医師の指示の下、訪問リハビリや外来リハビリ、介護保険を使用した通所リハビリへと継続し、退院後の生活もサポートいたします。



当院で手術を受けられる患者さまは、高齢化社会に伴いほぼ65歳以上となっています。それゆえ、手術適応疾患以外に複数の疾患を抱えておられます。このような状況においても、多角的に患者さまを捉え、各部門の専門医により安心・安全な手術が受けられるように連携を取り、最善を尽くしています。

当院では主に整形外科の予定手術に対応しており、全身麻酔対応の手術室が2室あります。

(うち1室はバイオクリーンルーム)



年間総手術症例：約160件(2022年度)

人工股関節置換術、人工膝関節置換術、橈骨・肘骨・下肢の観血的骨接合術、指縫鞘切開術など