

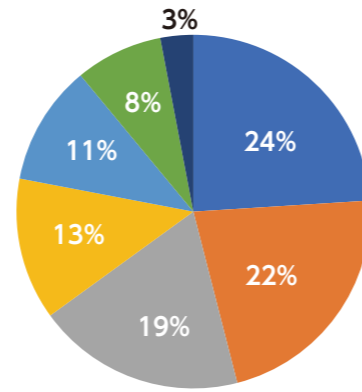
地域住民アンケートを実施しました

広報活動の見直しに先駆け、地域住民アンケートを実施させていただきました。ご回答いただきました皆様、ご協力いただき誠にありがとうございます。

関心が高かった内容などを中心に今後の誌面作りを進め、このKAKEHASHIが皆様に「伝わるつながる」広報誌であるよう、情報をお届けして参りたいと思います。

医療機関から発信される情報で便利なのは？

- 医療に関する情報
- 健康に関する情報
- 医師に関する情報
- 介護に関する情報
- 健康レシピ紹介
- イベント情報
- その他



※一部設問を抜粋し公開させていただきます。
調査期間：2023/10/3～2023/12/8
回答者：102名

最新型64列/128スライスMDCTを導入

従来型と比べ、広々としたクラス最大800mmの開口径や広い寝台により、楽な体勢で検査を受けていただけます。

操作性も良くなり、撮影までの時間や画像解析時間が短くなり、検査時間が短縮されました。

また、AI（人工知能）を活用した技術で、自然な質感の画像を提供し、大幅に被ばく線量を低減することが可能になりました。



特殊外来の開始 頭痛外来

片頭痛に代表される「慢性の頭痛」は、生活支障度が高いにもかかわらず適切な診断や治療がなされないまま自分で鎮痛剤を購入・内服することが多いのではないのでしょうか。最近片頭痛のメカニズムが解明されつつあり、新規の治療薬、予防薬が使用できます。頭痛でお困りの方はお気軽に頭痛外来へご相談ください。



担当医
齋藤実

診療日
毎月第2・4月曜日

受付時間
17:00～19:00
※完全予約制

WE ARE ONE
共に未来を拓く



2024. 1.19 vol.84

KAKE
HASHI
明倫会ニュース

明倫会Information

★けろっと食堂（こども食堂）

日時：毎月第2土曜日 2/10（土）・3/9（土）
整理券配布11:30～ お弁当配布12:00～
場所：サービス付き高齢者住宅 潮騒の家

※状況により中止となる場合もございます。ご了承下さいませ。
※詳細はホームページにてご案内しておりますのでご確認ください。

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://meirinkai.or.jp/miyaji/>
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://meirinkai.or.jp/motoyama/>
eメール/ motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp

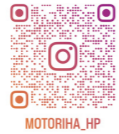


Instagram
Instagramはじめました

宮地病院



本山リハビリテーション病院



LINE公式
アカウント
はじめました。



明倫会かるた

た
たぐさの
子供に笑顔を！
けろっと食堂

つ
つながり！
地域のきまな
連携で

ち
地域の
健康いきいき
明倫会

て
手をつなぐ
人が恋しい
一人暮らし

と
戸締り
しっかり
「詐欺用心」

2024年の干支「辰-たつ-」にちなみ、た行で明倫会かるたを作成しました！
読札は職員と教室の参加者様から公募し、合う絵札をグループ施設入所者と職員で作成しました。本年も職員一丸となって、地域医療に寄与出来るよう努めて参ります。

輝らっと フレッシュフード・モーリ

今回から始まる「輝らっと」では、地域で活躍し輝く人やお店を紹介！第1回は、47年目を迎えたスーパー「フレッシュフード・モーリ」です。

「正直な商売」をモットーに

フレッシュフード・モーリは、1977年にJR摂津本山駅南出口から徒歩2分の好立地に開業しました。阪神淡路大震災被災を経て47年になりますが「先代からは正直な商売をしないとイケないと教わりました」と松本龍二郎社長。周辺には大手の競合他社も多数あり「大手との価格競争は厳しい」との判断から生鮮食品を中心とした品ぞろえで展開。国産にこだわって、「百貨店並みの商品を大手スーパー並みの価格」で実現していますが、その背景にあるのも「正直さ」でした。

全国の生産者を直接訪問。広がるネットワーク

より良い品物をできるだけ安く提供するためには、生産者のもと



へ訪問することを惜しまない同社。生産者と徹底的に向き合う姿勢も「お客様は神様、問屋は大神様」という先代社長の教えによるもの。国産にこだわり、仕入先を大事にすることで生産者の紹介につながり、直接仕入れのネットワークが広がりました。良質な品ぞろえに加え「常連客を大事にするため、チラシは配布しない」ことで、商品に納得した顧客の口コミで広がり、今では西は加古川市、東は京都から通うお客様も。

先代社長の教えを守り、お客さまにも仕入先にも「正直」でいたことで大手に負けず、地元で愛される店

へと成長したフレッシュフード・モーリ。これからも「正直さ」をモットーに成長を目指します。



フレッシュフード・モーリ
〒658-0081
神戸市東灘田中町1-6-11
営業時間10:00~20:00 年中無休
※ただし盆休み・正月休みあり

いざという時のために！ 一時救命処置(BLS)のポイント

BLS (Basic Life Support) とは、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことです。今回は病院で実施した研修の中から重要な3つのポイントをご紹介します。

