

広報 桜竹梅

～新春号～

ゴルフ談義
島津栄一



ゴルファーには、達成したい3つの目標があります。

1. ハンディキャップ（以下Hcpと略す）が10以下（所謂シングル）になること。
2. ホールインワンをすること。
3. エイジシュート（自分の年齢以下のスコアでまわること）。

この3つの目標を今年やっと達成しました。

ゴルフを始めたのは、30歳の時。岐阜大学医学部助手をしている時に、某製薬会社よりゴルフクラブのハーフセットを贈られ、ゴルフの練習を始めました。その後、犬山市にある松浦病院の外科部長に赴任し、その病院にゴルフの同好会があったので入会。最初にゴルフコースに出たのは犬山カントリークラブで、トータル130以上たたき最下位でしたが、ショートホールでワンオンし、1つだけパーをとることができ大変うれしかったのを覚えています。

33歳の時、高知中央病院に帰ってくると（芝刈り会）（外科会）など、ゴルフ同好会があり、毎月ゴルフコンペに参加するようになりました。またこの年丁度、土佐カントリークラブの会員増員があり、会員になり「高医会」にも参加するようになって、やっと100を切れるようになりました。

34歳で、島津外科胃腸科を開設しましたが、借金が多いので土日も外来診察を行い、ゴルフは中断せざるを得ませんでした。

3年後に、近所の医師たちに誘われ、久しぶりにゴルフコースにでましたが、あるホールで4～



[発行所] 医療法人 仁栄会
[発行者] 島津 栄一
〒780-0066
高知市比島町4丁目6番 22 号
TEL 088-823-2285
FAX 088-824-2363



ホームページ

ご自由にお持ち帰りください。

5発OBを連発し前に進まなくなり、そのホールはギブアップ。散々惨めな思いをしました。それに発奮し、練習を再開しました。

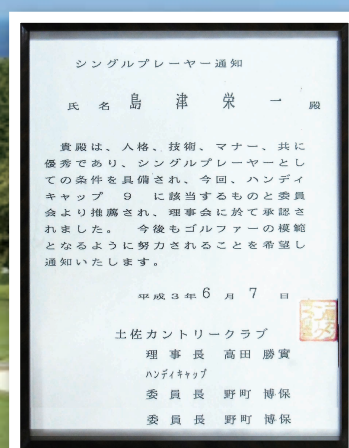
その後、錦山カントリークラブやパシフィックゴルフクラブが開設され、第1日曜日は、高知ゴルフ倶楽部の「アルツト会」、第2日曜日は「洋医会」、第4日曜日は「高医会」などの月例に出席し、だんだん上達しHcpもやっと10になれました。

Hcp10はゴルファーの吹き溜まりといわれており、シングルになるためにはゴルフのスコアが良だけでなく、ゴルファーとしての品質も問われます。50歳までにシングルになろうと、それから毎晩練習場に通いましたが、シングルになれたのは52歳でした。

平成3年5月、土佐カントリークラブの月例のスコアが71（1バーディーその他すべてパー）、6月初めのHcp委員会で、シングルプレーヤーにふさわしいと承認され、Hcp 9になりました。

同年、高知ゴルフ倶楽部の理事長杯に参加し、決勝戦まで進みましたが、惜しくも準優勝。その結果で高知ゴルフ倶楽部でも同じくシングルプレーヤーと承認されました。

土佐カントリークラブ





ホールインワンは、プライベートではありますが平成19年9月27日、高知ゴルフ倶楽部2番ホールで初めて達成しました。

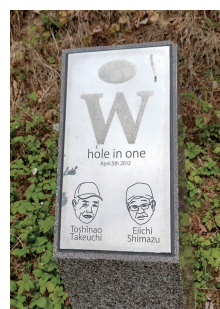
平成24年4月5日、同じ2番ホールで、一緒にラウンドしていた西高知ゴルフの社長の竹内利直さんが先に打ってホールインワン、続いて打った僕もホールインワンをし、2人続いてのホールインワンは、高知県では、初めてのことで新聞紙上にも紹介された事でした。



10月に行なったホールインワン記念コンペでは、台風のような大雨となり、ハーフで中止。その際は参加してくださった皆様には大変ご迷惑をおかけしました。今も2番ホールのティーイングエリアのそばに二人の似顔絵のついた記念碑が建っています。



