



はるあそび

●医療法人創和会広報誌はあそび／発行 医療法人創和会 理事長 重井文博
平成 29 年 9 月 1 日発行

第6回日本ノルディック・ウォーク学会 学術大会 倉敷

～プログラムの詳細が明らかに～

いよいよ11月11日(土)の大会当日まで2カ月少々となり、準備も大詰めを迎えています。8月21日(月)には、一般演題の受付を終了。大学の研究者や医療機関、ノルディック・ウォークの普及に尽力されている方から30題を超える演題申込がありました。特別講演、パネルディスカッション、ランチョンセミナー等、プログラムの詳

細は、大会ホームページに掲載されています。

また、翌日に予定している記念ウォークも、すでに多くの方にお申込みをいただいております。ホームページの事前参加申込から受付をしています。事前参加受付は、9月30日(土)までとなっています。



主要プログラム

【特別講演 1】 9：20-10：20

日本赤十字社医療センター 整形外科センター長
久野木 順一
「成人脊椎変形に対するノルディック・ウォークの可能性」

【特別講演 2】 14：40-15：40

岐阜勤労者医療協会 医師 医学博士 国際山岳医
粕谷 志郎
「ポール使用による歩行の質的転換＝山岳歩行から
リハビリテーションまで」

【パネルディスカッション】 13：10-14：30

・津山中央病院 心臓血管センター副センター長
心臓リハビリテーション認定医 岡 岳文
「ノルディック・ウォークを心臓リハビリテーション
に活かす」

・鳥取県中部医師会会長 松田 隆
「ノルディック・ウォークを中心としたウォーキング
立県とつとりの取組み」

・新庄村森林セラピー協議会 副会長 黒田 眞路
「スポーツと交流で健康長寿の村に」

【ランチョンセミナー 1】 11：50-12：40

下関リハビリテーション病院 院長 林 研二
「ノルディック・ウォークとリハビリテーション
～当院での取り組み～」

【ランチョンセミナー 2】 11：50-12：40

羽立工業株式会社 ウェルネス事業部 次長
松浦 伸行
「ノルディック・ウォークで広がる健康の和」
その他、一般演題・企業展示ほか

詳細はホームページをご確認下さい。みなさんのご参加をお待ちしています。

うらじゃ!

～2年連続で演舞場でメダルをいただきました～

研究所附属病院 事務部 河田 真依

8月6日(日)に、「第24回うらじゃ2017翼」に参加させていただきました。台風が接近中の中での開催だったので不安もありましたが、当日は無事に天気もち、安心して踊ることができました。

最初は東口の演舞場で踊り、そこで彩鬼に選ばれてメダルをいただきました。実は昨年も最初の演舞場で彩鬼に選ばれメダルをいただいており、2年連続でいただけとても嬉しかったです。

休憩と昼食を挟み、下石井公園の演舞場、表町パレード、両備ホールディングス、市役所筋パレードの順に踊らせていただきました。

表町でのパレードは初めてで、どんな感じなのか想像できませんでしたが、実際に本番になるとあっという間に終わりました。表町や市役所筋パレードでいただける備前焼のメダルがありますが、残念ながらいただくことはできませんでした。

来年こそぜひ、備前焼のメダルをいただけるよう頑張りたいです。

最後の総踊りでは、他のうらじゃ連の方と1時間一緒に踊らせていただきました。フィナーレなのでお客さんも一緒に踊っていたのですが、たまたま同級生とも再会し、とても楽しい総踊りとなりました。

今年は熱中症や脱水で倒れる人がおらず、無事に終了することができました。踊りの空き時間には、他のうらじゃ連を見たり同期と屋台へ行ったりと、充実した楽しい時間を過ごしました。

今年一緒に参加させていただいたメンバーとは、ぜひ来年も一緒にうらじゃに参加して思い出を作ることができたらなあと思いました。

最後になりましたが、当日応援に来てくださった方々、裏方としてサポートしてくださった方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。



