

～こころに笑顔の種がふる～

はあとふる

地域の皆さまに、
Warm Heart(心)
Cool Head(知識・判断)
Beautiful Hands(技術)で
ヘルスケアサービスを提供するための
コミュニケーション誌

動いてナンボ!プロジェクト始めました。



運動器ケアPR大使
一般社団法人
井村アーティスティックスイミングクラブ
井村 雅代代表理事
日本代表ソロコーチ

はあとふるグループ代表
島田 永和

運動器ケアPR大使
アーティスティックスイミング
日本代表
乾 友紀子選手
2022ブダペスト世界水泳金メダリスト
医療法人はあとふる所属

特集

運動器ケアって何?

運動器ケア

って何？

はあとふるグループでは、「運動器ケア」という概念にもとづいて、「動いて治す」という治療方針を掲げています。ではそもそも「運動器ケア」って何？肩や腰やひざが痛むなら「動いて治す」より「安静」にしていた方がよくないの？今回の特集では、多くの方がお持ちになるそうした疑問にお答えします！

そもそも、運動器って何？

胃や腸など食物を消化する臓器は消化器と呼び、体中に酸素を送るための肺、心臓や血管・血液などを循環器と呼びます。同様に、身体を動かすために必要な骨、関節、筋肉、神経などを総称して「運動器」と呼びます。

運動器は、想像以上に大きな役割を担っています。運動器がうまく機能しなければ、走る・歩く・寝る・起きる・食べる・排せつする…。生活に必要な動作のほとんどができなくなります。

好きなスポーツや山歩きを楽しみたい、茶道や華道を嗜めるキレイな姿勢でいたい、おいしいものを食べ、きれいな景色を見る旅に出かけたい、畑で野菜を作りたい、お孫さんを抱っこしたい…。その人らしい人生の楽しみ方を支えているのは、この運動器なのです。

手術だけに頼らず、動いて治す

はあとふるグループでは、いくつになっても健やかな運動器であり続けるために、「動いて治す」という治療方針を掲げています。

これは、手術療法を主とした「形を整える整形外科」治療だけにとらわれず、リハビリテーションなどの運動療法によって主体的に「動く」ことによって、運動器の健康を維持しようという考え方のことです。

とりわけ高齢になると、動かずにいると急速に運動器は衰えます。肩・腰・ひざなどが痛めば「安静に…」と声をかけられることも少なくありません。しかし、安静にすればするほど、運動器は衰えます。「動いて治す」ことは、その人がその人らしい人生を全うするために踏み出す最初の一步なのです。

頭と身体は
思えば！ 動けば！

島田

はあとふるグループ代表・島田永和の新刊発売！

運動器ケア

— 治す医療から多職種で治し支えるケアへ —

● 福村出版 (本体 3,000 円 + 税)

2022年2月、はあとふるグループ代表・島田永和の新刊が発売されました。「運動器ケア」とは何か？の解説から始まり、超々高齢社会で運動器ケアを実践するために求められる医療・介護体制への提言「治す医療から多職種で治し支えるケアへ」などがまとめられています。医療・介護に従事する方はもちろん、一般の方にも理解いただける「実践的な一冊」です。



OKで答えてみよう！ 運動器ケア理解度 診断テスト

あなたはキチンと理解できている？

そうだったの？ 「運動器ケア」

- Q1** レントゲンやMRIで骨の形に異常が見つかった場合、それが痛みの原因である。

- Q2** ひざの骨に変形が見つかったら、すぐに手術をして形を整えねばならない？
- Q3** 変形性股関節症がある人は、登山や激しい運動はやめなければならない？

- Q4** はあとふるケア(運動器ケア)のゴールは、多少の痛みがあってもその人がやりたいことができるようになること？
- Q5** 身体にゆがみがあれば、必ず痛みが出る？

- Q6** レントゲンなどで骨に異常はなくても体が痛む人は、身体の動かし方や筋力や柔軟性に問題があることが多い？

- Q7** 認知症の予防や改善に効果が見込める運動は、肩・腰・ひざなどに痛みがある場合はしないほうがよい？
- Q8** 手術が必要な段階まで病状が悪化した場合、手術を終えればすべての問題が解決する？
- Q9** 20kmほど走ると脚が痛むというランナーはしばらく安静にする必要がある？
- Q10** スポーツ選手がけがをした場合、競技に復帰するのは、しっかり治療・リハビリを終えて痛みがなくなった後のほうがよい？