①判断に迷ったら助けを呼ぶ

例えば人が倒れた場合、「救急隊を呼ぶほどのことなのか」「救急隊や人を呼んで結局何もな



ればどうしよう」など、緊急事態に遭遇すると判断に迷い、躊躇してしまう心理が働きます。心肺や呼吸の停止は一分一秒を争うため、迷ったらまず助けを呼ぶことが大切です。

②人を集める



AEDを探す、救急隊を呼ぶ、心臓マッサージを行う...これらすべてを一人でこなすのは体力も使うため非常に難しいです。「医

師や看護師じゃないから」「専門知識がないから」と思ってしまいがちですが、必ず現場でできることはあります。

③スピード重視

心停止の場合、心臓マッサージで血液を流すことが最優先です。呼吸の有無の確認は時間をかけ過ぎず、10秒以内で行いましょう。



ドクターアドバイス 骨粗鬆症



宮地病院
整形外科部長
川井康嗣

急速に高齢化が進む日本では、大腿骨や脊椎などの脆弱性骨折が増加しています。その原因となる骨粗鬆症には、約1590万人の患者さんがいると推計されていますが検診受診率は2021年現在5.3%と低く、隠れた骨粗鬆症例は1590万人中80%に達するともいわれています。また治療をうけておられる方も人口1000人あたり20.7人と少なく、一旦治療を始めても1年間の継続率は56.6%にすぎません。

アンケートによると検診を受けない理由について6割が「将来なる病気で今は大丈夫」、2割近くは「自分はなる可能性がない」と答えてい

ます。しかし現実には骨折されて骨粗鬆症と診断がつくことが多くなっています。

脊椎骨折ではその多くが変形を残した状態で治癒します。多椎体に変形が生じた場合には腰部痛、バランス障害に伴う転倒増加、運動機能低下、胃食道逆流症などの原因となります。

また脆弱性骨折の発生は、それ自体が次の骨折のrisk factorとなり骨折が連鎖します。こうした二次骨折は投薬加療により抑制することができますが、二次骨折発生の相対リスクは最初の骨折から1年間で最も高く、可及的速やかな対応が必要となります。

行政もこの現状を重く受け止め、

脆弱性骨折予防を目的として、2023年「健康日本21」において、骨粗鬆症検診受診率を2021年の5.3%から2032年に15%へあげるよう目標値を示しました。

骨粗鬆症は沈黙の疾患と言われる症状がありません。検診も無症状の方へ行くこととなるため受ける方が少ないとも言われています。

しかし骨折により生じた脊椎の変形はもとには戻りません。従って骨折が起こってからその治療を行うのではなく、骨折が起こる前から予防をしていくことがとても大切です。

ぜひ皆様も検診をうけてみてください。

健康レシピ

効率的にカルシウムを摂って骨粗鬆症の進行を予防しよう！

骨粗鬆症の進行予防には、カルシウムだけでなく、その他の栄養素を摂取することも重要です。今回はビタミン類にも着目した具材で作ってみました。まず、カルシウムが豊富な食品として、乳製品から牛乳・生クリーム・粉チーズ、青菜類から小松菜を使いま

した。続いて、ビタミンD（骨にカルシウムが沈着しやすくなる；鮭・舞茸）、ビタミンK（骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ；小松菜）、ビタミンC（カルシウムの吸収をよくする；レモン）この3つの栄養素は、体

内にカルシウムを蓄積する手助けをしてくれます。骨粗鬆症と聞くと、第一にカルシウム！と思いがちですが、その他の栄養素にも着目してみてくださいね。

ちなみに、今回使用したレモンは宮地病院のお庭でとれたレモンです。無農薬のため皮まで安全に美味しくいただけます♪



宮地病院 管理栄養士 福田晴加



レモンクリームパスタ(二人分)

★作り方★

- ①飾り用を残し、レモンの皮をすりおろす。
- ②パスタをゆでる。
- ③熱したフライパンにバターと生クリーム、牛乳を入れ、全体的によく混ぜたら、具材（鮭、小松菜、舞茸）を入れ煮込む。
- ④具材に火が通ったら、レモンの皮とレモン汁、塩を入れて火を止める。
- ⑤パスタを合わせる直前に再び火をつけ、オリーブオイル、ゆで汁を入れて加熱。ソースが温まったら火を止め、茹でたパスタを絡める。
- ⑥お好みでブラックペッパーと粉チーズをかけて出来上がり。

材料(2人分)

- ・パスタ …… 二人分(180g)
- ・ゆで汁 …… 大さじ1
- ・バター …… 20g
- ・生クリーム …… 100g
- ・牛乳 …… 100g
- ・レモンの皮 …… 適量
- ・レモン汁 …… 1個分
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・鮭 …… 2切れ
- ・小松菜 …… 50g
- ・舞茸 …… 50g
- ・オリーブオイル …… 少々
- ・ブラックペッパー …… 適量
- ・粉チーズ …… 適量