血液浄化療法センター 患者監視装置を更新しました

しげい病院 臨床工学部 技士長 小野 太士

今年の臨床工学部大イベントが、無事に終了しました。それは47台の患者監視装置の更新です。これにより、装置の種類はDCS-27 (19台)・DCG-03 (14台)・DCS-100NX (82台)・DBB-100NX (5台)の計120台となり、On-Line HDFやI-HDFを行うことのできる装置が101台となりました。

当初10台～25台の更新を予定していましたが、新しい治療を平等に提供したいとの思いから、予算申請で当初の予定を大きく上回る47台を申請しました。

過去何度も装置の更新を経験していますが、今までで1番大変な更新でした。

6月24日(土)。搬入当日の天気予報は曇りのち雨。装置に水は厳禁。新しい装置を雨で濡らしたらアウトです。“新規装置が搬入されるまでなんとか雨が降りませんように”と皆で祈っていました。幸い搬入時は雨が降らず“良かったー”と喜んでいましたが、旧装置を撤去して外に持ち出すと雨がポツポツ…。一瞬で大雨となり、廃棄する装置も私たちもびしょ濡れになりました。“新



▲新型患者監視装置

しい装置でなくて良かったね”と皆で胸をなで下ろしました。

次に、いざ設置を始めるとさすが47台。今から4年前、血液浄化療法センター 花をオープンするにあたって、準備した透析ベッドが30床。あの時は時間に縛りが少なかったので、慌てることなく設置することができました。しかし、今回の台数は47台で、月曜日には透析を始めなければいけません。期限は2日間。実際の作業は土曜日夜方から始まるので、制限時間は36時間…。更新した装置は普通に動いて当たり前。このプレッシャーは時間が経つとともにだんだん大きく、そして重くなっていきました…。

あれやこれやと様々な問題がありましたが、無事に終了し8月を迎えることができました。

この度の装置更新に関わってくださった皆さま、本当にありがとうございました。

研究所附属病院 夏祭り 2017

研究所附属病院 臨床検査部 仲辻 達也

8月8日(火)に研究所附属病院の夏祭りが開催されました。当日は、患者さまやそのご家族、近隣の住民の皆さま、職員家族など、多数の方に参加いただきました。

カキ氷、ポップコーン、わたがし、焼きそば、ヨーヨー釣りなど様々な屋台を用意して、夏の気分を病院で味わってもらうことができ、大盛況でした。

また毎年恒例のうらじゃ踊りも披露し、参加された方々に楽しい気持ちになってもらえたのではないかと思います。

最後の花火ではナイアガラの滝が大成功し、歓声に包まれました。打ち上げ花火もきれいに夜空に広がり、最高のフィナーレとなりました。

来年も、皆さまに楽しんでいただけるような夏

祭りが開催したいと思いました。

皆さま、ご協力ありがとうございました。



10年 永年勤続海外研修

～親子3世代でハワイに行ってきました！～

研究所附属病院 放射線部 副主任 山田 玲奈



2歳の娘、母親と3泊5日でハワイ研修旅行に行かせていただきました。毎日晴天で、雨女の私としてはめずらしく最高の旅行日和でした。

不安だった長距離移動も思いの外スムーズにいき、到着後まずは腹ごしらえと地図を片手に歩き、スフレパンケーキが人気のお店に行きました。その後はバスでワイキキ水族館へ行きましたが、子供が魚を怖がり、ゆっくり見られたのはクラゲの水槽だけでした。バスは車窓がオープンになっていて風を感じながら景色を楽しめるので、ダイヤモンドヘッドを周遊するルートを使いながらホテルへ向かいました。チェックイン後は一息つく間もなく、予約していたレストランでシーフードやトマホークステーキを堪能しました。