あなたは何問正解できた？ 診断テストの答えと解説

- Q1** × 身体に痛みが起きるのは「骨の形」だけが原因ではありません。身体の使い方や骨格を支える筋肉の減少などで起きるものもたくさんあります。
- Q2** × ひざの骨が極端に湾曲した「変形性ひざ関節症」の方でも全く痛みがない方もいます。痛まなければ問題ありません。
- Q3** × 関節は動かなければ次第に可動範囲が狭くなり、動きにくくなります。骨の形だけにとらわれず、動ける範囲で動きましょう！
- Q4** ○ 痛みがあったとしても、まずはご自身の身体を知り、動かし方を工夫しながらやりたいことをやる、「動いて治す」ことが重要です。
- Q5** × 関節やひざ関節、背骨などが歪んでいても、まったく痛みを感じずにスタスタ歩ける高齢者の方もたくさんいます。
- Q6** ○ 普段の動作や姿勢のクセで身体のバランスが崩れ痛みが出る場合があります。
- Q7** × 運動で脳、骨や筋肉を刺激することは、認知症の予防・改善に効果があり、生活意欲も向上します。できる範囲で動きましょう。
- Q8** × 関節の軟骨が薄くなり、骨同士が擦れて痛む場合には手術は有効です。しかし、それと同等に大切なのは手術後のリハビリです。
- Q9** × 痛みの範囲によって治療方針はさまざまですが、いたずらに安静にせず早期に「動いて鍛える」こと。そして「痛まない身体をつくる」ことが大切です。
- Q10** × スポーツ選手の場合、完治を待っているのは元の身体機能レベルに戻す時間がかかります。「動いて治す」ことが大切です。

正しく学んで楽しく実践、運動器ケア！ 「動いてナンボ！」プロジェクト始動

運動器ケアPR大使 井村コーチ & 乾選手からの応援メッセージ



第19回FINA世界水泳選手権2022 ソロテクニカルルーティン・フリールーティン2種目で獲得した金メダル。

乾 友紀子選手
アーティスティック
スイミング 日本代表
医療法人はあとふる
運動器ケアしまだ病院所属

井村 雅代代表理事
一般社団法人
井村アーティスティック
スイミング 代表
アーティスティック
スイミング日本代表ソロコーチ

こっころっ 続けて毎日笑顔
乾 友紀子
いくつになっても、
動ける身体を得よう！
必ずできる!!
井村 雅代

はあとふるグループは、「運動器ケア」の大切さをお伝えするための「動いてナンボ！」プロジェクトを始動！その一環として「運動器ケアPR大使」を結成しました。まずは先陣を切って、20年超に渡って親交を重ねる井村雅代コーチと世界水泳2022ブダペスト金メダリスト・乾友紀子選手(医療法人はあとふる所属)が就任しました。6月に行われた世界水泳では、日本人初となる世界選手権ソロ種目2冠に輝いたお二人。諦めずに動くことの大切さを語っていただきました。

運動器ケア PR 大使



Profile ●日本代表チームのエース。ロンドン五輪(2012年)デュエット5位・チーム5位、リオ五輪(2016年)デュエット銅・チーム銅、東京五輪(2020年)デュエット4位・チーム4位。2022年6月ハンガリー・ブダペストで行われた第19回FINA世界水泳選手権2022では、ソロテクニカルルーティン・フリールーティン2種目で優勝。日本人初の世界選手権ソロ種目制覇の快挙達成。



Profile ●1978年から日本代表コーチを務め、五輪9大会連続メダル獲得。北京五輪(2008年)では中国代表コーチを務め、中国シンクロナイズドスイミングのメダル獲得。2014年日本代表コーチに復帰。リオ五輪(2016年)では、デュエットで2大会ぶり、チームで3大会ぶりのメダル獲得。東京五輪(2021年)終了後、小学生時代から指導してきた愛弟子・乾選手と完全マンツーマン指導体制に。

五輪競技終了直後に「次」を意識立ち止まらずに、前へ、前へ！

乾 ロンドン・リオと2回の五輪を経験し、3度目の東京五輪は自国開催。集大成の場でした。結果は、チームもデュエットもメダルには届かず。競技を終えた瞬間、「あそこがダメ、ココを修正せねば」。何ひとつ納得できていない自分に気づきました。

