

宮地病院 診療担当医師一覧表

月	午前診 受付8:30~11:30 診察9:00~12:00			午後診			夜間診 受付17:00~19:00 診察17:30~19:00			
	内科	整形外科	総合診療科	検査	整形外科	糖尿病外来	もの忘れ外来	内科	整形外科	研修日
月	宮地 高橋(宏) 金澤	古泉 裏辻		内視鏡：濱田 都築			森 14:00~17:00	上紺屋	古泉	
火	宮地 9:00~16:00 濱田 金澤	下野	嵯峨山		古泉 14:00~16:00					高橋(宏)
水	宮地 金澤 高橋(宏) 都築	古泉 裏辻								濱田 PM裏辻
木	濱田 都築	安水	嵯峨山			福岡 14:00~17:00	西谷(第2・第4) 14:00~17:00			金澤
金	高橋(宏) 濱田 都築 高橋(弥)	古泉 裏辻		内視鏡：宮地 金澤 大腸カメラ：濱田(午後のみ) 都築(午後のみ)	古泉 13:30~16:30			濱田	古泉	嵯峨山
土	金澤 久野	古泉	嵯峨山							

*午前の診察は予約の方優先です。*宮地(火曜日)と古泉(火曜日・金曜日の午後診)は完全予約となります。◎無料医療相談 毎土 9:00~12:00 高橋・濱田

本山リハビリテーション病院
診療担当医師一覧表

◎当院は完全予約制となっております。
◎入院相談・退院後フォローも実施しております。
◎診察時間 9:00~12:00

月	内科	ポトックス TMS外来	リハビリ 神経内科
月	柱本		
火			
水			佐藤
木			
金	柱本		
土		第1・3・5週 竹川 9:00~16:00	

宮地病院理念

私たちは、患者様の立場に立ち、いつでも、どこでも、どなたにも心のかもった医療、温かい介護を提供することを目指します。

本山リハビリテーション病院理念

私たちは、患者様の立場に立ち、心のかもったリハビリテーション医療・ケアの提供により、いきいきとした生活を送ることができるよう支援します。

患者さまの権利

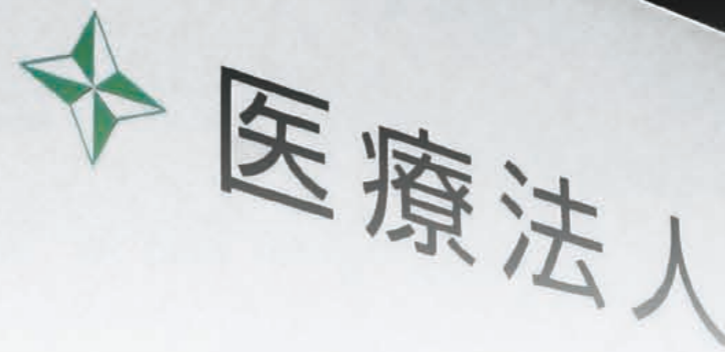
- 患者様は、人間としての尊厳が尊重され、安全で良質な医療を平等に受ける権利を持っています。
- 患者様は、受ける医療について十分な説明を受け、よく理解した上で自らの意思で医療の方法を選択する権利を持っています。
- 患者様は、自分の診療記録の開示ならびにほかの医療者の意見を求める権利を持っています。
- 患者様は個人情報の秘密が保護される権利を持っています。
- 患者様は、他の患者様や職員による医療提供に支障を与えないよう配慮し、療養に専念する義務があります。
- 患者様は、安全で良質な医療を実現するために自己の健康に関する情報を正確に提供する義務があります。



医療法人明倫会 宮地病院
住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8
TEL/078-451-1221 FAX/078-431-0080
URL/ <http://www.meirinkai.or.jp/>
eメール/ miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp

本山リハビリテーション病院
住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15
TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787
URL/ <http://www.meirinkai.or.jp/motoyama/>
eメール/ motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp

