

健友会たより

VOL.6

特集

- ・ 院長コラム
- ・ 新年のご挨拶
- ・ 食べすぎ飲みすぎ…脱メタボ
- ・ 雪かきとストレッチ
- ・ 本間なかまちクリニック
透析センターの紹介
- ・ 再来受付機の案内



院長コラム



本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保

新しい年を迎え、また一つ年をとり、私もそろそろ高齢者の仲間入りと思っていたところ、新しい定義（日本老年医学会の提言）では、65〜74歳は準高齢者、75〜89歳が高齢者、90歳以上は超高齢者とのことで、10年引き延ばされました。

私たちは、多くのことを先送りしてきた世代で、国の借金も、少子高齢化も先送りの結果でそのツケです。そして、自分達の年齢も10年先送りされてしまいました。

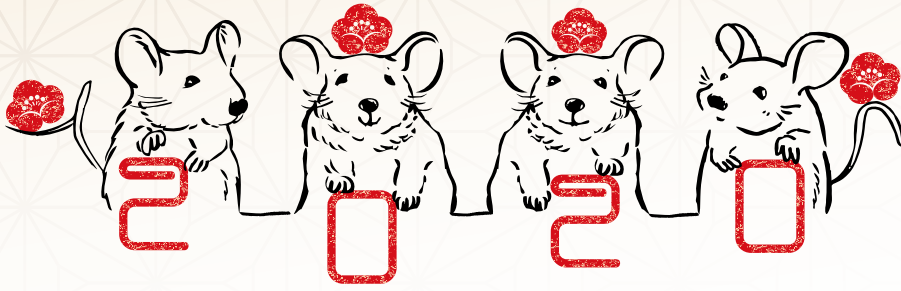
ところで、高齢者の三大関心事は3K、健康、経済（カネ）、家族であると言われます。健康診断は病気になるないように、早期発見、早期治療のために行われますが、実は病気になることを先送りすることはできませんが、予防できないこともありま

す。人生の終末期に訪れる病気、障害、死は予防すること、先送りすることはできません。

少子高齢化に向けて、私たちにできることは、せめて、家族に、子供に、孫に、（職員にも）先送りしたツケを残さないようにしていくこと。今年できることを、今年のうちに考えて、今年のうちに行うしておくこと。

「これからどう生きるか」、「自分の人生をどのように終えるか」、「よく生き、よく死ぬ」という本質に向かい合う。そのように考えた新年のはじまりでした。





新年のご挨拶

理事長 **本間** ほんま
修 しゅう

酒田市の医療福祉を中心とした街づくりをテーマとした再開発事業は、2004年にスタートしました。健友会は医療福祉の複合体として、この中町で活動を継続して62年が経過しました。

昨年4月に始まった地域医療連携推進法人（日本海ヘルスケアネット）は、北庄内の医療機関・福祉施設が一体となって地域包括ケアシステムを構築しているという、新たな挑戦です。医師会・薬剤師会・歯科医師会も参加しており、全国的にも注目されている事業です。急性期から慢性期、

そして介護という治療からケアまでの流れを地域全体で一緒に考えながら、安心・安全にそして適切に提供していくという試みです。

健友会の役割は大きく2つあります。

ひとつは急性期治療後の後方支援の機能として、回復期・慢性期の治療を引き継ぎ、介護施設や在宅へつないでいくこと。

もう一つは、これまで様々な活動を通して積み上げてきたチーム医療の実践です。

患者さんの健康権を守る立場から、その健康権の主体者である患者さんを中心

に据え、あらゆる職種が関わり寄り添い、退院してからの生活をサポートしていくことが重要だと考えます。

医療福祉という最も大切なライフラインを、この地域でしっかりと構築していくことが、いつでも安心して住み続けられる地域にもつながるのではないのでしょうか。

健友会は法人全体で一丸となり、このような役割を果たしていきたいと考えています。

今年もよろしくお願いたします。

食べすぎ、飲みすぎ…

脱メタボ!



