

広報

大河内記念病院だより

ようこそ、清藤先生

三月より清藤大輔先生を新院長としてお迎えし、新たな体制で新しい時代、令和をスタートさせました。

今回は、先生のご紹介という事で、先生のこれまでのお仕事、ご家族の事など、色々とお聴きしました。

編集 先生、お忙しいところ、ありがとうございます。

清藤 この度は、ようこそいわきにお越し下さいました。

編集 それでは早速、ご出身とご年齢を教えてください。

清藤 ゴルゴ13の主人公デューク東郷と同じ年の50歳です。

編集 ちなみに、全巻揃えてました。

清藤 出身は、いわき市から西に1、200キロ行き、更に、南に400キロ下った、九州は火の国熊本です。

編集 先生のご略歴を教えてください。

清藤 たった一つの細胞から分裂し・・・今に至りました。

編集 ありがとうございます。

清藤 いやいや、ちゃんと言います。

編集 熊本市で生まれ育ち、小学校、中学校、熊本高校、熊本大学医学部、熊本大病院と、32歳まで熊本の地で純粋培養されて参りました。

編集 が、在宅医療を勉強しようと思いつき、平成12年11月から宮城県仙台市に引っ越しました。妻子は今も仙台市に住んでいます。

清藤 老健、回復期リハ病院、療養病床、デイケア診療所、訪問診療部の医師などをやって参りました。

編集 続いて、ご家族の事を教えてください。

清藤 美人の妻が一人、利発な子供が二人、毛並みの良いベルシャ猫が二匹、いれたいなあと思っています。

編集 仙台のご自宅の方に、原稿の校正をお願いしておきます。

清藤 えっとですね、妻と息子、娘が仙台に存在しております。

編集 猫は飼ったことはありません。以前、プードルは飼っていましたが、年を取って亡くなりました。

清藤 長男は、工科大学の学生で20歳。長女は、ピアノが好きな中学2年生、14歳です。

編集 ご趣味は？

清藤 ゴルフ、将棋、読書、音楽鑑賞です。

編集 クラシックとジャズを9対1の割合で聴いています。

清藤 合唱団に所属していて、テノールを唱っています。

編集 アガサクリステイと先程お話ししたゴルゴ13は、全巻読みました。

清藤 先生のご専門は？

編集 内科、老年内科、在宅医療です。

清藤 (介護、リハビリ、認知症)

編集 自分では、「介護医学」の専門であると思っています。

編集 先生のモットーは？

清藤 モットーが持てるようになりたいです。

編集 (毎日祈りながら生きています。)

清藤 日々、思いを巡らし、考えている最中です。

編集 最後に一言、メッセージを。

清藤 世の中も身の回りも、大変に目まぐるしい、簡単じゃない世相ですが、力を合わせて頑張りましょう。

編集 何卒、宜しくお願い申し上げます。

(文責 事務 小泉一未)



清藤先生近影



(文責 事務 小泉一未)

左手は、手袋跡だけが白いです

先輩で、サーフィンが趣味の方がいるのですが、夏になると『松崎しげる』かっ、という程真っ黒になられます(腹も黒いけど)。「まっくらくるすけ」も真っ黒。

そんな先輩に負けじと、わたくしもこの時期、腕と顔だけ真っ黒のゴルフ焼け。

学生の時、体育の授業でゴルフがあり、父親からお下がりのセットを買ったのがきっかけとなりゴルフの仲間入りとなりました。大学のある町の近くに、ショートコースというアイアンだけで周る事の出るコースがあり、料金も手頃だったので、同期に同じ浪人から上がって来てしかも同じ野球部に入り、学校から遊びまてにかくツルんでいた奴と徹底的にラウンドをしました。講義をサボってまでも行っていたなあ・・・。

ゴルフはよく、『その人の性格が一番出る競技である』と言われるますが、これは本当にその通りですね。就職で実家に戻って来た私は、ゴルフ好きの父親、シングルハンの上司に困まれ、『休みの日はゴルフ』という独身ならではの生活を満喫しておりました。

そんなゴルフ仲間の中に、当時の職場の先輩が居たのですが、この方、仕事の時もゴルフの時も、良く言えば自分の感情に素直。普通の言い方をすると、周りの事を考えずに自分の感情の赴くまま。腹が立てば、仕事ならファイルを、ゴルフならクラブを叩きつけて、それ以降とにかく不機嫌露骨に態度に出し、周りはとにかく気を遣う。ゴルフは自分のミスですからね・・・全く迷惑です。後にも先にも、一緒にラウンドした人で、こんなに周りを不快にする人はこの方だけでしたね。負の影響力が絶大です。

人への影響力は、そんなになくてもいいですが、和を以って仕事や生活が出来、円滑なコミュニケーションを執れる人でありたいものです。

ちなみに、サーフィンの先輩は、とても朗らかで爽やかな中年です。

(文責 事務 小泉一未)

◆◆◆◆◆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殿町三丁目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3回】

サルコペニアとは「加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を言います。要介護状態になる原因で最も多いのはサルコペニアです。サルコペニア対策についての第3回目をお届けいたします。今月号は『運動で筋力維持！』です。

運動機能
チェック

- ① 階段は手すりや壁をつたって昇る
- ② この1年間に転んでしまったことがある
- ③ 歩いて15分ぐらいのところには車で行く
- ④ 転倒に対する不安は大きい
- ⑤ 椅子に座った状態からは、何かにつかまって立ち上がっている



3個以上○
がついたら
要注意
です！

ポイント サルコペニアの予防2：運動で筋力維持！

●まず、座っている時間を減らす

座ったままで長時間、テレビの前で過ごしていませんか。立っただけでも筋力は鍛えられます。テレビを立てて見るなどの工夫をしましょう。

●ちょっとだけきつい運動をする

普通のウォーキングよりも負荷をかけて歩くことで、高齢者でも無理なく下肢の筋肉量の増強が期待できます。

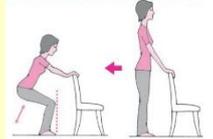
●日常的に動く習慣をつける

スーパーなどに歩いていく、エスカレーターではなく階段を使う、公園の花を見に行くなどから始めてみます。日常生活を活動的にするとともに習慣化していきましょう。

●筋トレ（スクワット）でをする

下肢の筋力を鍛えるスクワット、図のような姿勢で、深呼吸するぐらいのペース（曲げ4秒、伸ばし4秒）でひざの曲げ伸ばしを5～6回繰り返します。1日3回程度を目安に習慣化しましょう。

■お薦め「筋トレ」はスクワット



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

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

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

【注意】上記予定表は、変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。