2016. 7.29 vol.54



KAKE
HASHI
明倫会ニュース

メディカルフィットネス
Re-born オープン



メディカルフィットネスRe-bornは、医療法第42条の認定を受けた「疾病予防施設」として7月よりオープンします。疾病予防施設とは、
①医療機関との連携
②入会時のメディカルチェック
③定期的な健康・体力測定
④有患者の受け入れの4項目に積極的に取り組むことができるフィットネスクラブとなります。
フィットネスという言葉は、

元々は「健康な状態にいること」という意味です。地域の方々のコミュニティの場として、そしていきいきとした毎日を送れるように「生まれ変わる＝QOLの向上」につながる事を願った健康づくりプログラムを提供します。「運動の楽しさ」を伝える事でさらに健康になっていただき、これからの地域の活性化につながればと思います。



地域の人たちが安心して生活できるよう、病院と地元クリニック・診療所が連携して医療に携わる「地域医療ネットワーク」。このコーナーでは宮地病院と「病診連携」を行っている医院・クリニックを紹介します。

○夜診で差別化。気軽に相談できる「町のお医者さん」へ。

あだち耳鼻咽喉科は、宮地病院から徒歩2,3分の距離にあります。元々はご主人の足立恒道先生が院長としてやっていたが、別の医院を開院されたために2013年に足立みゆき先生が院長として継承されました。

同院では月・水・金の週3日、18時から20時まで夜診を実施しています。「差別化の一つとして始めました。仕事帰りの方や、保育所終わりの子育て世代からニーズがあり、実際は20時過ぎでも診察している状態です」と多くの来院があります。耳や鼻、のどはちょっと具合が悪いくらいでは病院に相談しないケースもありますが足立院長は「気軽に立ち寄って、相談してもらえたら」と話します。例えば、「軽度な難聴でも早めに補聴器をつけてもらえれば認知症予防につながることもあります」。

○理想は「密な病診連携でさまざまな病気を事前に予防」

宮地病院や本山リハビリテーション

ン病院とも交流があるというあだち耳鼻咽喉科。立地条件だけでなく、迅速な対応から患者様に紹介しやすいようです。咽喉頭がんや耳下腺など目で診てわからない場合にCT、MRIで依頼することが多いとのこと。また以前、本リハの患者様がのどの不調を訴えたときに、手術の後遺症かと調べたところポリープが発見されたこともあったようです。

訪問診療を実施することもある同院ですが、人的要因で現在は行っていません。しかし「理想は病診連携、地域包括ケアで、専門医の観点から診察して嚥下障害の解決やいろいろな病気の予防ができれば」と話してくれました。

あだち耳鼻咽喉科
〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-3
☎078-431-1133

足立みゆき院長略歴
岐阜大学医学部医学科卒。浜松労災病院、天理よろづ相談所病院、兵庫県立尼崎病院を経て2013年6月から同院院長に。



健康レシピ

文：本山リハビリテーション病院 栄養科

筋肉を育てる献立

筋肉をつけるには運動と食事の両方が大切です。筋肉を保つと、加齢に伴う虚弱も防ぐことができます。まずはエネルギーやたんぱく質を不足することのないようしっかりと取りましょう。さらに骨を作る栄養素も意識して摂取すると筋力アップに繋がります。

今回は、この季節にぴったりの筋肉を育てる献立を2種類ご紹介します。



鮭のカレー南蛮漬け(材料2人分)

材料	
鮭 2切れ	ピーマン 1個
塩こしょう 少々	みりん 醤油 酢 各大さじ2
小麦粉 適量	はちみつ 大さじ1
玉葱 1/2個	カレー粉 小さじ1/2
人参 1/4本	オリーブ油 大さじ1

作り方

- ①玉葱は薄切り、ピーマンと人参は細切りにし、ラップに包んで電子レンジで1分半(600W)加熱する。
- ②●を合わせ、電子レンジで30秒加熱する。
- ③鮭は一口大に切り、塩こしょうをふりかけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、鮭を両面焼く。
- ⑤野菜と調味料、焼いた鮭を合わせて、冷蔵庫で10～20分置く。

