

5000mも走れない・・・

毎年2月の第2日曜日に、当いわき市で開催される『いわきサンシャインマラソン』。今年で10回目を迎えた大会なのですが、第5回大会以来2度目の降雪による開催中止となりまして、雪が少ない、夏涼しく冬暖かいと言われている当地も東北地方の一員である事を改めて認識しました。

第5回大会の時は、開催の可否判断が当日の朝となり、我々も道路の雪掻きをした挙句、中止になったという歴史があります。

この大会、第1回から私が在籍しております、『泉囃子会』という町のお祭りの囃子隊が『応援サポーター』という名のもと寒風が吹き荒れる町内の工業団地の真ん中で、太鼓を叩いたり、笛を吹いて沿道から声援を送っております。町はずれの工場群の中なもので、一般の観戦者の姿は皆無。運営スタッフと警備関係者と共に、北風や時には吹っ掛けの雪に身を震わせながら、罰ゲームのような1日を送っています。みんなお金払ってまでよく走るなあ、偉いなあ等と考へなくもないですが、マラソン参加常連さん方には憶えていただいているようで、フェイスブックに作られた参加者やボランティアによるページで取り上げていただき、駆け抜けていく際に声を掛けていってくれる方々が増えました。皆さんから「終盤の35キロ地点という一番厳しいところで、太鼓の音に励まされてます。」とか、「休憩させてもらって、トン汁まで頂いて感謝です。」などのコメントが寄せられ、寒い中やって良かったとこちらこそ感謝です。

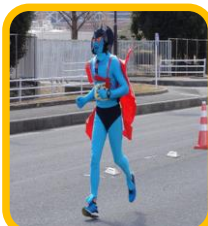
ただ、「サンシャイン」マラソンと銘打っているのに、2月に開催というのがなんだかなあと思ってしまいます。他の大会とブックキングしないようにとの日程なのでしょうが、せめて11月辺りの、まだまだ気候の安定している頃の開催はムリなのかな？

この大会、マジ走りの方々はもちろん、マジ仮装で激走する方々も見ものなんです。

『デビルマン』や機動戦士ガンダムの『シャア少佐』、最早懐かしキャラの『ふなっしー』。よっぽど遅刻しそうなのか、スーツ姿で激走するサラリーマンなど、豪華で楽しいランナーも集うマラソン大会です。

来年の無事開催を祈りながら、走るもよし、見るもよしのマラソン大会へ是非皆さんもお越しください。そういえば、うちのグループでもマラソンや駅伝をされている方々がいらつしやるのと事。来年のエントリーをお待ちしております

(文責 事務 小泉)



【2018年大会より】

お二方共、飛んだ方が速いんじゃないのかなあ・・・

地域医療連携室だより

地域医療連携室のご紹介

今回は、この広報誌の編集室でもありますが、当院で最も若い部署（構成メンバーの年齢ではなくて・・・）のご紹介。

患者様やご家族様からの相談対応、他医療機関や介護施設等からの入院相談や転院、入院の対応窓口として、2年前より本格的に稼働し始めました。

スタッフは、ベテラン看護師でもある小林静子さん。デイサービスを開設していた頃の施設長で、前職は服飾関係という異例のキャリアを持つ社会福祉士の中島太郎さんです。

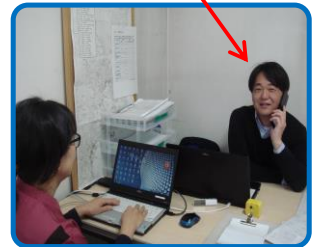
恥かしながら当院は、長きに渡りこういった専門部署がなく事務が行ってきたのですが、制度の多様化や、独立して動ける専門のチームと人員の必要性などの理由から発足されました。

特に他医療機関や介護事業所と密な連携を執ることが出来るようになり、患者様やご家族様へのサービスの向上に繋がってきているのではないかと考えております。

【スタッフからのメッセージ】
グループには「一人でも多くの人に接し、すべての人に安心と感動を与える」「自分がしてほしいことをまずひとにする」という理念があります。私共連携室は、未熟ながらこれらを念頭に置き、患者様、各関係機関様に接する事を目標にしています。今後とも宜しくお願い致します。

(文責 事務 小泉)

この人が編集長



小林(左) 中島(右)

なんか不自然...

◆◆◆◆◆福島アフターケア協会 大河内記念病院 地域医療連携室◆◆◆◆◆

〒973-8402 福島県いわき市内郷御厩町三丁目96番地

TEL 0246 (26) 2588 FAX 0246 (26) 4895

URL http://www.f-sakurahosp.com/

大河内記念病院



ポチッ

栄養科通信

【サルコペニア対策第2回】

ポイント サルコペニアの予防1：食事で筋力維持！

食事は、主食、主菜、副菜をそろえて3食バランスよく

ごはんなら1日3杯、
魚肉卵などの主菜なら1日3皿、
野菜のおかず副菜なら1日5皿
を目安にしましょう。



筋肉を構成するたんぱく質を十分に摂取しましょう。
たんぱく質1食当りの目安量（どれか一つ）

●薄切り肉3枚（65g）

●卵（1個）



●魚切り身（1切）

●豆腐（1/3丁）

60歳以上の摂取目安

牛乳・乳製品でカルシウム、ビタミンDを補給

骨折しにくい体を作るには、骨量不足にならないように食事でカルシウムやビタミンDを補給する事が大切です。乳製品やきのこ類がおすすめです。



体内で作ることのできない9種類の必須アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンを「BCAA」と呼びます。BCAAは、筋肉やエネルギー源となり、たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあることが知られています。

筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を。



参照『健康増進のしおり 2015-4』公益社団法人 日本栄養士会

外来診療日カレンダー

★ 診察受付 8:00~11:30
診察時間 9:00~12:00

診

2月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						休診日
3	4	5	6	7	8	9
休診日	整形休診				整形休診	
10	11	12	13	14	15	16
休診日	休診日				整形休診	休診日
17	18	19	20	21	22	23
休診日	整形休診				整形休診	
24	25	26	27	28		
休診日	整形休診					

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						休診日
3	4	5	6	7	8	9
休診日	整形休診				整形休診	
10	11	12	13	14	15	16
休診日	整形休診				整形休診	休診日
17	18	19	20	21	22	23
休診日	整形休診			休診日	整形休診	
24	25	26	27	28	29	30
休診日	整形休診					整形休診
31						
休診日						