本間病院
健康支援科の皆さん

主任 岡田 おかだ なつこ 夏子 (写真右側)



メタボは「メタボリックシンドローム」の略で、生活習慣病の前段階の状態を示すものです。具体的には糖尿病の境界型や、高血圧・脂質異常症・肥満などが、程度が軽くとも重なって起こると、心筋梗塞や脳梗塞など血管の病気につながりやすいと言われています。メタボを解消するためには肥満対策が必要です。ウォーキングや軽いジョギング、水泳などの有酸素運動は、脂肪が燃える時に必要とされる酸素を多く取り込むので効果的です。また、筋肉を鍛えることで基礎代謝が高まりますので、スクワットや腕立て伏せ、ダンベルを使った運動もおすすめです。食生活では、朝食を必ず食べましょう。朝食を食べることで体内時計がリセット、心身が活性化され、代謝が良くなります。食事内容では、野菜を多く摂るようにし、食べる順番も野菜からに

していきましょう。食事の時間も大切で、22時～2時は脂肪蓄積しやすい時間帯ですので注意が必要です。メタボの人は体重の5%減量すると血圧や血液検査の数値が改善すると言われています。年末年始で食べすぎ、飲みすぎになっていませんか。まずは毎日体重を測りながら、自分の体に意識を向けてみましょう。





本間病院
通所リハビリテーション 主任
さいとう まさかず
斎藤 雅一

雪かきと ストレッチ



例年になく雪の少ない冬となりましたが、本格的な冬はこれからです。今回、雪かきに伴う体の負担軽減と、雪かきを運動として捉え、冬場の健康づくりの視点でお伝えします。

スコップによる雪かきは、健康づくりのための身体活動基準の中で、ゆっくりしたジョギングと同等の運動強度と位置づけられています。重労働と捉え、マイナスイメージとなりがちな雪かきを、プラス思考に切り替え、冬期間の運動機会の確保として考えてみてはいかがでしょうか。

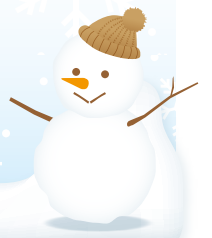
さらに、スコップやスノーダンプによる雪かきは、雪を持ち上げる、投げる、押す、引く動作で、全身の筋肉を使う自然な筋力トレーニングの効果も期待できます。ただし、以下の点については十分注意が必要です。①血圧の上昇、②腰痛の発生、③多量の発汗に伴う脱水、④汗でぬれた衣服による冷えには注意して下さい。

こうしたリスクを上手に解消・コントロールしながら、冬場の健康づくりへとつなげていただければと思います。

次に、雪かきに伴う体への負担を軽減させるポイントとして準備体操、ストレッチを紹介します。なお、準備体操は必ず足元が安定している場所で行って下さい。また、いずれの運動も、痛みが出ない範囲で行なうようにして下さい。

①足首回し、②膝回し、③腰回し、④肩回し
手首回しを行います。体がほぐれ、血圧上昇を抑制、作業効率の向上が期待できます。また、作業終了後にも行っていただくことで、翌日の疲労も軽減することが期待できます。

最後に、雪かきでは多量の汗をかくことがあるので水分の補給と、汗の処理も忘れないよう心掛けるようにして下さい。



本間なかまちクリニック 透析センターのご紹介

2019年12月2日(月)より、
本間病院透析室が「本間なか
まちクリニック透析センター
(旧のぞみ診療所)」に移転し
ました。

ベッド数は、これまでの49
床から70床に増床し、月水金
A・M・P・Mと火木土A・Mの透析
を行っています。通院がむず
かしい方の送迎にも対応し、
北庄内地域で透析される皆さ
まの幅広いニーズにお応えし
ていきたいと思っております。

透析で最も重要な透析液につ
いては、超純粋透析液を安定

供給できるシステムを担保して
おり、すべてのベッドで最新の
オンラインHDF治療が施行可
能です。安全でより体に優しい
透析治療を提供致します。

透析スタッフ一同、地域の透
析治療に貢献するため、そして
何より患者さん一人一人の生活
をより良いものにするため、な
お一層の努力をいたす所存で
す。引き続きどうぞ宜しくお願
い致します。