井村 終わったその日のあなたを見て、すぐにわかったわ。「この子はもう次を探している」と。あなたは、小学6年生からうちのクラブで練習してきた。滋賀・近江八幡の家から大阪まで、電車で片道2時間超をかけて週5〜6日通い続けた。その情熱と根性があるから、日本チームのリーダーも任せた。

「この子をここで終わらせてはいけません。親御さん以上に同じ時間を過ごしてきた。でも果たして私は私の時間をどこまであなたのための「だけ」に使ってあげられたのだろうか。この子はここで終わりにたくない」と訴えている。ならば、私は

この子が納得いく場所に立てるまで伴走してあげよう、と。あなたの専属コーチとなることを決めた瞬間だったの。

乾 「次」は、五輪終了10カ月後に行われるブダペスト世界水泳に決めました。しかも、ソロ種目に専念することにしました。

井村 ソロで世界と戦うのは、並大抵じゃない。世界は身長180cm級がスラリ・ダイナミックさや躍動感が見劣りしがち。これに勝つには、「多彩な技」と「キレ」、技と技をつなぐ「滑らかな流れ」が必要よね。体格差を補うだけの「精度・密度の高い演技」じゃないと勝てやしない。だから、プログラム構成や振付も一から組み直した。

乾 チームやデュエットは同調性が重視されるぶん、「ごまかし」が効くんですよ。ソロはそうはいかない。難度の高い技が高速で続けば、水中で腕や足はもつれるし、体力は持たないし…。

井村 そうした課題を一緒に一つひとつクリアしていく10カ月だったね。私も今回は、あなたのためだけにすべての時間を使った。あなたも「少しは休みたいの」と思った瞬間があったはず。でも

私がつきつきりだから、そう簡単には休められない(笑)。

乾 ハイ！でも「次を目指したい」とお願いしたのは私自身ですから。だからこそ、井村コーチや栄徳トレーナーをはじめ、振付も音楽もすべてのスタッフの人が私のためだけに動いてくださった。

井村 周りの人をそこまで本気にさせたのも、あなたが本気で「夢」を追い続けたから。この人のためならとことんやってあげたい。莫大な熱量を注ぐにふさわしいアスリートだったからよ。もちろんそのプレッシャーは半端なものじゃないけど、あなたはそれにもよく耐えた。そしてそれを最高の結果につなげ、皆さんにご恩返ししました。私からもお礼を言いますよ、本当にありがとうございます！



はあとふるグループでは、2002年から井村アーティスティックスイミングクラブのサポートを行っており、多くの日本代表選手もサポートしてきた。その日本代表チームのフィジカルコーチを務めるのが、栄徳篤志(医療法人はあとふる・理学療法士)だ。2016年にオリンピック協会強化スタッフとなって以降、選手たちの身体を鍛えている。



動いて治った! PR大使の証言



井村雅代コーチ
リハビリは、水中でやったらええねん!

しまだ病院との出会いは23年前の1999年6月。2000年シドニー五輪に向けた合宿中、選手の一人が腰を痛めた。その時に診察して下さったのが島田先生です。私は先生に訴えました。「安静にさせるだけなら私でもできる。練習させながら治してください」。選手の競技力を落とさくなかったんです。

島田先生は事もなげにこう答えました「水中なら腰への負荷は軽くなる、水の中でリハビリしたらええねん!」。島田先生が選手を休ませたのは2日間のみ。3日目には水中を歩くことから練習を再開し、次第に全身に負荷を高めていった。結局彼女は大きなブランクを経ることなく、シドニーで銀メダルを獲得しました。それ以来私は、「動いてナンボ!」の信者です!