2日目の午前中は、ホテルのラグーンでペダルボートなどを借りて遊びました。午後はツアーでハナウマ湾展望台、シーライフ・パーク、モアナルア・ガーデンを巡りました。ハナウマ湾はワイキキ中心部で見た海とは違う青さでとても綺麗でした。シーライフ・パークでは案の定魚を怖がり、外で景色を眺めて終わりました。モアナルア・ガーデンは「この木なんの木気になる木」のCMでおなじみの木があるのですが、あの大きな木が1本立っていると想像していたので、同じような木が何本もあることに驚きました。この日はホテルのビーチから花火が上がる日だったので、夕方にはビーチに座り夕暮れの景色を眺めつつ花火を待ち

ました。5分ほどの花火でしたが目の前で見たので音も大迫力！終了時には集まった大勢の人達から歓声もわき、何とも言えない一体感に感動しました。

3日目は早朝からコオリナ地区へ向かい、アウラニディズニーリゾートでのキャラクターブレックファストに行きました。子供がとても楽しみにしていたので、ミッキーを見つけた時には大興奮！食事中にキャラクターがきてくれたり、子供が参加するイベントが何度も行われたりで食事どころではなかったですが、さすがディズニー!! 時間いっぱい飽きることなく楽しい時間を過ごせました。

最終日は帰国が午前の便だったので、朝早くから空港へ向かわなければいけなく大変でしたが、見たかった虹を空港で見ることができました。ハワイの虹を見てもう一度戻ってこられるというジンクスがあるそうなので、子供が大きくなって思い出の場所にまた一緒に行けたらいいなと思います。

研修旅行がなければ親子3世代で海外旅行に行くなど考えもしなかったので、貴重な経験をさせていただき良い思い出になったことをうれしく思います。

このような機会を与えていただき本当にありがとうございました。



▲ハワイの食事を堪能



▲大迫力の花火



▲海がとても綺麗でした

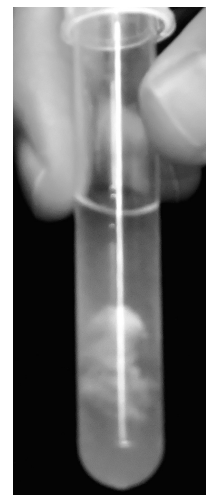


▲「この木なんの木気になる木」のCMでおなじみの木

夏休み恒例！重井医学研究所・夏の科学教室！！

～地域に愛される研究所を目指して～

重井医学研究所 分子遺伝部門 室長 松山 誠



▲これがたまねぎのDNA！

夏休み期間中に、小学生と高校生を対象に「たまねぎからDNAをとってみよう！」と題して科学教室を開催しました。特に今年は、研究所のホームページを見て、岡山市興除学区の小学生たちが初めて参加してくれました。

—その① 倉敷青陵高校生—

8月1日（火）、岡山県立倉敷青陵高校の生徒16名と引率の先生1名が職場体験に訪れました。研究内容の紹介、施設見学、科学実験を行ない、終了後は高校生の研究についての素朴な疑問に研究所職員が答えました。「重井医学研究所では科学実験ができる！」ということで、人気の職場体験施設になっているようです。

—その② 興除学区の小学生—

8月8日（火）の午前には、興除学区（東晴・興除・曾根の3つの小学校）から児童10名と保護者11名が研究所を訪れました。先ほども述べたように、研究所のホームページを見て、毎夏開催している科学教室に興味を持っていただき、私たちにもお願いできないかと問い合わせをしてくださいました。保護者の方から「子供がイキイキしていた」「貴重な体験ができた」との喜びの声を聞くことができました。

—その③ 小児療育センターの子供たち—

8月8日（火）の午後からは、研究所附属病院小児療育センターとの共催で「夏休み1日科学教室」を開催しました。この企画は小児療育センターに通う子供たちを対象に実施しているものです。今年は12名の小学生とその保護者・兄弟が参加してくれたのですが、申し込み受付開始後、1週間余りで定員に達して締め切るほどの人気でした。しかも、毎年同じ内容にもかかわらず、3年連続で参加してくれた児童もいました。「大人には同じに見えても、子供には毎年新しい発見があるのでしょ」と、保護者の一人が後日おっしゃっていたのが印象的でした。今後も子供たちに新たな発見やその喜びを体験させていきたいと考えています。

