



# はなみずき

Vol. 20

医療法人社団 博慈会 青葉さわい病院 2013 新春号

〒225-0004 神奈川県横浜市青葉区元石川町4300

<http://aoba-sawai.or.jp>

TEL:045-901-0025 FAX:045-901-0023



当院4F～屋上の風景

## Contents

- 新年あいさつ
- 90才代の「自立生活」の紹介
- 看護部紹介《外来・中材》
- インフォメーション





# 新年のご挨拶

青景さわい病院 理事長 澤井 博司



理事長 澤井 博司

皆さん、明けましておめでとうございます。  
どうぞ本年もよろしくご指導のほどお願い申し上げます

今年のトップニュースは自民党が3年ぶりの衆議院選挙で圧倒的な勝利をおさめ安倍政権が誕生したことでしょうか。何も決められない民主党に嫌気をさした国民が変化を求めて自民党を選択したのは当然ですが、自民党に期待しての結果でないとしてはあまりの勝ちすぎは将来に禍根を残すかもしれません。アベノミクスはあっという間に10円近い円安と株高をもたらしましたが、これが本当にデフレからの脱却と景気回復をもたらすならば、震災の復興にも追い風となるかも知れません。

医療界で唯一明るかったのは山中教授のiPS細胞発見でのノーベル賞受賞ですが、この業績があっても日本が再生医療や創薬で世界のリーダーとなりうるかは大いに疑問です。政治のしっかりとした支援がなければ世界に遅れをとるでしょう。

産業界が待望しているTPP参加問題も農業界のみならず混合診療の解禁や株式会社の医療への参入など世界に冠たる国民皆保険に与える悪影響の危惧の念があるままに進めることは大変な問題となります。

社会保障と税の一体改革を進める三党合意で消費税の10%までのアップは決められましたが肝心のその使い方は何も決められておらず大いなる無駄使いになりはしないか心配の種は残ります。もちろん医療機関における控除対象外消費税、いわゆる損税の解決も不透明であり、自民党政権になったからといって財務省を抑えて、我々の期待する方向へ進めてくれるかは疑問があると言わざるを得ません。ただ6月の参議院選挙までは自民党も国民の期待に答える政治を必死に追求することは間違いないので少なくとも去年よりは確実に良い年になると思われれます。

どうぞ本年も宜しくお願い申し上げます。





## 元気をもらえる、90才代の「自立生活」の紹介



リハビリテーション科 宮本 謙司

青葉さわい病院では、地域の皆様のお役に立てるよう、訪問リハビリテーションを行っています。

さて、今回はそんな訪問リハビリでのちょっとした会話の中から記事を書こうと思いました。それは、90才代からの「自立生活」という記事についてです。世の中、健康意識の高まりによって、80代、90代でも元気な方が増えております。それ故に、病院利用者も御高齢の方が増えているのも現状です。私たちは病院では、病気や怪我・障害を持たれた患者さんを治療し、自立した生活のお手伝いをしております。そこで、リハビリ中に患者さんから「もう歳だから…」 「年とったら力なんかつかないわよね…」 「若い頃運動してなかったから、年とるとダメね…」なんて、声をよく聞きます。実際は「しっかり栄養とって、体を動かせば力がつくんですよ！」と指導をしているものの、抽象的で説得力が無いように感じていました。

ある日の訪問リハビリで、利用者の奥様が「スポーツクラブに行くとな、私より年輩の人が頑張っているのよ、本当に凄いなと思うの」と言いながら、次ページで紹介する「Curves Magazine」（女性だけの30分健康体操教室“カーブス”の会報誌）を見せてくれました。そこには、90代の方が元気はつらつと器械を使って運動する姿や素敵な笑顔がたくさん写っていました。利用者さんのコメントを読むと、いくつになっても笑顔を絶やさず、目標を持って過ごされている事が紹介されていました。これは素晴らしい！と思い、また、この記事により多くの人に見てもらいたい。そして、きっとこの記事は皆の励みになると思い、カーブスジャパンさんに連絡しました。すると、「高齢になっても、女性がいきいきと、夢ややりがいを持って毎日を過ごせるように、そのために、健康な体づくりの応援をしていきたいと考えております。病院の皆さまと志が重なるところは多々あります」と、快く記事の転載許可を頂く事が出来ました。

怪我や病気をされても、いや、されなくとも、皆、いつまでも若く、健康で綺麗でいたい。そう思っているに違いありません。怪我や病気をしない為にも、また、怪我や病気が復帰された時にも運動を継続する事はとても大切です。医療と介護、そのお世話にならない為にも目標を持って運動をする。それは、とても大切なことだと思います。大切なのは「やる気」「生きがい」そして「体」だと思っています。

私たち病院スタッフもカーブスのスタッフさんや会員さんに負けない様、皆様のサポートをしていきたいと思っています。また、快く記事の転載を許可下さったカーブスジャパンの皆様に感謝いたします。