その後腰痛が激しくなり歩行も困難となって、令和元年12月に腰椎切り症の手術を行い、令和2年より少しずつゴルフを始めました。弱っていた筋力も徐々に回復し、ゴルフの腕も戻ってきて、令和3年3月30日、土佐ユートピアカントリークラブで、アウト41/イン41、トータル82でエイジシュートを達成しました。



趣味のコーナー						趣味のコーナー					
(洋医会) R 4.5.8 パシフィック GC						(洋医会) R 4.8.14 パシフィック GC					
out	in	gross	H.D	net		優勝	島津	栄一	40	40	80
13	67					準優			52	52	104
28	76					準優	川村	達夫	47	45	92
18	74					※島津先生はエイジシュート(今年2回目)を達成されました。					

今年の5月、8月「洋医会」で82と80で優勝し、高知県医師会報趣味のコーナーでも「※島津先生はエイジシュート(今年2回目)を達成されました」と紹介されたのは大変うれしかったです。

高知ゴルフ倶楽部では6月の月例で43/37の80でエイジシュートをし、以後月例ではエイジシュートが続いています。

ところが11月に入りスイングに無理があったのか左膝痛のためゴルフができなくなっています。早く治して土佐カントリークラブでもエイジシュートを達成したいと思っている今日この頃です。



グループホーム やすらぎ

夏祭り



高知市でもコロナ感染が拡大し引きこもり生活を強いられたお盆明け。夏祭り行事も感染予防の観点と深刻な職員不足もあり中止しようかと思いましたがせめて食べる楽しみだけでも、模擬屋台を行いました。たこ焼き（中身は小柱）、五目おにぎり、ゆかりおにぎり、唐揚げ、夏野菜マリネ、チョコバナナ、水羊羹等を準備し、朝からフル回転でした。カウンターにディスプレイして食券と引き換えにおのこの入居者様に取りに行ってもらいました。おかげでいつもと違う出店の雰囲気「楽しいね」と食事が進み喜んでいただけたようでした。



敬老の日



敬老会のお昼はにぎり寿司と赤だしを添えました。久しぶりのお寿司にとっても喜ばれ、おいしそうにペロリと完食されていました。手作りくず饅頭も絶品でした。午後からは夏祭りを縮小した際でできなかったヨーヨー釣りやよさこい踊りを行い、華やかな雰囲気になりました。また、職員によるパネルシアター『水戸黄門』を披露し懐かしいテーマソングを歌い入居者の方も楽しまれていました。

今年100歳を迎える方がおられ総理大臣や高知県知事、市長から百寿のお祝いをいただき会の中でも一緒にお祝いをさせていただきました。



運動会



10月に運動会を開催しました。運動前のエネルギー補給の昼食は職員考案のメニューに舌鼓、美味しくいただきました。まずは皆さんにハチマキを巻いていただき選手宣誓、ラジオ体操で準備運動し準備万端。競技内容はボウリング・玉送り・玉入れ・クレープ包み競争でした。皆さん、勝利に繋げるために取り組む様子は真剣そのもので日頃の機能訓練の成果を発揮されていました。

特にクレープ包み競争では職員と一緒に手先を使ってのおやつ作りに応援の声があがり盛り上がりしました。



書

森 惟明 編著

籍

『サクセスフルエイジングへと 導く50の答え』

紹

介

発行：幻冬舎メディアコンサルティング



Facebook
https://www.facebook.com/morikoreaki?ref=tn_tnmn

ISBN978-4-344-91485-8

C2040 ¥1200E

定価(本体1200円+税)

発行：幻冬舎メディアコンサルティング

発売：幻冬舎



9784344914858



1922040012005

編著
森 惟明
● 梶川 博
● 梶川 咸子
サクセスフルエイジングへと導く
50の答え

森 惟明

編著

梶川 博

梶川 咸子

著

サクセスフル エイジングへと 導く50の答え

幻冬舎
MC

■「サクセスフルエイジングへと導く50の答え」表紙+背+裏表紙

「物忘れするのは認知症？」

「めまいがするのは悪い病気？」

「周りに迷惑をかけて生きるのが心苦しい」

「高齢者が異性を意識するのはおかしい？」

「孫に『おじいちゃんは臭い』と言われる」

こんな悩みもスッキリ解決！

からだ
社会生活
の健康
の健康

幻冬舎
MC

幻冬舎
MC



からだ こころ 社会生活
の健康が快適な老後のカギ
医師であり高齢者でもある
著者らによるQ&A集

定価(本体1200円+税)

