



GEKKAN ORIMOTO

月刊 織本

2

2012年2月1日 Vol.210

発行 医療法人財団 織本病院

印刷 〒204-0002

東京都清瀬市旭が丘 1-261

TEL 042-491-2121

URL <http://www.orimoto.or.jp/>

発行人 高木 由利



早咲きの梅の花

病院とアート

理事長・院長 高木 由利



今年はやはり寒い日々が続きます。病院の近辺の日陰には未だ雪が残っていました。私は毎年この寒い時期にとっても楽しみなことがあるのです。それは水仙の花に出会えることです。今日も私の寝室では香り豊かな水仙が疲れを癒してくれています。

* * *

1月19日に腎疾患ゼミナール新春特別講演会があり、絵本評論家でエッセイストの松本 猛さんが1時間“いわさきちひろ”と“東山魁夷”のアーティストの世界を語ってくれました。松本さんは、絵本画家いわさきちひろさんの息子さんで私の幼なじみです。そして学芸大学附属大泉小学校の同級生で、1、2年をきく組と一緒に過ごしました。松本さんの家は現在上井草にある“ちひろ美術館・東京”ですが、その美術館を訪れると小学生の頃お家で遊んだことを思い出すのです。ちひろさんは遊んでいる私達のそばに座ってスケッチしていました。その横顔を私は今でもはっきり覚えていてます。

今回の講演ではお二人の絵を見せて頂き、その絵の中に潜んでいる様々な意味や画家の想いを語って頂きました。そして音楽が流れ、昼下がりの病院のホールは何とも心地よい癒しの空間となったのです。

私はこの講演を聴きながら“病院とアート”について考えている内に、興味深いことに気付きました。アートを英和辞典で調べてみると、“芸術・美術”以外に“技術・こつ・わざ”などが書いてありました。そして更に“Art is long, life is short — 芸術は長く、人生は短し”ということわざを見つけました。

しかしこのことわざは、ラテン語では“Ars longa, vita brevis — 技術(医術)を修得するには長くかかるから時間を無駄にしないで励め”と訳されるので

第129回 腎疾患ゼミナール新春特別講演会

いわさきちひろと
東山魁夷の世界

講師 松本 猛氏

絵本評論家・美術評論家・エッセイスト。1951年、いわさきちひろ(絵本画家)、松本善明(弁護士・衆議院議員)の長男として東京都に生まれる。東京藝術大学美術学部芸術学科卒業。ちひろの没後、1977年に世界初の絵本美術館となる「いわさきちひろ絵本美術館」(現、ちひろ美術館・東京)、1997年には「安曇野ちひろ美術館」を設立。館長となる。2002年より長野県信濃美術館館長を兼務。2010年長野県知事選出馬にあたって退任。現在は、ちひろ美術館(東京・安曇野)常任顧問。

2012年1月19日(木)
13:30開場 14:00開演
オリモトホール(当院4F)
入場無料

す。アートは古くから絵画だけでなく医療そのものの単語として存在する訳ですから、病院とアートは一身同体だと知りました。

私は病院の改装の基本的な考え方の中に“癒しの空間を具現する、あたかも美術館のように”を掲げてき

ました。もしかしたら病院は“わざ”を持った本当の美術館なのかもしれません。そして私達医師を筆頭に全ての医療従事者は、アート（わざ）を修得するには長くかかるから時間を無駄にしないで励むべきなのだと思っています。

“ながら運動”のすすめ

リハビリテーションセンター 理学療法士

昨年8月の腎疾患ゼミナールで「日常の中にながら運動を取り入れよう」というお話しをさせて頂きました。その後、よくよく気にしてみるとテレビ番組や雑誌でも「継続できる」、「簡単」、「いつでも、どこでも」をキーワードに“ながら運動”は実に色々で紹介されていたのです。しかも、いかにも実践しているからこのスタイルを維持してるんですよ！と言わんばかりのタレントさん達が推奨しており…という点に戸惑いながら、今回は、“運動”について考えてみたいと思います。

ひと言で運動と言っても意味合いは幅広く、私が理学療法士として関わってきた運動は大まかですが次のように分けられました。

- ① 競技スポーツとしてパフォーマンスや成績を要求されるもの。オリンピックやプロ選手。
- ② レクリエーションとして社会参加や交流を楽しむもの。サークル活動や市民大会など。
- ③ 趣味、健康維持、体力向上、好みで自分のペースで行うもの。
- ④ 仕事、家事、通勤など日常生活の活動全般。
- ⑤ 身体能力の維持、低下防止。入院、症病休職中の移動、身の回りの動作、起居動作。

また、運動様式で馴染みのある言葉としては、有酸素・無酸素運動、瞬発力・持久力を鍛える運動が代表的でしょうか。

ながら運動は上記で言えば④→③に上げることに相当し、様式は有酸素で持久力を鍛えることが中心とな

ります。つまり、ゆっくり長く行えるので、糖の分解や脂肪の燃焼に働きかけ、良姿勢保持のための筋力向上といった効果があるのです。また、代謝効率が上がり、酸化ストレスが減少するので血管年齢が若くなると言われていています。血管年齢は見た目年齢とほぼ比例しているのです！！

昨年の月刊織本12月号に掲載された「理学療法とは？」を既読され、ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、「物理療法の他、主に運動療法を通じ機能回復のお手伝いをする」のが私達の業務です。要するに「本人自ら動いてもらってナンボ」なので運動効果を実感して頂く必要があるのですが、自分の運動の目標を「健康で若々しく見えるようになる！」ではいかがでしょうか！

冒頭のタレントさん達は、抜群のスタイルだけでなく“生き生き”しており、また私が出会ってきたスポーツ選手の方々には研ぎ澄まされた美しさがありました。ここまでお読み下さり「このままの生活ではちょっといかん！変えてみようかな。」と思われた方、ピンチがチャンス、日常の活動量を上げてみませんか？

