

# TRIANGLE

Vol.  
12



ドライビングシミュレーター

米子東病院

サンキューフェスタ2025

仁厚会・敬仁会

外来瓦版『強い骨で元気に過ごす』

米子東病院

敬老会・納涼会

ガーデンハウスよどえ

# ドライビングシミュレーター導入しました 米子東病院

## ～安心・安全な運転再開をサポートします～

米子東病院では、自動車運転の再開を希望される方への支援の一環として、このたび「ドライビングシミュレーター」を新たに導入しました。

このドライビングシミュレーターは、運転反応検査を行うコース、危険予測体験が可能なコース、ロングドライブが可能なコース、総合学習体験コース等で構成されています。

運転反応検査を行うコースでは、身体機能の回復度合いを確認する上で、トレーニング前と後での反応動作を数値で比較することができます。特に、身体的機能の低下を自覚していただくために、一般成人と比較した評価ランクが表示されます。

危険予測体験が可能なコースでは、市街地を走行する上で、運転操作に慣れるための初級編、慣れた後の他車両との走行状況を学習する中級編、さらに危険を十分予測しながら走行する上級編から構成されています。

ロングドライブが可能なコースでは、1回の走行コースを長く設定することで、走行時の運転感覚、ハンドルやペダルの操作感覚等を十分に習熟させることができます。また長く走行することで体験者の運転上の癖や弱点を見出すことができます。

総合学習体験コースは、シミュレーター訓練の仕上げとして、最終評価を確認することができます。車を運転する上での認知・判断・操作が、訓練前と後でどの程度向上したかを確認します。

ドライビングシミュレーター導入により、脳卒中や交通外傷後など、運転に不安のある方の訓練や評価に活用し、運転再開に向けたステップとして、より安心・客観的なサポートを行うことが可能となりました。運転の可否は最終的に免許センターで判断されますが、当院では訓練や評価を通して、患者さん一人ひとりに寄り添った支援を提供いたします。今後もリハビリテーションを通じて、地域の安全と患者さんの自立を支える医療を目指してまいります。



外来診療でも対応可能ですので、  
次のような方はご相談ください



- ・脳血管疾患（脳出血・脳梗塞など）後の高次脳機能障害の方
- ・急性期病院から紹介された方
- ・整形外科疾患で運転再開に不安のある方

※ただし認知症の方はお受けできません



見学もできますので、お電話にてご予約ください

米子東病院（代表） 0856-5232

## ドライビングシミュレーター



運転反応検査スタート



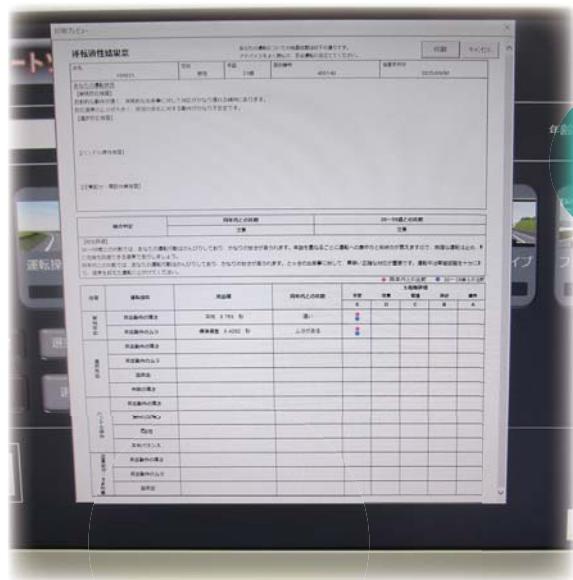
コースの選択



座席シートを前後にスライドさせ、位置を合わせたらシートベルトをします



練習風景

運転適性  
結果票

前から見たらこんな感じです



自分の運転が評価され、  
結果票が印刷されます

●内容は変更になる場合があります●

予告

# サンキュー フェスタ2025

2025年10月25日（土）

10:00～14:30（受付開始 9:50～）

米子東病院、  
ル・サンテリオンよどえ前駐車場敷地ほか

※雨天の場合は一部を変更して実施します。

※雨天時の開催可否についてはInstagramでお知らせします。

## サンキューフェスタ講演会

テーマ 「骨折しないために  
骨粗しょう症とどう向き合うか」

講 師／森尾 泰夫院長（米子東病院）  
開催時間／10:30～11:00  
会 場／米子東病院1階 中研修室

## メインステージイベント

- 10:00 開会式  
10:10 オープニング太鼓【がいな太鼓】  
10:30 ゆうぎ披露【みずほ保育園・東みずほ保育園・  
よどえババール園・大和保育園】  
11:30 淀江さんこ節【宇田川育成会】  
12:00 ～インフォメーションなど～  
13:00 ゴスペルオープ  
13:30 書道パフォーマンス【米子東高校】  
14:00 米子ウインドオーケストラ  
14:30 閉会式