**次ページからの元気な姿を見て皆も元気に頑張りましょう！**



\*当記事は、カーブスさんを転載する記事ではありません。医療や介護でなくとも健康を維持するフィットネスはとても大切です。ご自分に合った運動を見つけて下さいませお願いします。



92才

「ポジティブマインドが元気のもと！  
趣味の書道も継続中」



カーブスヴィジナス会町  
島根和江さん

カーブス歴  
2年5カ月  
趣味  
書道

「89才までプールに通っていたのですが、冷えが気になるようになって。でも、月に9回はカーブスで運動することで冷えも改善しました！ 40年間続けている書道も継続中。何があってもポジティブに考えることが元気のもと」



40才から  
はじめる90才代の  
「自立生活」！！

私たちの目標

元気で「自立した」  
90代のメンバーさんたち！

全国各地のカーブスには、明るく元気な90代メンバーさんがたくさん！  
自身の夢や目標をかなえるために、トレーニングに取り組んでます。見習いたいですね！

92才

「仲間との交流を満喫  
階段の上り下りも  
楽々こなせるように」

カーブス長寿  
海野重子さん



カーブス歴  
5年2カ月

趣味  
コーラス

「友人も増え、カーブスで仲間と会ったときにハイタッチをするとやる気もぐんぐんわいてきます。生活面では、2階にある部屋に行く時の階段の上り下りが楽になりました。ずっと健康でいてほしいという娘の願いにも応えられそう！」

92才

「家庭菜園で野菜作り  
次の目標は  
海外旅行です！」

カーブス大船  
原田美知子さん



カーブス歴  
3年4カ月

趣味  
家庭菜園

「悪い姿勢だったのが、トレーニングをするうちに背中の丸みが改善され、メンバーからは『背筋が伸びたね』って言われるようになりました。冬場以外は、10坪ある家庭菜園での野菜作りに夢中です。海外旅行にもチャレンジしたい！」



こんな風にな  
りたいですね



カープスで  
介護いらずのカラダを  
つくろう



料理補助を見て  
新レシビにもトライ。

96才

カープス  
メンバー  
48万人中  
最高齢



カープスでのスクワット  
トレーニングは、タキさんの  
足腰の強さのヒミツだ!

私のイキイキ健康術  
「体操はいいよ!  
動ける体があるから  
好きなことが出来る」

森タキさん カープス南伊東 カープス歴2年



片足を上げての腕立て伏せ!



庭のお手入れもタキさんの日課。



近所のスーパーへは  
ひとりで買い物。家から  
スーパーまで20分の道のり。  
歩いていく健康の持ち主。



タキさんのまわりはいつも賑やか。  
メンバーの皆さんは  
「タキさんと会うのが楽しみです」。

# 40才からはじめる自立生活の90才代の自立生活!!

日本女性の平均寿命は世界トップクラス。  
だからこそ、人の助けを借りずに生活できる「自立生活」を目標したいものです。

撮影/吉原実美 イラスト/よしだまは



娘の森三樹子さん  
カープス南伊東  
「昨年、母は骨折のため手術を経験しましたが、カープスに通って体力をつけていたので乗り切ることができました。先生からも「筋トレのおかげだね」って、でも、元通り元気になって本当に良かったです」



# 93才

「長時間歩行が可能に  
自立生活への  
自信ができました」

カーブス関貝高野  
加納チヅエさん



カーブス歴  
4年2カ月

趣味  
読書

「腰や膝の痛みが改善され、長い時間歩いても疲れにくくなりました。いつも元気であるコツは、運動と食事とちょっとした好奇心を持つこと。カーブスに通い始めて体力がついたおかげで、自立して強く生きていく自信ができましたね」

# 91才

「仲間との交流で  
いつも明るい心を  
キープできます」

カーブス紅谷町  
平田ケイさん



カーブス歴  
5年10カ月

趣味  
ジグソーパズル

「カーブスでの多くの人との交流で、いつも気持ちをリフレッシュしています。トレーニング後はいつも爽快感に包まれます。家族で話をしたり、一緒にご飯を食べたりするのが一番の幸せ。それを感じるためにも元気であることが目標ですね」

# 96才

「体力がついて  
風邪に負けない体に  
笑顔が増えました」

カーブス横塚  
藤井美代さん



カーブス歴  
2年10カ月

「若い人たちと一緒にトレーニングをするのはとても楽しいですね。体力がついて、風邪をひいてもすぐよくなるようになりました。家族からは「顔つきが明るくなったね」って。5人いるひ孫と一緒に元気に遊ぶのが楽しみです」

# 91才

「今は体力回復中!  
元気を取り戻して  
おしゃれを楽しむ!」

カーブス有ヶ丘  
今永喜子さん



カーブス歴  
6年2カ月

趣味  
クラシック音楽鑑賞、マージャン

「体を動かすのはもともと好きでしたが、本格的に筋トレがたくて入会しました。大病をして一度は退会を考えましたが、もう一度元気を取り戻したくて、週2回を目標にがんばっています。お腹をすっきりさせておしゃれを楽しむのが目標!」