乾 友紀子選手
「2カ月の安静」が原因で左脚が激やせ

2012年8月のロンドン五輪直前の2月に、左足首を捻挫しました。5週間経っても治らず、デュエット代表から外され、悔しくて悔しくて。島田先生に診てもらったのは、受傷後7週間経った4月です。先生は「右脚に比べて左脚が痩せすぎや。足関節も固まって動かへん。左脚、動かしてないやろ?」と。捻挫だけでなく、「動かなかった」ために左脚全体の機能が衰えてしまっていました。

入院検査で驚きました。自分では垂直に倒立しているつもりでも、実は斜め。1カ月間の集中リハビリが始まりました。退院時には、倒立も精度高く垂直に保てるまでに回復。本番ギリギリでデュエット代表にも復帰できました。残念ながらロンドンにはメダルに届きませんでした。でも、あの時得た「ケガとどう付き合うべきか?」という学びは、今も私の競技者生活を支えています。

動いて治す！を支えるパートナー

「動いて治す」と「感染対策」。with「コロナ」の運動器ケア 感染を恐れて動かない、は間違い。 感染を防ぎながら、動いて治す！

リハビリに限らず、ストレッチやトレーニングなどで「動」こうとすれば、人との接触は避けられません。一方で感染対策の観点からすれば、接触は減らした方が良いでしょう。こうしたジレンマのなかでも、はあとふるグループが掲げる「動いて治す」を実現するために尽力してくださっているパートナーがいます。

**感染対策は「隔てる」ものではない
それは、「人の距離を縮めるもの」**

望月 モレーンコーポレーションさんと運動器ケアはまだ病院との出会いは、20年以上も前に遡りますね。

山本 そのころの島田病院(当時)は、結核診療もされていたと聞いています。

望月 はい。2005(平成17)年に結核診療に幕を下ろすまでは、結核診療と整形外科の二本柱で運営していました。結核は感染症ですから、感染対策は特に重要でした。そこで、感染対策のスペシャリストのモレーンさんに感染防御具の手配をはじめ、



院内全体の感染対策を支援いただくようになったと聞いています。

山本 今でこそ、医師や看護師が診療の際に医療用手袋をつけるのは当たり前ですが、当時はまた「手袋をして患者さんに触れるなんて失礼だ」と考える病院も多かったんです。ですから、その頃から一貫して感染対策を行っているはまだ病院は、かなり先進的な病院だと思っています。

望月 ええ、結核診療を通して培った感染への向き合い方は、その後もずっと大切にしています。そして、私たちは「動いて治す」を掲げる病院です。診察の「触診」をはじめ、リハビリテーションでも、患者さんとスタッフは「触れる」ことで分かることがたくさんあります。ですから、新型コロナウイルスの感染が拡大し始めた当初は、「触れなければ始まらないのに、感染対策の観点からはその機会が減ってしまった」というジレンマを抱えてしまっていました。それを山本さんに相談したんですよ。

院内全体の感染対策を支援いただくよう
なりました。今でこそ、医師や看護師が診療の際に医療用手袋をつけるのは当たり前ですが、当時はまた「手袋をして患者さんに触れるなんて失礼だ」と考える病院も多かったんです。ですから、その頃から一貫して感染対策を行っているはまだ病院は、かなり先進的な病院だと思っています。

**感染対策を実践するために、
プロセスを見直し「穴」を塞ぐ**

望月 コロナ禍では、院内の感染経路の封じ込めのため、ゾーニング、換気、環境など、モレーンさんから多くのアドバイスをいただきました。

山本 私たちは、単に製品を提案するだけのメーカーではなく、その運用までもサポートしたいと考えています。たとえばアルコール消毒液の設置場所ひとつをとっても、ヌケ・モレがあれば、そこから院内感染につながります。消毒液を設置したからOKではなく、必要な場所に確実に設置したうえで、誰もが確実に消毒できる手順に落とし込む。さらに、周知徹底のためのレクチャーを行う。時にはシミュレーション訓練



も指導します。そこまでやってようやく、私たちの仕事は完了だと思っています。

望月 モレーンさんに感染対策のノウハウを教えていただいたことを共有し、正しい知識を持つことで感染を恐れず、われわれが思うケアを実践できています。今後ぜひ、当院の「動いて治す」の実現のため、お力添えください。

山本 もちろんです！私個人にとっても、はまだ病院はこの仕事の社会的意義ややりがいを教えていただいた病院で、「お取引先」以上に思い入れがあります。「動いて治す」と感染拡大防止の両立を一緒に考える「パートナー」であればと思っています。