最後になってしまいましたが、運動効果を上げるには必須条件があります。「やや息が上がるくらいの強さで、最低15（10）分以上持続した動きを週に2～3日行うことを続ける」このことがクリアできていれば実は“ながら運動”はどんな種類でも大丈夫です。もし皆様が実行されている中で何か良いアイデアや楽しく続けられそうな運動がありましたら、是非教えて頂きたいと思っています。

◎ テレビを見ながら、音楽を聴きながら

- ▶ 立位で大きく足踏み (手も大きくふる)
- ▶ 椅子に座って大きく足踏み (手も大きくふる)
- ▶ 音楽に合わせてサイドステップ
- ▶ 踏み台昇降 など

◎ 歯磨きしながら、携帯電話を打ちながら、手作業 (パソコンや洗い物など) をしながら

- ▶ スクワット
- ▶ つま先上げ (交互でも良い)
- ▶ かかと上げ (交互でも良い) など

“ながら運動”
日常のこんな
場面で…



当院で患者様に人気のメニューをご紹介します!!

病院 グルメ

材料 (1人前)

卵 (2個)	100 g	【甘酢あん】		
カニ (水煮缶など)	25 g	中華あじ	0.5 g	
A	長ネギ	10 g	醤油	6 g
	乾しいたけ	1 g	B 砂糖	4 g
	きくらげ	0.2 g	酢	1~3 g
	グリーンピース	3 g	生姜	0.5 g
	サラダ油	10 g	片栗粉	1.5 g



ふんわり
かに玉

作り方

- ① 乾しいたけときくらげは水でもどしておく。
- ② A を油でサッと炒めておく。
- ③ 卵をよく割りほぐし、カニと②を混ぜ合わせる。
- ④ よく熱したフライパンに油をなじませ、③を入れて大きく混ぜ合わせるようにフワッと焼き上げる。
- ⑤ B を小鍋に入れて火にかけ、水で好みの味にのぼし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼いた卵に甘酢あんをかけ、茹でたグリーンピースをトッピングして出来上がり。



田畑 浩喜 シェフからの

ワンポイントアドバイス

卵を焼く時はフライパンをしっかり熱し、手早くフワッと焼き上げるのがポイント!! カニの代わりにカニカマやツナを入れてもOKです。甘酢あんは、肉や魚にかけたり、ケチャップや豆板醤を加えてアレンジしてもおいしく召し上がれます。
是非、おためしください!!

栄養量 (1人前)

エネルギー	295 kcal
蛋白質	17.5 g
脂質	20.4 g
糖質	7.4 g
塩分	1.9 g
カリウム	207 mg
リン	230 mg
食物繊維	1.9 g

※このレシピは一般食のもので、治療食では分量・栄養量が異なります。

外来診療体制表 (第1、2土曜日の午後は休診)

午前受付 8:30 ~ 11:30 (診療開始 9:00)
 午後受付 13:30 ~ 16:30 (診療開始 14:00)

		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	吾妻 司 齋藤 圭子	齋藤 圭子	吾妻 司 石川 純子※2	齋藤 圭子	吾妻 司 杉藪 康憲	吾妻 司 (第2.4.5) 桂 秀樹 (第1.3)	
	午後	吾妻 司	吾妻 司	石川 純子※4 担当医	担当医	栗橋 健夫 伊 麗娜	桂 秀樹 (第3) 担当医	
外科	午前	藤木 達雄 花岡 建夫	花岡 建夫	細井 温	担当医	担当医	藤木 達雄	
	午後	生形 之男 中浦 寛 (ローテーション)	担当医	担当医	小山 英俊	藤木 達雄	担当医	
脳神経外科	午前		田中 雅樹※2			小林 啓一	菱井 誠人 (第1) 鈴木 一幹 (第3.4.5)	
	午後			専門医			鈴木 一幹 (第3.4.5)※3	
整形外科	午前			吉田 典之				
	午後			吉田 典之				
消化器科	午前							
	午後	生形 or 中浦			小山 英俊			
循環器科	午前	藤木 達雄				杉藪 康憲		
	午後				米良 尚晃	藤木 達雄 杉藪 康憲		
腎臓・肛門科	午前		高木 由利				高木 由利 (第4)	
	午後							
乳腺・肛門・内分泌科	午前				林 順子		林 順子 (第1.3)	
	午後							
泌尿器科	午前							
	午後		佐々木 秀郎					
皮膚科	午前							
	午後	池谷 田鶴子						
専門外来	腎不全外来	午前		高木 由利※1		高木 由利※1		
		午後						
	女性外来	午前						林 順子 (第2.4.5)
		午後				林 順子		林 順子 (第3.4.5)
	乳腺外来	午前	花岡 建夫					
		午後	花岡 建夫※1					
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子		桂 秀樹 (第1.3)
		午後					栗橋 健夫	桂 秀樹 (第3)
	カウンセリング外来	午前						
		午後		高木 正之※1				

(※1 完全予約制 / ※2 10:00から / ※3 15:00まで / ※4 16:00まで)

第130回 腎疾患ゼミナール

『自己管理をレベルアップさせよう ①』

看護部からのワンポイントアドバイス

『排便コントロールについて』

看護師：寺田 典子

どなたでもご参加頂けます。皆様ぜひお越しください。

腎臓内科：高木由利

日時：2012年2月23日(木)

午後1:00～

会場：オリモホール(当院4F)

参加費：無料



— 2012年 腎疾患ゼミナール 日程 —

【ワンポイントアドバイス】

第131回 3月15日(木) 栄養科(レシピ・試食付き)

第132回 4月19日(木) リハビリテーションセンター