☆鮭は筋たんぱく質の合成を促す必須アミノ酸とビタミンB6を多く含みます。また、筋力を維持する働きがあるビタミンDも含まれています。カレー風味にする事で、食欲をかきたて、野菜もたっぷりとりれる献立です。

くれます。キウイはビタミンB6を多く含みます。ビタミンB6は筋力による筋肉痛を和らげる効果があります。運動後にたんぱく質とビタミンB6が含まれたスムージーはいかがでしょう。

バナナとキウイのヨーグルトスムージー(1人分)

材 料	作 り 方
バナナ 1/2本	①バナナは冷凍しておく。
キウイ 1個	②材料をすべてミキサーにかける。
牛乳 100cc	☆牛乳、ヨーグルトはたんぱく質、カルシウムを多く含みます。カルシウムはたんぱく質の代謝を促して
無糖ヨーグルト 100g	

外来 あじさいコンサート



6/25(土)の14時から外来1階ロビーを使用し、あじさいコンサートを開催致しました。まず第1部として健康講座を行い、健康運動指導士の村田より20分ほど運動を楽しむ続けるためにをテーマにレクチャーを行いました。

第2部には母娘である足立輝代

さん(ソプラノ)、足立りかさん(ピアノ)のお二方を招いてコンサートを実施して頂きました。参加者は100名を超え、その場にいた方はみなその美しい歌声と音色に酔いしれ、楽しく素敵な時間を共有することができました。

春のロビーコンサート

平成28年4月10日に本山リハビリテーション病院1階ロビーにて、春のロビーコンサートを実施致しました。演奏はアンサンブルポルト、指揮者は洲脇光一さん、伴奏は江口聡子さんをお招きし、素晴らしい女性コーラスと共に演奏頂きました。当日は150名ほど来場頂き、大盛況となり、素敵な午後のひとときとなりました。



新入ドクター紹介

7月より、本山リハビリテーション病院3階病棟で月曜～金曜と隔週土曜日を前田耕三郎医師が担当することになりました。皆様、宜しくお願い致します。



前田 耕三郎
(まえだ こうざぶろう)
昭和43年6月15日生 46歳

ドクターアドバイス



夏の脳梗塞にご注意!

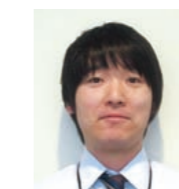
脳梗塞が最も発症しているのは、実は夏なのです。気温が高いと、汗をかいてもかかなくても、水分が身体から抜け、いわゆる「血液ドロドロ」の状態になり、血管が詰まりやすくなるからです。予防にはこまめな水分補給が大切。ビールばかりではトイレが頻回になり、かえって脱水になるのでご注意を。身体の片側の手足が動かしにくい、言葉がでてこない、片方の目が見えにくいなどの症状が突然起こったときには脳梗塞を疑い、救急車を呼んでください。意識があっても救急車を呼んで構いません。症状がすぐに治ってしまった場合も、脳梗塞の前触れの可能性がありますから、なるべくその日の内に病院を受診してください。

スタッフアンケート あのヒトどんなヒト?

明倫会で働く職員に聞いてみました。

- Q①今までに見た、おすすめの映画は?
Q②好きな言葉は?
Q③若さと健康を保つ秘訣は?

本山リハビリテーション病院 総務課 課長 光本祐也



- ① グーニーズ
- ② 生きてるだけで丸もうけ
- ③ よく寝て、よく食べる

宮地病院 外来 看護師 植地綾子



- ① インディペンデンスデイ: リサージェンス
- ② なりたかった自分になるのに遅すぎるということはない
- ③ ピラティス (毎週水曜サンコービルでやっています!)

お知らせ

■夏祭り

開催日時 8月23日(火)
17:30～19:30

場 所 宮地病院

■2016みやじフェスタ

開催日時 11月27日(日)

場 所 宮地病院・
本山リハビリテーション病院



夏祭り



みやじフェスタ