## キッチンカー 10:10～14:30

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| 鯛焼き     | 【幸せの黄金鯛焼き】         |
| ホットドック  | 【HOTDOG BOB】       |
| ベビーカステラ | 【ベビーカステラ専門店MOGMOG】 |
| ジャンボ焼き鳥 | 【kitchen polaris】  |
| ホットサンド  | 【m o c (モク)】       |
| たこ焼き    | 【mokumoku】         |
| 海鮮丼     | 【ぜなっく0475】         |

## 屋台、販売 10:10～14:30

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| 多肉植物         | 【MIND】                |
| 焼き菓子         | 【petit bonher】        |
| 漬物の販売        | 【鎌屋】                  |
| クレープ屋さん      | 【ル・サンテリオンよどえ】         |
| スコーンショップ・パン屋 | 【Arrows one・しがやベーカリー】 |
| パン・ワッフル等の販売  | 【よなご大平園】              |
| ラーメン         | 【悟空】                  |
| カレー          | 【ごえん堂（キャラバン）】         |
| ポテト・唐揚げ      | 【キッチンスピノーネ】           |
| フランクフルト      | 【仁厚会・敬仁会青年部】          |

主催／社会医療法人 仁厚会、社会福祉法人 敬仁会



## 畑の恵み!みんなで作った 収穫カレー!

通所リハビリでは、今年の春から野菜作りに取り組んできました。リハビリ室前の花壇を開墾して畑にし、ご利用者と一緒に野菜の苗を植えました。夏の間、スクスクと成長し、予想を超える豊作となりました。

苗を植えた頃から「収穫した野菜で何か作ろう」とご利用者と相談していましたが、念願叶って調理実習を行うことができました。

調理実習当日の朝一番に、ナス、ミニトマト、ピーマン、ズッキーニを収穫しました。足りない野菜は、事前に収穫して冷凍しておいたものを使用。ご厚意でいただいた玉ねぎとジャガイモも使用しました。メニューは、夏野菜カレーと夏野菜のコンソメスープです。

「主婦業は何年ぶりかしら」という声が聞こえる中、皆さん手際よく野菜を切っていきます。炒めたり、煮込んだりもあつという間に進みました。「私はできんよー」と話されていたご利用者も、積極的に参加してくださいました。



4月、予防通所リハビリのご利用者と苗植え



トマトの収穫中



手際よく下準備も進みます



カレー調理中



スープの味付け中



完成!!



収穫した野菜

## ル・サンテリオンよどえ

カレーもスープもとても美味しく仕上りました。さらに、スイカの差し入れもあり、夏らしい味覚を楽しむことができました。食卓を囲み、賑やかな雰囲気の中での食事は、いつも以上に食欲をそそったようで、「いつもはこんなに食べられないよ」「美味しいくてたくさん食べられた」といった嬉しい声も聞かれました。



## 今回のお題

### 『強い骨で元気に過ごす』

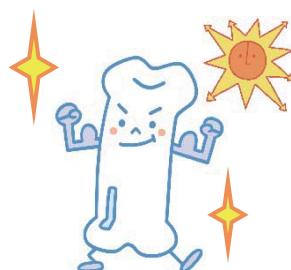
人間の骨量は50歳頃から加齢とともに減少を始めます。これは老化現象の一つですが、そのまま減り続けると骨がスカスカで折れやすい**骨粗鬆症**という病気へと進展します。

骨粗鬆症は特に症状もなく進行するため腰痛や転倒による骨折をきっかけに判明することが多く、潜在的な骨粗鬆症患者は日本国内に推定1500万人以上いると言われています。骨粗鬆症を起因とする骨折の中でも大腿骨近位部骨折（脚の付け根の骨折）は寝たきりに移行するリスクが高く、超高齢社会の日本においては大きな課題です。高齢者が長く健康で自立した生活を送るために骨量を減らさない努力が必要となってきます。日常生活の中で以下の予防策に取り組んでみましょう。

#### ①バランスの良い食事

骨の形成に必要なカルシウム（Ca）、Caの吸収を促すビタミンD、Caを取り込むのを助けるビタミンKなど骨を強くする栄養素を摂りましょう。

高齢になると不足しがちなタンパク質も意識して摂取することが大事です。



#### ②毎日の適度な運動

骨は負荷をかけることで細胞が活性化し、強くなる性質があります。過度に行う必要はないので歩くことから始めましょう（目標は男性7000歩、女性6000歩）。開眼片脚立ちは転倒予防にも効果的です。

#### ③日光浴

ビタミンDは食事からとる他に紫外線を浴びることで体内でも作り出すことが出来ます。毎日15～30分程度、ウォーキングを兼ねて外出するよう心掛けましょう。直射日光の強い夏は木陰で過ごすだけでも十分です。

病院ではDEXA（デキサ）と言うレントゲン検査で骨密度を測り、骨粗鬆症の診断をします。腰痛、背中や腰が曲がった、身長が低くなったなどの症状は骨粗鬆症のサインです。