# 93才

「したいことはやる!  
前向きな気持ちを  
養うことができた!」

カーブス札幌南川  
佐々木とみさん



カーブス歴  
2年

趣味  
カーブスに通うこと

「体重が減ってベッドから起き上がるのが楽になり、定期健診では医師から「筋肉すごいね」と褒められました。やりたいことは何でもするという前向きな気持ちも元気の源です。カーブスメンバーたちの笑顔を見るのも励みになります」

# 92才

「ひとり暮らしでも  
不安はありません。  
夢は100才まで運動!」

カーブス水戸駅前町  
福地八重子さん



カーブス歴  
3年5カ月

「ひとり暮らしで家事はひとりでこなしています。いつも元気なのは、カーブスの若い友人たちからもらう元気パワーのおかげ。運動後は姿勢もよくなり気持ちもシャキッとしますね。100歳でカーブスで運動するのが夢です!」



## 看護部紹介《外来・中材》

### 外来・手術室・中央材料部

“病気を診ずして病人を診よ”と病院理念を念頭に、整形外科・内科・リハビリテーション科を中心に、地域の方々の多様な要望にお応えできるような“地域に密着した医療”を目指して、医療・外来看護サービスを提供しています。

内科では、日常の外来による健康管理を始めとして、専門分野としては消化管の精査（胃・大腸カメラ）や地域の方々の健康や予防のために健診部門を行っています。

整形外科では、腰・膝の痛みや五十肩など加齢による症状のほか、スポーツ外傷・骨折・脱臼など外傷全般に対応しています。理学所見とエックス線（レントゲン）やMRI等の検査に基づき、症状や状態に合わせて投薬・注射・手術・リハビリを行っています。

手術室では、火・木・土曜日に膝（スポーツ外傷）や腰（脊椎管狭窄症等）・外傷（骨折）・日帰り手術（パネ指・陥入爪・軟部腫瘍切除）を行っています。

最近では、手術を受けられる患者様の術前・術後訪問を行うことで、安全な手術看護が提供できるように努めています。



### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。新年いかがお過ごしでしょうか？政治も一新され先行きが期待され、広報誌も他施設の記事を掲載するなど、新たな試みを少しずつ取り入れています。皆さんに有益な情報をお届けできるようにと思っています。

どうぞみなさまも良い1年でありますように・・

青葉さわい病院 広報委員会



# ① インフォメーション ①

## 外来医師担当表 (H24年10月～)

種別	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	診療室1 整形外科	荒尾 誠	清水 邦明	★ 荒尾 誠	澤井 博司	澤井 崇博	★ 荒尾 誠
	診療室2 内科	三浦 義太郎	澤井 博典	藤田 雄一	来山 喜平	海老原 一	澤井 博典
	診療室3		三浦 義太郎 (内科)				藤田 雄一 (内科)
午後	診療室1 整形外科	澤井 崇博	清水 邦明	澤井 崇博	澤井 崇博	荒尾 誠	休診
	診療室2 内科	輪岡 淳	海老原 一	清水 高弘	澤井 博典	高石 智	休診

★ 第3水曜日午前の荒尾医師(整形外科)外来は、澤井博司医師(整形外科)の代診となります。  
 ☆ 第2、第4土曜日の荒尾医師(整形外科)外来は、代診の医師となります。

診療時間 / (月)～(金) 9:00～12:00、14:00～17:30  
 (土) 9:00～13:00

受付は30分前からです。

### バス 大塚町下車(バス停目の前)

●あざみの駅からバス● (急行、直行は停車しません) ※5～7分間隔で運行

乗り場	系統	行き先	所要時間
3番乗り場	あ23系統	虹ヶ丘営業所 (もみの木台・虹ヶ丘団地経由)	約5分
3番乗り場	あ27系統	すすき野団地(もみの木台経由)	約5分
以下は、本数は少ないですが、大塚町に停車します。			
1番乗り場	あ24系統	虹ヶ丘営業所	約5分
1番乗り場	あ29系統	田園調布学園大学前	約5分

●たまプラーザ駅からバス● ※約10分間隔で運行

北口4番乗り場	た61系統	【内回り】たまプラーザ駅	約14分
北口4番乗り場	た62系統	【外回り】たまプラーザ駅	約7分

●新百合ヶ丘駅からバス● ※約20分間隔で運行

9番乗り場	新23系統	あざみ野駅	約20分
-------	-------	-------	------

### 徒歩

東急田園都市線あざみ野駅より約2km  
 (※あざみ野駅から徒歩で約30分かかりますので、  
 病院まではバス等の交通手段のご利用をおすすめします)

### 車

東急田園都市線あざみ野駅より車で5分  
 ※32台収容できる駐車場を完備しております。

### 面会時間

(月)～(土) 15:00～20:00  
 (日曜・祝日) 13:00～20:00



医療法人社団 博慈会  
**青葉さわい病院**

〒225-0004 横浜市青葉区元石川町4300  
 TEL:045-901-0025(代) FAX:045-901-0023

URL <http://aoba-sawai.or.jp>