医療法人はあとふる
スタッフサポートチームマネジャー
望月 学

はあとふるグループ全体の資材調達、
環境整備業務を行う責任者。

株式会社モレーンコーポレーション
関西支社 支社長
山本 崇

10年以上にわたり運動器ケアはまだ病院
を担当する感染防御のプロ。

コロナ禍ではマスクを寄贈いただきました！

一般社団法人職業感染制御研究会が、クラウドファンディング「新型コロナウイルス感染症 拡大防止活動基金」を通じて集められた寄付金で、モレーンコーポレーションからひとつとして、介護老人保健施設などを有する医療法人はあとふるが選ばれました。当時はマスクがまったく入荷されない状況。この先どうなるのか不安を抱えていたため、本当にありがたかったです。



モレーンコーポレーションとは？

感染対策に特化したコンサルティングや製品紹介を行う専門商社。ビジョンは「感染症が人と人を遠ざけることのない未来を実現する」。運動器ケア しまだ病院には、マスク・手袋・キャップ・エプロンといった個人防護具(PPE)を納入しているほか、2016(平成28)年の病院リニューアルの際には、病棟やおべ室の洗浄室における装置一式を納入。



〈実はモレーンの旧担当者も患者さん！〉

今から十数年前、重度の椎間板ヘルニアを患い、島田病院(当時)で人生初の入院&手術を受けました。手術直前には痛みが強く、歩けないほどでしたが、金田先生の執刀で内視鏡手術を受け、術後6日目には歩いて退院できるまでに回復しました。しまだ病院のみなさん、あのときは、ありがとうございました！ 取締役 川口 順也

3 個人防護具(PPE)の脱衣



アウターの手袋、ガウン、フェイスシールド、キャップ、マスク、インナーの手袋の順に取り外します。アウターの手袋とガウンは最も汚れているため、取り外すたびに手指消毒を実施。ガウンは身体から離して丸めて廃棄します。最後にインナーの手袋を外し、手指消毒をして完了です。

ポイント 個人防護具(PPE)の表面に触れないように取り外し、医療廃棄ボックスに捨てます。

陽性が判明したら... ※陽性は抗原定性検査実施後、10～15分程度で判明します。

4 陽性者の隔離、ゾーニング



陽性者と濃厚接触者をそれぞれ隔離します。感染拡大防止のため、隔離した居室のウイルスの多い区画と少ない区画をゾーニングします。

ポイント ウイルスをグリーンゾーンに持ち込まないようにします。

	どんなゾーン？	何をやる場所？
レッドゾーン	ウイルスが多い区画	PPEを着用した状態で作業する場所
イエローゾーン	ウイルスが少ない区画	PPEを脱いで、消毒する場所
グリーンゾーン	ウイルスで汚染されていない区画	PPEを着る場所

5 配膳

隔離者への食事は、取り扱いやすいお弁当にします。ゴミは医療廃棄ボックスに捨てます。



ポイント お弁当のトレイはレッドゾーンとグリーンゾーンで分け、消毒して部屋においておきます。

感染症への対応力を高めるため、今後も訓練を継続します

今回の訓練は第1弾。訓練終了後には、学んだ内容を各自の持ち場で共有しました。第2弾では指示命令系統や関連部署との連携の確認、第3弾では全体を通してのシミュレーションを予定しています。



訓練の目的

感染症への対応力をより一層高めます

高齢者施設などでの陽性者発生時対応マニュアルにもとづき、少数の陽性者およびクラスターの発生などのパターンを想定した訓練を実施、感染症への対応力を高めます。

訓練に先立ちマニュアルを共有

参加メンバー全員で、大阪府が作成した「高齢者施設等（入所）での陽性者発生時対応マニュアル」を共有。陽性者発生時に、どう動くべきかを確認しました。



シミュレーション

1 必要資材の準備



マスク、手袋、ガウン、キャップなどの個人防護具(PPE)や、手指消毒剤、医療廃棄ボックスなど、陽性者・濃厚接触者へのケアに必要な資材がそろっているかを確認します。

ポイント はあとふるグループでは、使い捨ての個人防護具(PPE)を使用しています。

2 個人防護具(PPE)の着衣



着るときは、鏡(姿見)のある場所で。手指消毒をし、インナーの手袋、マスク、ガウン、キャップ、フェイスシールド、アウターの手袋の順に着用します。

ポイント 着用後は、正しく着られていることをほかの人にチェックしてもらいます。特に髪の毛が出ていないか確認。

高齢者施設で陽性者が出たらどう対応する？

介護老人保健施設 悠々亭で、 新型コロナウイルス感染対応訓練を実施

去る6月14日、介護老人保健施設 悠々亭では大阪府の要請にもとづいて高齢者施設で新型コロナウイルス陽性者が出た場合の感染対応訓練を実施しました。施設内で感染を拡げないために、そして陽性判定を受けたご利用者の健康管理と生活を支えるために...必要となる心構えと対応行動を念入りにチェック・訓練しました。