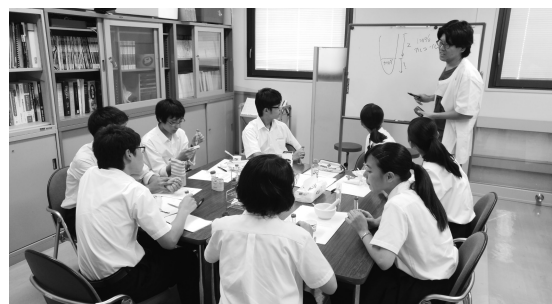
研究所は、今後も地域貢献の一環として見学や体験学習の受け入れを積極的に行ない、病院内外や地域へ情報を発信していきたいと考えています。

でいーえぬえー
たまねぎからDNAをとってみよう！

●材料・道具
たまねぎ、すりばち、台所用洗剤、ガーゼ、食塩、エタノール、試験管、ピペット

●方法
①細かくしたたまねぎに台所用洗剤を数滴入れ、すりばちです。
②食塩を加えてさらにすり、ガーゼで濾す。
③ろ液を試験管に移し、マジックで線を書いておく。
④ろ液の約2倍量のエタノールを試験管の壁伝いに静かに注ぐ。
⑤試験管を揺ると、エタノール層に白くふわふわしたものが浮いてくる。これのほとんどがたまねぎのDNA。
⑥液体部分を捨てて、いろいろ試してみる。

▲小学生用の実験書



▲高校生の見学・実験風景

しげい病院 文化講演会

「昆虫の体 ふしぎ発見3

～親子で体験 昆虫を顕微鏡で見てみよう～



倉敷昆虫館 館長 岡本 忠

7月29日（土）に開催された文化講演会「昆虫の体 ふしぎ発見3」は、親子連れを中心に33名の方に参加していただき、子供を対象にしたものとしては3回目の講演会となりました。

今回は、①平常ではほとんど見ることがない小さな虫の体を、顕微鏡で拡大して見る。②擬態をして外敵から身を守る様子の紹介。③昆虫などは幼時と成体では姿を変える（変態）ことと、その意味を考える。の3つのテーマを中心に講演しました。

会場には顕微鏡を用意し、肉眼では見えにくい小さな昆虫の模様や形をしっかりと観察しました。

また、角をもつ昆虫の代表であるカブトムシとテントウムシを実物を見ないで描いてもらい、その後実際の標本を見て、自分の頭の中にあるイメージが正しかったかどうかを確認することもしました。

参加者は幼い子供が主だったので一緒に参加・体験してもらえるように、1時間弱を昨年同様にクイズによる問答形式で進め、残りの時間で「擬態を示す昆虫」「角のある昆虫」「いろいろなテントウムシ」などの標本を見たり、小さな虫を顕微鏡で観察しました。

①では、カブトムシ以外でほとんど見たことのないダイコクコガネ、ゴホンダイコク、ミツノゴミムシダマシなど角をもつ11種の標本を、小さいものは顕微鏡で拡大して見ました。テントウムシについてはナナホシテントウのイメージが普通ですが、水玉模様も多いものではニジユウヤホシテントウから、少ないものでフタモンクロテントウなどがあり、また全く紋のない無地のものもい

るなど、県内だけでも大小あわせて80種もいることを知ってもらうと同時に、小さなテントウムシの姿を拡大して見ました。

②では、ムシクソハムシ（虫の糞（ふん））、アゲハの幼虫（鳥の糞）、コノハチョウやアケビコノハ（静止状態で枯れ葉）、ナナフシ（細い木の枝）など他の虫や周りのものに色や形を似せて身を隠したりするものや、アゲハモドキ（体に毒をもつジャコウアゲハ）、トラフカミキリ（毒針をもつキロスズメバチ）など毒や悪臭をもつものに体を似せる虫など、擬態の例を写真と標本で紹介しました。