■「サクセスフルエイジングへと導く50の答え」帯(オビ)

サクセスフル エイジングへと 導く50の答え

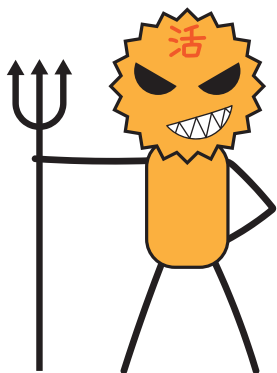
Q 隣家の奥さんは、私と同じ60代後半ですが、私よりずっと若々しく活動的です。見かけるたびに羨ましくなります。同じ年代なのに、どうしてこんなに違うのでしょうか？

A 生物学的な「生理的老化（加齢）」と「病的老化（老化）」は異なります。抗酸化物質を含む食品は老化に関係があるとされています。

人は、生殖年齢に達する20歳頃から老化が始まります。「生理的老化」（加齢、健全・通常老化）は平等、「病的老化」（老化、慢性進行性疾患）は不平等だと言われますが、後者の老化は個人差が大きく、この個人差は年齢を重ねるほど大きくなります。しかし、可変的で予防も可能です。

人体を老化させる原因の一つとして挙げられているのが、呼吸によって体内で発生し物質を酸化させる不安定な分子の「フリーラジカル」で、細胞やDNAを傷つけると言われています。老化を引き起こすとされている活性酸素もその一種です。

生きていくためには、栄養分を燃やしてエネルギーを作り出すために酸素を必要としますが、その過程で活性酸素が発生します。活性酸素は、体内に侵入した細菌を殺したり、消毒作用を発揮したりして重要な働きをしています。



しかし、活性酸素は体をサビつかせ、老化や生活習慣病とも深く関わっています。活性酸素は諸刃の剣で、がん細胞の発生、老化の促進、動脈硬化の原因となることも知られています。

私たちの体の中では、発生する活性酸素の害から身を守るために「抗酸化酵素」が作られています。加齢とともにその働きも低下していきます。老化を抑えるためには、抗酸化物質を多く含む食品（ポリフェノールが含まれている食品や飲み物）をとることで、抗酸化作用を高めることも大事です。

また老化は、遺伝的要因よりも生活習慣のほうが大きく関与すると言われています。



脳が老化すると、これまでに獲得した機能を失いますが、脳の生理的老化は努力によってスピードを遅らせることが可能です。これまでの生活から獲得した知恵や洞察力はむしろ増大させることが可能なのです。

高齢者は老化のリスクを回避して老化を遅らせることで、老化とうまく付き合うことができます。“An active life makes a better brain!”（活動的な生活をするると脳が刺激されてよく働く）という言葉もあります。





地震による津波避難訓練と消防訓練

事務部 中平 萌

令和4年11月17日(木)に行なった消防訓練についてご報告させていただきます。
今回行なったのは地震による津波避難訓練、火災報知器の操作、消火器及び消火用散水栓による放水訓練でした。

地震による津波避難訓練

地震による津波を想定した避難訓練を行いました。

グループの中で避難誘導役と患者役を作り、1階から2階へ避難するグループと、2階から3階へ避難するグループに分かれて行いました。

実際に津波がきたら1階は浸水する想定となっていますが、エレベーターは使用できません。

そのため階段を使って上の階に避難する必要があります。

足腰の弱い患者様もいる中で、津波が到達するまでに迅速に避難を開始しなくてはなりません。

また避難指示の放送訓練も行いましたが、火災と違って機械が自動で放送はしてくれません。

本館で放送設備があるのは1階事務室と4階ナースステーションです。特にその階で仕事をしている職員は放送設備の使い方を覚えておき、即座に対応ができるようにしておきましょう。

幸いなことにまだ南海トラフ地震は起き

ていませんが、40年以内に起こる確率は90%だそうです。今日、明日起きてもおかしくありません。避難訓練をして備えておくことが重要です。



消火器による消火訓練

初期消火で使用する消火器ですが、判断する基準は火の高さが自分の背と同じくらいかどうかです。同じくらいの高さであれば消火器を使用するようにしましょう。ただし厨房で使用する際は注意が必要です。