古墳のまちでのエトセトラ

Information



「外国人医師の支援プロジェクト」

厚生労働省認可・臨床修練指定病院として 2名の外国人医師の活躍の場を創出

医療法人はあとふるでは、アジア圏の医療水準向上および国際支援・人道支援の一環として、大阪公立大学大学院を卒業しながらもアフガニスタンの政情不安・治安悪化で帰国が難しいアフガニスタン出身の医師2名(ハミドゥラ・サリミ(Hamidullah Salimi)／ハシブラ・ハビビ(Hasibullah Habibi)の受け入れを決定しました。

ふたりは今後2年間にわたり、年間2,000件超の手術実績を持つ当院で、手術手技や運動器ケアの考え方について学びます。

医療法人はあとふるは、やがて彼らが母国に帰国できる日が来た折には、「動いて治す」という運動器ケアの思いを持って、戦争や内戦で傷ついたアフガニスタンの人びとの生活を支え、アフガニスタンの運動器ケア発展に寄与して欲しいと願っています。

当院でふたりを見かけた際には、ぜひともお気軽にお声がけいただき、親睦を深めてください。



ハミドゥラ・サリミ
Hamidullah Salimi



ハシブラ・ハビビ
Hasibullah Habibi



「厚生労働省・臨床修練制度」とは?

臨床修練の指定を受けた病院において外国人医師等が臨床修練許可の認可を受ければ、芸術・文化活動の在留資格にて、最長2年(延長含む最大4年)間、日本の病院で処方せんの交付以外の医療行為が、臨床修練指導医の実地における指導監督の下、認められる制度です。

はあとふる
Vol.68 2022年7月

●年4回発行
●発行・編集
[広報チーム]
〒583-0875
大阪府羽曳野市榎山100-1
☎072-953-1001(代)
●制作協力
株式会社エディウス

「今号の記事」

02 (特集)
04
06
08

「運動器ケア」って何?

あなたはキッチンと理解できている?
そうだったの?「運動器ケア」

正しく学んで楽しく実践、運動器ケア!
「動いてナンボ!」プロジェクト始動

動いて治す!を支えるパートナー
「動いて治す」と「感染対策」with コロナの運動器ケア
感染を恐れて動かない、は間違い。
感染を防ぎながら、動いて治す!

高齢者施設で陽性者が出たらどう対応する?
介護老人保健施設 悠々亭で、
新型コロナ感染対応訓練を実施

(連載)

10 はあとふる食堂
- 管理栄養士の旬のレシピ -
腸活スムージー

10 はあとふる たより「動く。」

11 古墳のまちでのエトセトラ
- Information -
「外国人医師の支援プロジェクト」
厚生労働省認可・
臨床修練指定病院として
2名の外国人医師の活躍の場を創出



グラスになるミキサーボトルなら、
手軽でカンタン!



【1杯あたりの栄養価】

エネルギー: 264kcal
たんぱく質: 12.0g
脂質: 8.9g
食物繊維: 3.8g

材料 (1杯分)

- バナナ1/2本
- りんご1/4個 (皮ごと)
- 小松菜1茎 (洗って水分を拭き取りカット冷凍しておいたものでも可)
- きなこ大さじ1杯
- 無糖ヨーグルト200g (カレースプーン約5杯)
- はちみつ小さじ1杯 (お好みで)
- 氷

作り方

ミキサーボトルに材料を入れてミキサーで回します。バナナ・りんご・小松菜はカットして冷凍しておいても便利です。その場合はヨーグルトより牛乳のほうが混ぜやすいです😊自分流にアレンジしてみてくださいね♪



運動器ケアしまだ病院
栄養チーム
角野 章子さん

夏になると食欲がおちてしまう・・・なんてことはないですか? 暑い夏こそしっかり水分・栄養をとることが大切です。食欲のない朝や、子供の夏休みのおやつにもオススメのスムージーを紹介します。

腸を健康に保つことは、暑い夏を乗り切るためにも、さまざまな感染症に打ち勝つ免疫力を高めるためにも、とても大切です。朝食をとらないと胃腸が刺激されず便秘しやすくなり、腸の健康を損なうことがわかっています。スムージーのような簡単なものでもよいのでとり入れてみましょう♪ミキサーボトルがそのままグラス代わりになるような、手軽な小型のものをうけると便利です♪

はあとふる 食堂

管理栄養士の
旬のレシピ

vol.12

腸活スムージー

腸の健康で、夏バテ予防と免疫カアップを!