特に女性は閉経後、骨量が急激に減少するため骨密度検査をお勧めします。



ご予約・お問い合わせは外来受付まで！  
外来直通 >> 0859-56-4071

## 敬老会・納涼会

## ガーデンハウスよどえ

今年は敬老会と納涼会を同時開催しました。

敬老会では、米寿・卒寿など節目にあたる方々の表彰の場面で、笑顔いっぱいの方、はにかんだ笑顔の方など、皆さん嬉しそうに喜んでおられる姿がみられました。

また、納涼会では射的や輪投げ・魚釣りに挑戦し、体が温まったあとでかき氷に舌鼓をうちながら親睦を深められました。



## ●栄養士レシピ●

レシピ担当：米子東病院 管理栄養士 河合 ちさき

フライパン無しで  
簡単に

秋の味覚がお店に並ぶ季節となりました。その中で「鮭」を使った簡単にできるレシピをご紹介します。鮭にはタンパク質やビタミンなど栄養が豊富に含まれています。特に鮭のタンパク質は必須アミノ酸を多く含むため、体内での利用効率が高いとされています。また、生活習慣病予防に効果があるEPA・DHAも含まれています。

焼き物や蒸し物よりもホイル焼きにすることで、栄養を逃がさずにまるごと摂ることができます。食材をかえてアレンジもできますので是非お試しください。

## 『鮭のホイル焼き』



### ●材料（4人分）●

- 鮭の切り身……4切
- 人参……………中1/3本

- 玉ねぎ…………中1/2玉
- しめじ…………1/2株

調味料 A  
●味噌 …大さじ2 ●マヨネーズ …大さじ2 ●酒…大さじ1  
●塩・こしょう…少々

### ●作り方●

- ①鮭の切り身に塩とこしょうをふっておく。
- ②玉ねぎは薄くスライス、人参は短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③調味料 Aは混ぜ合わせておく。
- ④鮭の切り身を一切れずつアルミホイルの上にのせて調味料 Aを全体にかける。
- ⑤④の上に玉ねぎ、人参、しめじをのせて、アルミホイルを包む。
- ⑥オーブントースターで20~25分加熱する。



## ◆ 診療担当医表 ◆

科名・診療時間／曜日	月	火	水	木	金	
整形外科 リウマチ科	9:00 ~12:00	山根貞之 (10:30まで) 鳥大医師 (10:00~)	森尾泰夫	山根貞之	森尾泰夫	山根貞之
	15:00 ~17:00		森尾泰夫	山根貞之 ※予約のみ	森尾泰夫	山根貞之 ※予約のみ
リハビリ テーション科	9:00 ~12:00	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医	
	15:00 ~17:00	各担当医	各担当医	各担当医	各担当医	
内科 神経内科 循環器内科	9:00 ~12:00	遠藤 哲	鳥大医師 (第1・3・5週)	石田 玄	田中弘道	
		堀井俊伸 (感染症)	遠藤 哲 (第2・4週)		田中弘道	
	15:00 ~17:00	遠藤 哲	中下英之助	石田 玄	石田 玄	
		堀井俊伸 (感染症)		石田 玄	田中弘道	

\*再来の方は予約制とさせていただいております。

\*受付時間は、どの診療科とも午前中は11時30分まで、午後は16時30分までとさせていただきます。

\*診療時間は上記時間内とさせていただきますので、ご来院の際はお早めにお越しください。

\*各種お問合せは、TEL. 56-4071 (外来直通) 又は 56-5232 (代表) までお願いします。



## 病棟・病床紹介シリーズ

## 第1回

## 『回復期リハビリテーション病棟』

米子東病院の回復期リハビリテーション病棟（3階フロア・45床）では、脳血管疾患や整形外科疾患の患者さんを対象に、集中的なリハビリを提供しています。理学療法・作業療法・言語療法の専門スタッフがチームを組み、日常生活動作の回復や社会復帰を目指します。医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・管理栄養士も連携し、患者さん一人ひとりに合わせたプログラムを作成し、日々リハビリに取り組んでいます。退院後の生活支援や在宅復帰にも力を入れ、「その人らしい生活」を送れるよう全力でサポートさせていただきます。



## 社会医療法人 仁厚会

## 米子東病院

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169  
TEL 0859-56-5232 FAX 0859-56-5233  
MAIL y\_higasi@med-wel.jp  
HP <https://www.med-wel.jp/yonagohi/>



## ル・サンテリオンよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 2169  
TEL 0859-56-4073 FAX 0859-56-4075  
MAIL y\_sante@med-wel.jp  
HP <https://www.med-wel.jp/yodoe/>



## ガーデンハウスよどえ

〒689-3425 鳥取県米子市淀江町佐陀 1423  
TEL 0859-56-5210 FAX 0859-56-5238  
MAIL g-house-y@med-wel.jp  
HP <https://www.med-wel.jp/gardenyodoe/>