油火災の場合、油に直接消火器を噴射してしまうと自身に跳ね返って火傷をしたり、逆に油がまけてしまっただけで火災が更に大きくなる可能性があります。

また古い消火器の破裂事故も多発しています。

死亡事故も多いため、家に消火器がある方は変形や腐敗、錆びがないか、耐用年数がすぎているかなど日頃から点検をし、異常があれば新しいものに変えて正しく安全に消火器を使用しましょう。



部署だより

通所リハビリテーション 管理者 南 朋宏

通所リハビリテーションってどんな所、何をする所といまいちよくわからない方もおられると思います。今回は、島津病院通所リハビリテーションについて少し紹介させていただきます。



通所リハビリテーション（デイケア）とは

ご利用様が可能な限りご自宅で自立した日常生活を送ることができるようリハビリテーションを行い、身体機能の維持回復を図るサービスです。又、ご家族様による介護の負担軽減などを目的とし、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練などを日帰りで提供します。週に利用できる日数は介護度により違いがありますが、週1回～週5回まで利用できます。

対象者

要支援1～2/要介護1～5の認定を受けている全ての方が対象

利用するまでの流れ

市区町村の役所で要支援・要介護の認定の申請をし、認定後に要支援は地域包括支援センター、要介護は居宅介護支援事業者（ケアマネジャー）に依頼をしてから、利用手続きを行います。

一日の流れ



9:00 送迎

ご自宅へお迎えにうかがいます。



9:30 送迎到着 健康チェック

到着後、水分摂取し、落ち着いてから体温、血圧、脈拍等を測定します。

9:45 入浴 作業、個別リハビリ

入浴や作品制作などを行います。リハスタッフが、一人一人にあった個別リハビリを行います。



11:00 集団体操

食事前に軽い運動を行います。

12:00 昼食

当院管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、減塩食が提供されます。



13:00 作業、個別リハビリ

色々なメニューから自分で選択し、行います。



14:00 集団体操

介護・リハビリスタッフが考えたADL能力の向上を目標とした運動を行います。

15:00 おやつ

16:00 帰りの送迎

ご自宅までお送りします。



外 来 診 察 表

(令和4年12月31日現在)

午前 (9:00~12:00)						
診 療 科	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅 大崎(多)	西村・大崎(史) 大崎(多)	三宅 大崎(史)	西村 伊東	西村 大崎(多)	大崎(史)
消化器内科			内田 (高知大学)	【第1・第3・第5】 岩崎 信二 吉岡(高知大学)		
外 科	島津	西家	武田	西家 11:00まで	島津 花崎(高知大学)	武田
整 形 外 科	島津(裕)	島津(裕)	兼松	兼松	兼松	兼松
皮 膚 科		永野	永野	永野		
泌 尿 器 科 血 尿 外 来					安宅 (高知大学)	井上 (高知大学)
循 環 器 内 科					古島 (高知大学)	

午後 (14:00~18:00)						
診 療 科	月	火	水	木	金	土
内 科	三宅・伊東 岩崎泰正17:00まで	大崎(史) 伊東	三宅 大崎(史)	西村 大崎(史)	西村 17:00まで	
外 科	藤澤 (高知大学)	西家 16:00まで	北川 (高知大学)	武田	島津	
整 形 外 科	島津(裕) (島津)	兼松	兼松	兼松	兼松	
皮 膚 科	永野 17:00まで	永野 17:00まで	永野 17:00まで			
泌 尿 器 科 血 尿 外 来					安宅(高知大学) 17:00まで	

○三宅名誉院長（内科）は不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。

○担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。

○休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

病院理念

「病む人への思いやりをもって、安全で安心のできる高度な医療を提供します。」

医療方針

- 一、心ある医療を、介護サービスと連携して提供し、地域社会に貢献する。
- 一、生きることへの共感、病む人への思いやりをもって医療に従事する。
- 一、当院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。

セカンドオピニオンの指針

セカンドオピニオンの前提は、患者様の権利（自己決定と選択自由の権利）の尊重にあり、当院では以下の通りセカンドオピニオンの指針を定めます。

1. 当院にセカンドオピニオンを希望される場合

- (1) 担当医の紹介状、検査結果、レントゲン写真、病理診断結果等、診断に必要な資料を持参していただきます。
- (2) 患者様ご本人が受診することが、原則となります。
- (3) セカンドオピニオンの結果は、患者様ご本人に説明するとともに、紹介状の返書として、担当医にお知らせします。
- (4) 検査や治療を行わない、相談のみの場合は自費診療として30分につき11,000円を申し受けます。