動く。

はあとふる たより

はあとふるグループでは、毎月1回、施設内に「メッセージポスター「動く。」」を掲出しています。私たちが日々の医療・介護現場で感じていることをスタッフみんなで共有したい、そんな想いから始めた活動です。ぜひ一読ください。

もう15年が経つ。治し支えるケアの多くを経験してきた。しまだ病院外来リハで技術を学んだ。入院で多職種連携を学んだ。八尾に移り、回復期や看取りを学んだ。八尾はあとふる病院理学療法士、次の一歩を踏み出すための決意と覚悟の物語。

信頼できる仲間との出逢いが、一人では何もできないと知ったことが、それからたくさんのおちが教えてくれた。その人を支えるためには、その人の想いも、地域も、すべての点をひとつの線で結ばなければならぬというこころ。

結ぶために声を出して引っ張るのは誰。それは僕だ。分かってはいたはずなのに。あの時、みんなを前に伝えるべきひとと、言えなかった。ひとにぎりの勇気が出せなかった。ずっと、その時の自分を悔いている。

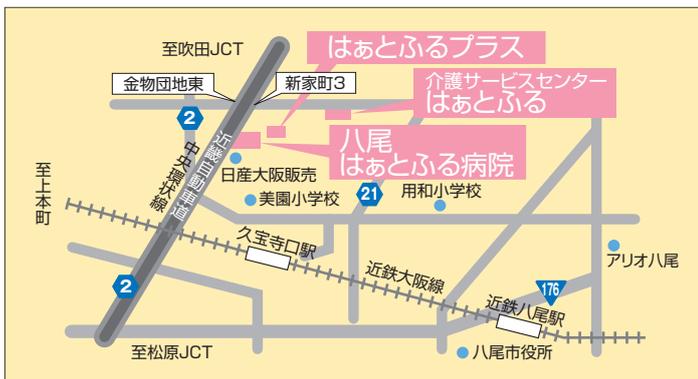
自分の弱さを認めること、それは強さだ。優しく、そして強く。護らなければならぬその人のために。前に進み続ける覚悟を。ここから始める、それが今の僕だ。



その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart -心- Cool Head -知識・判断- Beautiful Hands -技術- で支援します



<http://www.heartful-health.or.jp/> はあとふるグループ 



はあとふるグループ

医療法人はあとふる

- 運動器ケア しまだ病院 Tel.072-953-1001 / Fax.072-953-1552
- Eudynamics ヴィゴラス Tel.072-953-1007 / Fax.072-953-1007
- 介護老人保健施設 悠々亭 Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
 - 通所リハビリテーション Tel.072-953-0045 / Fax.072-953-1911
 - 訪問リハビリテーション Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
- 通所介護 悠々亭 Tel.072-979-7807 / Fax.072-953-1911
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの Tel.072-953-1004 / Fax.072-953-0022

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1

- 介護サービスセンター ゆうゆう亭 Tel.072-953-5514 / Fax.072-953-1332
- ヘルパーステーション 悠々亭 Tel.072-953-1062 / Fax.072-953-0022

〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7

- 八尾はあとふる病院 Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
 - 通所リハビリテーション Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186
 - 訪問リハビリテーション Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1

- 介護サービスセンター はあとふる Tel.072-999-8126 / Fax.072-999-6118

〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22

- 通所介護 はあとふるプラス Tel.072-920-7216 / Fax.072-920-7256

〒581-0815 大阪府八尾市宮町6-6-16

- 羽曳野市西園域 地域包括支援センター Tel.072-953-1003 / Fax.072-955-8301

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1 介護老人保健施設 悠々亭1階

社会福祉法人はあとふる

- 通所介護 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128
- サービス付高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10

株式会社はあとふる

Tel.072-935-1821 / Fax.072-939-2309

〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7