

# きぼうがおか

2020年7月 第2号

## 新任医師紹介

内科・リハビリテーション科  
副院長 富樫 ながお 久夫



### 診療のモットー

「健康寿命、フレイル予防」

私は、内科、整形外科、リハビリテーション科を中心に42年間診察を行ってきました。患者様の日々の生活が満足し、ご家族の方々と共に笑顔になれるような診察を心掛けています。

また、労働衛生コンサルタントとして、企業に勤務する職員の労働安全にも寄与できるよう努めてまいります。

どうぞ、よろしくお願い致します。

### プロフィール

1962年3月 北海道大学医学部卒業。  
1962年4月 虎の門病院  
1963年4月 北大病院  
1972年4月 国立療養所西札幌病院  
2000年11月 愛全病院  
2012年4月 札幌エルム病院  
2020年6月 北広島希望ヶ丘病院 副院長着任

### 専門・認定資格・学会

日本リハビリテーション医学会 認定臨床医  
日本内科学会 会員  
日本脳卒中学会 会員  
日本神経学会 会員  
労働衛生コンサルタント  
日本医師会認定産業医  
スポーツドクター

趣味は、囲碁(五段)です。

## ヒロイキです。。。

六月十九日、ついにプロ野球が開幕しました!!長かった、、、これほど遅れての開幕になるとは。しかも、当面は無観客、観客を減らしての開催となるらしい。むう、寂しい。夏の甲子園も、国体も、相撲も、インターハイも、東京五輪も、みな中止。おっと、五輪は延期か。どれどれ、無観客開催の競技も、見てみたものの、どうも味気ない。「なるほど!こんなかけ声があるのか。こんな音がするのか。」と勉強にはなった。しかし、あるはずのものが無い違和感。どうも落ち着かないな。

今回のコロナ渦は、人間の認識、価値観を変えたと思う。「これは無くっては困る。」と思っていたものが実はそうでもなかった。反対に、「これは無くてもよろしいのでは。」と感じていたものがどうやら大切なものだった。そう考えた人も多かったのではないだろうか。さて皆さんにとって、本当に大切なもの、見つかりましたか?意外なことに「これか。これだったのか。」そんな発見はありましたか?うーん、私は懲りずに野球だな。

薬局長 小野寺

# すぐできる！！ごはんの前に 嚥下体操！！

いつまでも安全に美味しくお口から食べることを楽しめるように、毎食前に1セット、1項目10回程度を目安にチャレンジしてみてください！！（言語聴覚士 高橋）

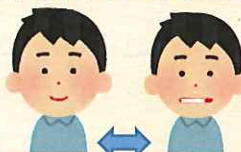
①まずは、深呼吸（腹式呼吸）をしましょう。（往復8回）背中を伸ばし、ゆっくり行います。息は鼻から吸い腹を膨らませ、口から吐き腹をへこませましょう。

②唇の運動（各10回往復）

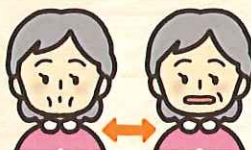
- 1) 唇を閉じたまま歯が見えるくらいに唇を横に開きましょう。
- 2) 唇を突き出し（「う」を発音）、唇を横に引きましょう（「い」を発音）。



②-1)



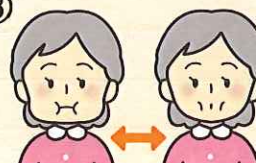
②-2)



③頬の運動（往復10回）

唇を閉じて、頬をふくらませ、次にへこませましょう。

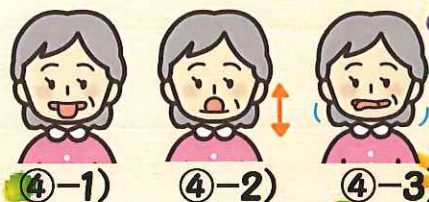
③



④舌の運動（各10回往復）

- 1) 口を大きく開け、舌を外へ突き出し、舌を口の中へ戻しましょう。
- 2) 口を大きく開け、舌をだし、舌尖を上下に動かしましょう。
- 3) 口を大きく開け、舌尖を唇の右端から左端へつけましょう。
- 4) 口を大きく開け、舌尖を唇に沿って回しましょう。

（上、右、下、左、反対回り）



## 【編集後記】

みなさん「フレイル予防」って、よく耳にしませんか？「フレイル」とは加齢により生じる心身の健康と要介護の中間の虚弱状態を言い、3要因（からだ、こころ、社会的）があります。「嚥下体操」は、フレイルの早い段階で起こりやすいオーラル（口腔）フレイルの予防にもなるそうです。いつまでも美味しい物を食べて健康で過ごしたいですね。 医療相談室 赤石

ご家族面会 無料送迎バスのご案内

※事前予約制

※一部面会解除しています。

地下鉄「新さっぽろ」駅4番出口すぐ！

## 【病院のご案内】

住所：北広島市大曲 804 番地 電話：011-377-3301

診療科：内科、循環器内科、リハビリテーション科

院長：山本 亮

診療時間：午前9時～12時（受付11:30まで）

休診日：土曜日、日曜日、祝・祭日、年末年始

病床：92床 療養病棟入院基本料（1）

4人室（21室）、2人室（2室）、個室（4室）



※公共バス ご利用の場合

最寄りバス停「柏陽台団地」より徒歩10分