



はなみずき

Vol. **22**

医療法人社団 博慈会 青葉さわい病院 2013 SUMMER

〒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



Contents

- 齋藤 滋医師の紹介
足の外科・装具専門外来 新設
- 地域連携活動の紹介
「わくわく教室」
- 栄養科コラム「しっかりごはん！」
- インフォメーション



ごあいさつ

足の外科・装具専門外来 齋藤 滋

この度、4月より着任致しました齋藤滋と申します。平成11年に東京慈恵会医科大学を卒業後、同大学病院の整形外科へ入局しました。研修を経て、附属病院や様々な関連病院にて、一般整形外科診療をはじめ、救急や小児医療といった特殊な診療にも携わって参りました。



整形外科は、多岐に渡っての診療が必要とされますが、その中でも、私は、足の外科を専門として従事して参りました。足の外科と申しまして、イメージがなかなかわかないと思われそうですが、水曜日の午後に専門外来を増設させていただきましたので、足でお困りの際は是非ご相談ください。

今後はこれまでの経験を生かし、青葉区および周辺の地域医療に微力ながらも貢献出来ればと思っております。また、青葉さわい病院の一員として他科、他業種との職種の壁を超え、連携を図り患者様の立場に立った医療を実践できるよう努力していきたく思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。



「足の外科」の発展と、人々の健康を願って。

地域連携活動の紹介

リハビリテーション科 宮本謙司

青葉さわい病院は、地域の皆様が安心して受診でき、また、いつまでも健康でより良い暮らしが出来るよう、地域に根差した病院を目指しております。地域活動の一つとして、今回「わくわく教室」のお手伝いをさせて頂く機会を頂きました。そこで、代表の中安さんに「わくわく教室」の紹介と青葉さわい病院との関わり、イベント活動の報告を依頼したところ快く引き受けて下さいましたので以下に掲載いたします。



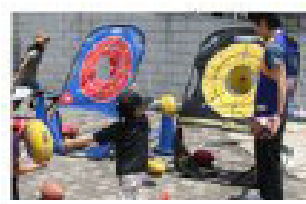
総合型地域スポーツクラブ
特定非営利活動法人

わくわく教室

代表 中安 文恵

あざみ野を拠点に活動をしている「総合型地域スポーツクラブわくわく教室」と言います。横浜市体育協会登録団体で文科省依託事業です。現在会員が約550名います。私は教員をしていて陸上部顧問をしていました。ある時、カウンセリングの先生より不登校児の運動指導を頼まれました。北部市場前の公園でやっていたのですが、近所の子達も遊びに来て大会に連れて行くようになりました。そこに親、大人より、運動、勉強を教えてほしいと頼まれ大きなサークルになり、あざみ野で活動していると、横浜市体育協会から声をかけられ、総合型としてスタートしました。今年で5年目に入りましたが、総合型はサッカー団体が多く、自然に発生した団体で文化&運動&学習の3分野で指導をしているのは珍しいです。

2年前の春、大きなケガで入院し、手術も成功、リハビリに通っている時、病院に恩返しをしたいと思うようになりました。地域の活動に入って頂きたいとお伝えすると崇博先生も地域密着医療を考えていました。イベントの中での講演依頼を崇博先生にお願いすると快く引き受けてくれました。それがきっかけでイベントの度にお世話になっています。



今回はリハビリテーション科の宮本先生が講演をして下さいました。題名は「成長期の体の話」でした。」Bリーグで日本一になった「横浜・ビーコルセアーズ」の選手達が来ることもあり、内容もバスケットに合わせまとめていました。足首、膝、腰など部分に分けた故障の見分け方等知らなかった親も多かったようです。ジャンプしたときの着地の際、つま先と同じ方向に膝を曲げるようにといった内容は親たちの反応も大きかったです。動画、図を見せ、説明を加えるという展開だったので、飽きずに最後まで集中して聞けました。高学年の子達は良く理解できたようでした。

子供だけでなく、大人も一緒に聞いたことも収穫は大きかったと思います。運動をしていてもこんな身近に、専門の知識を聞けることはないと思います。ケガと隣り合わせの運動です。未永く好きな運動をやっていくために、今日話されたことを家族皆で思い出して欲しいと思いました。知識をまとめ優しく伝える作業は並大抵のことではありません。無理を言ってやって頂いたことに感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、よろしくお願い致します。



