



オーラル(口腔機能)フレイル(虚弱)の 予防をしよう!

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいいます。加齢などにより衰えることにより、食べこぼしやむせ、固いものが噛みにくい、滑舌の悪化、口渇などの症状が現れます。

今回はオーラルフレイルの予防のためのトレーニングを紹介します!

口の体操

ウー



①口をすぼめる

イー



②口を横にひく

口や舌の
筋力強化

舌の体操



繰り返しましょう



舌先と指先を
10回
押し付け合う



- ①舌を左右のほほの内側に強く押しつけ、指でほほの外側からおさえる
- ②左右10回ずつ行いましょう

嚥下おでこ体操



喉の筋力
強化

- ①手のひらとおでこを押し合うようにする。
 - ②おへそをのぞきこみ、5秒数える。
- ※のどに力が入るように意識しましょう

お口の健康は 全身の健康

につながります
ぜひお試しください



首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

新人医師紹介

令和3年10月1日付採用

- 出身地 鳥取県境港市
- 特技・趣味 ゴルフ、ボクシング



3度目の赴任になります。膝関節、肩関節を専門としております。気軽に受診していただければと思います。

つくたに やすと
築谷 康人
(整形外科部長)

- 出身地 京都府
- 特技・趣味 ゴルフ



産婦人科全般、特に周産期について診療させていただきます。笑顔で丁寧に患者さんに向きあえればと思ってます。

関西出身でイントネーションにおかしな所があるかもしれませんが、よろしくお願ひします。

むらかみ じろう
村上 二郎
(産婦人科医師)

- 出身地 島根県
- 特技・趣味 スポーツ観戦



10月から耳鼻咽喉科で勤務しております。耳鼻科、頭頸部疾患など幅広くご相談いただければと思います。一人ひとりに寄り添った医療を目指していきたいと思ひます。微力ながら地域医療に貢献したいと存じますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

わたなべ たすく
渡部 佑
(耳鼻咽喉科医師)

- 出身地 鳥取県
- 特技・趣味 体を動かすこと



10月からお世話になります。私は平成29年に鳥取大学を卒業し、現在5年目。外科医師としては3年目になります。2年前に労災病院で1年間、勉強をさせて頂きました後に大学へ戻り、胃の疾患グループで勉強をしておりました。

若輩ゆえ、皆様にご迷惑をおかけすることもあるかと思ひますが、一生懸命頑張りたいと思ひますので皆様のご指導の程よろしくお願ひ申し上げます。

さわた しょうへい
澤田 将平
(外科医師)

- 出身地 島根県
- 特技・趣味 釣り、ゴルフ、旅行



令和3年10月より消化器内科で勤務しております。鳥取大学卒業後、島根県立中央病院で初期臨床研修を行い、その後鳥取大学第二内科へ入局、松江市立病院で消化器内科として勤務しておりました。まだまだ未熟ではありますが米子の皆様を少しでも支えられるように、日々精進して参ります。どうぞ宜しくお願ひ致します。

かねつき しゅんご
金築 駿吾
(消化器内科医師)

- 出身地 鳥取県大山町
- 特技・趣味 スポーツ



鳥取大学医学部附属病院から来ました研修医の堂坂 怜香と申します。出身地も出身大学も鳥取県ということもあり、将来は鳥取県に残って鳥取の医療に貢献したいと思ひます。

未熟な面が多々ありお手数をおかけすることもあるかと思ひますが、早く1人前の医師になれるように一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

どうさか れいか
堂坂 怜香
(臨床研修医1年次)

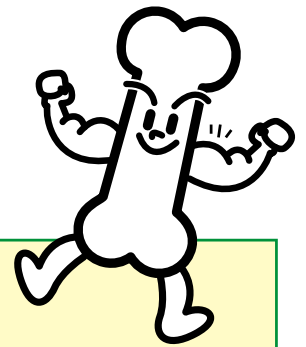
医師の人事異動について

令和3年9月30日付辞職

整形外科部長 村上 大気…………… 転 出
消化器内科 坂口 琢紀…………… 転 出

産婦人科 柳樂 慶 …… 転 出
耳鼻咽喉科 木村 透 …… 転 出

骨粗しょう症の早期発見に 骨塩定量検査を受けましょう



腰痛、背部痛などの痛みはありませんか？
骨が弱くなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。

骨粗しょう症の増加

日本国内の骨粗しょう症患者は高齢女性を中心に年々増加しています。自覚症状のない未受診者を含めると、推定で1,280万人(厚生労働省)いると言われ、約80%は女性が占めています。**女性は、40歳代から発生し、閉経を境にして増加し、60歳代の3人に1人、70歳代の2人に1人になる可能性がある**といわれます。一方、**男性は、年齢を重ねるごとに増えていきます。**