2. 他の医療機関にセカンドオピニオンを希望される場合

- (1) 受診する医療機関名（できれば医師名）を特定して、紹介状を作成します。
- (2) 検査結果、レントゲン写真、病理組織材料など、診察に必要な資料を提供します。
- (3) 個人情報保護を考慮し、紹介状と資料は、患者様ご本人にお渡しします。
- (4) 紹介先が示したセカンドオピニオンは、当院からの紹介状への返書として受け取り、以降の当院での治療方針や検査の選択については、患者様ご本人の意思を尊重し行います。

患者様の権利

- 一、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
- 二、安全で良質な医療を平等に受ける権利があります。
- 三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
- 四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
- 五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
- 六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
- 七、自らが選んだ医療機関で、セカンドオピニオンを受けることができます。
- 八、患者様自らが、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

患者様および職員などの個人情報保護に関する規程【基本理念】**(院内規程の目的)**

当院の全職員は、この「院内規程」及び「個人情報の保護に関する法律」「同施行令」厚生労働省「医療・介護関係事業者における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」(平成29年4月14日改定)に基づき、患者様および職員などに関する個人情報を適切に取り扱い、患者様および職員などから信頼される医療機関であるよう、たゆまぬ努力を続けていくものとする。

(他の院内規程等との関係)

当院における個人情報の取り扱いに際しては、この院内規定のほか、当院の「診療情報の提供に関する規定」も適用されるものとする。診療情報の提供について疑義がある場合には、前段に挙げた規定のほか、日本医師会「診療情報の提供に関する指針」ならびに厚生労働省「診療情報の提供等に関する指針」も参照するものとする。

(守秘義務)

すべての職員は、その職種の如何を問わず、当院の従業者として、職務上知り得た患者様および職員などの個人情報を、正当な事由なく第三者に漏らしてはならない。当院を退職した後においても同様とする。すべての職員は、この義務を遵守することを書面によって誓約しなくてはならない。



診療時間

月～金 9:00～12:00
14:00～18:00
土 9:00～12:00
日・祝祭日 休診

併設事業

・通所リハビリテーション
・居宅介護支援

診療科目

・外科
・内科
・リウマチ科
・糖尿病内科
・消化器外科
・消化器内科
・泌尿器科
・人工透析内科
・人工透析外科
・腎臓内科
・肛門外科
・皮膚科
・整形外科
・循環器内科
・リハビリテーション科

関連医療・介護機関

医療法人 仁栄会 島津クリニック	〒785-0013	高知県須崎市西古市町3番15号	TEL0889-43-0003
医療法人 島津会 幡多クリニック	〒787-0013	高知県四万十市右山天神町10番12号	TEL0880-34-6211
医療法人 成仁会 快聖クリニック	〒780-8050	高知市鴨部1085番地1	TEL088-850-0038
グループホーム つくしの里	〒780-8050	高知市鴨部1079番地1	TEL088-850-0087
グループホーム やすらぎ	〒780-0065	高知市塩田町19番26号	TEL088-875-3500
グループホーム かがやき	〒787-0014	高知県四万十市駅前町5番20号	TEL0880-31-0607
小規模多機能型居宅介護 ひじま	〒780-0066	高知市比島町2丁目10番31号	TEL088-826-6232
小規模多機能型居宅介護 しおた	〒780-0065	高知市塩田町19番26号	TEL088-875-3718
住宅型有料老人ホーム ひじま	〒780-0066	高知市比島町2丁目10番31号	TEL088-826-6233
特定施設 みやびの里	〒780-0066	高知市比島町4丁目6番9号	TEL088-822-8855
小規模多機能型居宅介護 おおがた	〒789-1931	高知県幡多郡黒潮町入野3017番地2号	TEL0880-43-1023
高齢者専用賃貸住宅 くろしお	〒789-1931	高知県幡多郡黒潮町入野3017番地2号	TEL0880-43-1023



日本医療機能評価機構

医療法人 仁栄会

島津病院

院長 西村 誠明

〒780-0066 高知市比島町4丁目6番22号
TEL 088-823-2285 FAX 088-824-2363