特別バスケット教室
プロから学ぼう

ゲスト：横浜・ビーコルセアーズ 10-17歳
開催日：7月6日(土) (締め切り7月2日(金)18時)
上野池・水産科 山岡小学校体育館

受付 開会式 講話・実技指導

選手と一緒に楽しく、過ごしませんか

選手との紹介・対話 選手と一緒にバスケット 開会式

講話 山岡小学校体育館 山岡小学校体育館

～講演内容の抜粋～ 宮本謙司

一般的な話として、成長期には伸張が伸びていきます。身長が伸びるとは、筋肉が伸びるのでしょうか？骨が伸びるのでしょうか？基本は骨ですよ。一方、筋肉は運動によって強く太くすることができますが勝手には伸びたりしません。その為、成長期には、骨が伸びても筋肉が強く硬くなるので、体が硬くなったと感じます。また、その硬さが怪我につながると思われれます。

⇒ストレッチングをしっかりと柔らかい体をつくりましょう。

バスケットボールは、ジャンプ着地、ターン等、足、膝に非常に多くのストレスと与えるスポーツです。そこで大切なのが、着地。着地時に「ドスン」と大きな音をする＝体に大きな負担が加わっている。と考えてられます。よって、軟らかく「ふわっ」着地する事を普段から心がけましょう。



「しっかり」ごはん！

梅雨が明ける7月。いよいよまた暑い夏の到来です。

夏はつい、冷たい食事に偏りがち。夏に食べたいものを思い浮かべると、つい冷たい料理に偏ってしまいます。でも疲れやすい季節こそ、「しっかり」ごはん！が大切です。からだのためには、温かい料理を食卓に並べたいところですが、夏場の料理は火はあまり使いたくないのも本音。手軽な冷凍食材を使ったり、缶詰を利用するのも悪くはないです。

また、下ごしらえから調理までレンジを使う方法もありますね。冷凍野菜は下処理をしてあるので茹でる手間いらず。魚の缶詰などは、缶に詰めるときに加圧加熱して作られるので、うまみもギュッと中に凝縮されているのが特徴です。



缶汁の中のEPAやDHAなどを無駄なく取り入れるために大根おろしとみぞれ和えにしたり、他の野菜と煮るなど、ほんのひと手間で一品になります。おすすめはみそ汁。シンプルな具が多いいつものみそ汁ではなく、夏のみそ汁は何種類もの具を入れて、汁物か煮物かわからないほどの野菜を入れて、大ぶりのお椀でたっぷりいただく。

入れる具に決まりはないので旬の野菜を手軽に自由に取り込んで、肉や油揚げなど味の出るものを少し加えると、たくさんの野菜の味がまとまりやすいと思います。冷房や冷たい飲み物で思う以上に冷えているからだを食事でもじわっと温めて、夏バテしない工夫を今からしっかり心がけましょう。



管理栄養士 立花 忍

編集後記

こんにちは！すでに夏本番。毎日暑いですね。。

最近の「夏本番」とは3ヶ月近く続くので、初夏と晩夏を入れると5ヶ月近くは「夏」の感じでしょうか。もうこれは「亜熱帯」の気候ですね！！

みなさんも暑さに負けずお元気でお過ごし下さいね☆彡 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(H25. 8. 1より新しくなりました)

		月	火	水	木	金	土
午前	診療室1 整形外科	荒尾 誠	澤井 博司 (理事長)	澤井 博司 (理事長)	齋藤 滋	澤井 崇博 (副院長)	齋藤/荒尾 ☆
	診療室2 内科	三浦 義太郎	澤井 博典 (副院長)	藤田 雄一	栗山 喜平	海老原 一	澤井 博典 (副院長)
午後	診療室1 整形外科	齋藤 滋	齋藤 滋	澤井 崇博 (副院長)	澤井 崇博 (副院長)	荒尾 誠	休 診
	診療室2 内科	鶴岡 淳	海老原 一	三浦 義太郎	澤井 博典 (副院長)	高石 智	休 診
	診療室3			齋藤 滋 (足の外科・器具専門外来)			休 診

☆整形外科の外来(土曜日) 第1、第3、第5 齋藤 滋医師
第2、第4 荒尾 誠医師

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。

面会時間

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

バス 大橋町下車(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、大橋町に停車します。			
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。

青葉さわい病院



図2

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>