③では、昆虫などは変態すること、中でもハエ、ハチ、コウチュウ、チョウ類などのように、幼虫が蛹（さなぎ）を経て成虫へと大変身をする（完全変態）ものは、幼虫時と成虫時の生活環境や食物が著しく異なる場合が多いことなどを学習しました。

子供たちはメモを取りながら熱心に聞き入り、問いかけに元気に答えてくれました。

顕微鏡で観察した子供たちからは「虫を拡大したらすごくよく見えた!」「かっこいい!」「楽しかった!」と目をキラキラさせながら感想を語ってくれたのがとても印象的でした。

倉敷昆虫館では昆虫約4,000種、約3万点が展示されています。皆さんぜひ遊びに来てください!



平成 29 年秋冬期新規講座のご案内

平成 29 年秋冬期の新規講座のご案内をいたします。今回も目新しい講座が目白押しです。

「パーソナルカラー&コーディネートレッスン」講座では、自分に似合う色や素材等を知ることができます。

「ハーバリウム」講座は、ドライフラワーなどをガラスボトルに入れ、専用液を入れてインテリア雑貨を作ります。

体を動かしたい人は、土日に開催する「キックボクササイズ」講座でしっかり汗を流し、日頃のストレスを発散してはどうでしょうか。

お子さま向け講座は、3歳のお子さまから参加いただける「体操と護身教室」がスタートします。運動が楽しくなるよう、基礎から丁寧に指導させていただきます。

カルチャー&フィットネスチーム チーフ 浅田 瑞恵

また新しい試みとして、1 day レッスンを日曜日におこないます。内容は「飾り巻きずし」「アクセサリースタンド作り」「メイク講座」「親子で学ぶこどもお片づけ検定」など盛りだくさんです。興味のある好きな講座を1回だけ、日曜日に受講することができます。人気のある講座はすぐ定員満員になる可能性もありますので、お早目にお申し込みください。

今回紹介させていただいた講座の他にも、新規講座・継続中の人気講座もたくさんあります。また、9月の健康フェスタでは体験会を予定しております。

ぜひ皆さんで、チラシやホームページをご覧くださいお申し込みいただきますよう、職員一同お待ちしております。



▲パーソナルカラー&コーディネートレッスン



▲ハーバリウム



▲体操と護身教室



▲飾り巻きずし



▲アクセサリースタンド作り



▲親子で学ぶこどもお片づけ検定

はあもにい倉敷は医療法人創和会グループの健康増進施設です。

■ ■ 催し物案内 ■ ■

しげい病院

健康講座

「認知症、最近の話題～認知症最新情報・コグニサイズ・お薬の話～」

講師：内科部長（神経内科）辻 拓司
薬剤部 主任 渡邊 泰子
認知症ケアチーム

日時：9月16日（土）10：00～11：30

会場：しげい病院 本館5階
かわせみホール

研究所附属病院

公開講座

「健診で知ろう！守ろう！自分の身体～様々な検査について～」

講師：臨床検査部
日時：9月30日（土）14：00～15：00
会場：研究所附属病院
外来棟2F 多目的ルーム

重井薬用植物園

植物園を楽しむ会

「野狭草の秋を楽しむ」
日時：9月23日（土・祝）10：00～12：00
会場：重井薬用植物園

編集後記

●皆さんの子供の頃にやった遊びは何でしたか？今ではゲーム機などが主流になってしまい、人と人との直接的なコミュニケーションがとても不足しているように感じます。しげい病院と同じ学区内では3世代交流の活動の一環として、社会福祉協議会が主催する駄菓子屋ができました。子供から高齢者まで世代を超えたつながりを創るをテーマに、昔懐かしのおもちゃでの遊びを通じて地域の子供たちを始めとする様々な世代の方々と交流ができる場所となっています。しげい病院から徒歩3分。皆さん遊びに行き、昔を思い出してみたいかでしょうか。毎月第3土曜日 13:00～16:00 場所：幸町会館（倉敷市幸町964）（KH）