骨粗しょう症になりやすい原因

- 閉経、加齢による生理的な骨塩の減少
- 甲状腺機能亢進症、糖尿病など
- 運動不足、喫煙、コーヒー・アルコール摂取過多、偏食など

骨塩定量検査をお勧めする方

- 閉経された方
- 腰や背中が痛い方
- 骨や背中が曲がってきたと思われる方
- 骨塩定量検査を受けたことがない方

高齢の女性においては、性ホルモンの一種のエストロゲンの分泌が、閉経後に急速に低下します。そのため、閉経によって骨粗しょう症へ進みやすいので注意が必要です。

骨塩定量検査申し込みについて

個人で申込まれる方

ロコモ健診
8,800円(税込)
お申し込み・お問い合わせ
山陰労災病院健診係
☎0859-33-8256

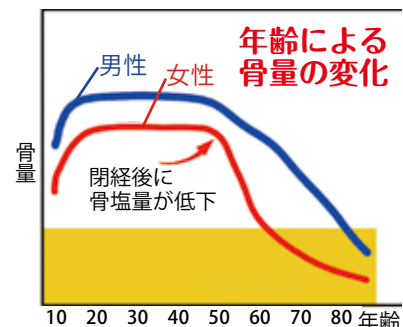
医療機関の方からの申込について (健診ではない場合)

開業医及びクリニックの先生方は紹介患者予約申込書をご記入の上、紹介状と一緒にFAXにてお申し込み願います。
※紹介患者予約申込書がない場合等については、地域連携室までお問合せ願います。

☎ **0859-33-8189(直通)**
FAX **0859-35-4348** 担当:金平、野村、三嶋

骨密度測定装置(DEXA)

患者さんのご負担が少ない
約15分で検査終了です。
今後、検査の増加が予測されます。





さつまいも

栄養管理室からの
かんたん健康レシピ

「食欲の秋」という言葉が似合う季節となりました。今回は秋の味覚の1つでもあるさつまいもです。焼き芋、ふかしいも、天ぷらなど甘くて美味しい芋を代表する献立ですね。

栄養

さつまいもに含まれる主な栄養素は腸の動きを活発にして、整腸作用の効果がある食物繊維や美容にいいビタミンC、ビタミンEやカリウムも豊富に含まれています。また、主成分であるでん粉は私たちの身体のエネルギーのもととなり、このでん粉が長時間加熱したり貯蔵したりすることで、さつまいもの甘味が強くなっていきます。

さつまいもオレンジジュース煮



材料 / 2人分

さつまいも …………… 1本
オレンジジュース …………… 200ml
砂糖 …………… 小さじ2
レモン汁 …………… 小さじ2

作り方

- ①さつまいもは輪切りにして水にさらす(アク抜き)
- ②さつまいもと調味料を一緒に入れて煮るだけ

※レモン汁(ポッカレモンでも可)だけで煮ても色鮮やかでさっぱりとした出来上がりになります

<当院の行事食>



9月20日：敬老の日



9月23日：秋分の日

敬老の日は栗ご飯とデザート(抹茶の水ようかん)、秋分の日には赤飯にデザートは巨峰ロールケーキを提供しました。



病院ボランティア募集

当院では、患者さんがより良い環境の下で安心して治療を受けることができるように病院ボランティアを募集しております。ご興味のある方はご応募お待ちしております。

活動内容

- 外来患者さんのエスコート(車椅子が必要な患者さんの介助)
- 入院患者さんの病棟までのご案内
- 各診療科へのご案内
- 初診窓口案内、再来受付機での受付案内(端末操作の補助)

活動日時

- 応相談

参加条件

- 年齢や性別
問いません



多くの方からの
ご連絡をお待ちしております。

問い合わせ先 電話：0859-33-8181

山陰労災病院 総務課 (担当：井東(いとう))

● 2021年10月発行 ● ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

ホームページ

さんいんろうさい

検索