●夏になると我が家の玄関先にヤモリが出ます。毎日怯えながら玄関のドアを開けます。私はヤモリが嫌いです。大体の人は、「ヤモリは家を守ってくれるからいいじゃん」と言いますが、自分で守ります。しかしヤモリに怯えてばかりの生活にも疲れ果てました。苦手な物を克服するには、その苦手な物をじっと見つめると段々と慣れてきて克服できるという話を昔聞いたことを思い出し、早速実践してみました。深夜2時過ぎ、ジトジトとした空気が、ヤモリ発見！いざっ！と近寄ったら、ヤモリが小走りですり抜けていきました。まだ同じ土俵にも立てていません。私VSヤモリはまだ続くようです…（3・T）

EAP相談室コラム

「癒し系のペットたち」

ジャパンEAPシステムズ EAP相談室

皆さんはご自宅で何かペットを飼っていらっしゃいますか？ペットブームといわれて久しい日本ですが、3分の1の世帯でペットを飼っているという調査結果もあります。今回は、人間と犬や猫など身近な動物との関係についてご紹介したいと思います。

【人とペットの切っても切れない関係】

犬や猫が人々と生活するようになった歴史は古く、犬は住居の見張りや狩猟の補佐役として、また猫は食物を害から守る益獣として、人々の生活を守るための動物として長く飼育されてきました。次第にその役割は変化し、現在の“ペット（愛玩動物）”という概念が生まれました。最近では“コンパニオンアニマル”とも表現され、人生の伴侶としてペットを飼う人も多くなり、動物と触れ合うアニマルセラピーなども広く知られています。

【なぜペットを必要とするのか？】

ではなぜ人々はペットを必要とするのでしょうか？ひとつに、ペットと人には、与え、与えられる関係という相互関係があるといわれています。人がペットの身の回りのお世話をすることでペットが人々に心の安らぎや癒しを与えてくれるといった関係です。加えて、ペットは飼い主によくなつき、飼い主に「私は必要とされている」といった気持ちを抱かせてくれます。またペットの話題で盛り上がる等、人と人をつなぐ社会的効果や、動物と触れ合うと血圧が下がる、寿命が延びるなどの生理的効果が期待できるという報告もあります。

【癒し系の動物たち】

“癒し系”という言葉がありますが、動物も癒し系のひとつで、愛くるしい動物たちの動画や画像が話題になることもあります。日々の生活ではさまざまなことが起こり、知らず知らずのうちにストレスを溜めていることもあると思いますが、かわいい動物と触れ合ったり動物の写真を見たりすることで、心が安らいで気持ちが軽くなるかもしれません。

このように動物と触れ合うことは、人々の心の健康にも良い影響があるようです。少し疲れたなと感じた時は、ペットが飼えないご事情のある場合でも、通勤途中や休日の街歩きで出会う犬や猫に目をとめ、木々の隙間の小鳥を見つけて、一息ついてみてはいかがでしょうか。

※医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパンEAPシステムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。



生きることの尊さと健康であることの幸せを、すべての人と共に

しげい病院

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)3655 FAX086(421)1991

岡山しげい訪問看護ステーション

岡山しげい居宅介護支援事業所
〒710-0202 岡山市南区山田2117 重井医学研究所1F
TEL086(282)4300 FAX086(282)4301

重井医学研究所附属病院

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)5311 FAX086(282)5345

倉敷しげい訪問看護ステーション

倉敷しげい居宅介護支援事業所
〒710-0051 倉敷市幸町2-30しげい病院南館1F
TEL086(422)8111 FAX086(421)1991

重井薬用植物園

〒710-0007 倉敷市浅原20
TEL086(423)2396

重井医学研究所

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)3113 FAX086(282)3115

倉敷昆虫館

〒710-0051 倉敷市幸町2-30しげい病院内
TEL086(422)8207

フェイスブックやってます！！

「いいね！」をお願いします。



しげい病院

いいね！！



重井医学研究所附属病院