本間なかまちクリニック
臨床工学技師 主任
いがらし かずなり
五十嵐 一生



再来受付機のご案内

本間病院では患者様をスムーズにご案内するため、
再来受付機を導入しました。予約済みの方は、診察券
を受付機に挿入し、画面をタッチして受付を行ってくだ
さい。診察券が手元に無い場合、受付で発行いたします。
不明点があれば、お近くの職員へご相談ください。

本間病院 診療サービス課



INFORMATION

国家試験がんばってね！

12月27日(金)に看護師の内定者3名と他法人の学生とで集まり、看護師国家試験対策会を開催しました。30分間で国試の過去問から



作成した模試を解いた後、当法人外科医師の本間理先生から解説を行っていただきました。皆さん真剣な面持ちで聞いており、理先生からは国試の傾向を踏まえた勉強方法のアドバイスや各問題で出てきた内容についての覚え方などわかりやすく解説していただきました。参加した学生からは大変参考になったとの声が多く聞かれました。国試対策会の後は、内定者の看護学生3名と看護部長・看護次長・師長たちとでカフェタイムが行われました。師長より各職場の紹介が行われ、今後の配属先の希望などを学生に伺いました。その後は学生から国試の勉強についての悩みや、今後入職した際の不安などについての相談があり、師長たちからアドバイスをもらって和やかな雰囲気でも盛り上がっていました。学校の実習も終わり、受験勉強も大詰めだと思いますが、国家試験に合格して4月にみんな揃って入職してくれることを心待ちにしています。がんばってください！

奨学金制度説明会を開催します

医療法人健友会では、より多くの方から医療・福祉の道に進学し、地域医療の担い手になっていただきたいとの想いから、奨学金制度を設けています。当法人の医系奨学金制度を利用し、看護師・介護福祉士を目指しませんか？詳しい内容は奨学金制度説明会でご説明します。親御さんも一緒に、ぜひお気軽にご参加ください。

日 時：2020年3月7日(土) 13:00～14:30

開催場所：本間病院内会議室

参加対象者：

看護師・介護福祉士を目指して、各種学校・大学に進学が決まっている方、進学を考えている学生及び家族の方。また、在学中の方も参加できます。

説明会内容：

- ①奨学金制度の説明 ②奨学生の各種活動の紹介
- ③施設見学等

申し込み：

開催日1週間前までに、学校の進路担当の先生もしくは本間病院総務課人事担当までお申込みください。

連絡先：TEL：0234-22-2918

E-mail：info@kenyukai-sakata.jp

再就職支度金第1号です

健友会では既卒の看護師・准看護師の方で健友会への就職をされた方を対象に、転居費用・交通費等の支援を行う目的で再就職支度金というものを設けています。12月24日に入職した看護師の方が再就職支度金支給の第1号となり、入職日に看護部長より直接渡されました。Iターン・Uターン等の庄内圏以外からの応募の方に限らず、庄内圏からの応募でも支給の対象になります。(※直接応募・ハローワークから応募の方で、正職員での採用が条件になります)酒田で就職先をお探しの看護師・准看護師の方はお気軽にお問い合わせください！



高校生1日看護師体験・介護体験にきませんか？

本間病院では年2回春休み・夏休みに看護師体験や介護体験を開催しています。看護師や介護職に少しでも興味がある方はぜひ参加してみませんか？たくさんの方の参加をお待ちしています！

＜開催予定日＞

『高校生1日看護師体験』

1年生対象：2020年3月26日(木)

2年生対象：2020年3月27日(金)

『高校生1日介護体験』

2020年3月30日(月)

※詳細は今後各高校の進路担当の先生に案内予定です。

診察時間のご案内

本間病院 ☎0234-22-2556
酒田市中町 3-5-23

内科	月	火	水	木	金
午前 一般・予約 9:00~12:00	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)
	中村 忠弘 (代謝・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科) 9:30~12:00
	青柳 拓郎 (循環器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—	吉田 元樹 (呼吸器・内科)
一般・予約 9:00~12:00	—	—	第1・2週 菅原 保 (一般・内科) 第3・4・5週 中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—
午後 一般 14:00~16:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	伊東 郁子 (一般・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)
	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	菅原 保 16:00~18:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)
	菅原 保 17:00~18:00	—	—	—	—

外科	月	火	水	木	金
午前 一般・予約 9:00~12:00	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修	本間 修
	—	松本 祐治	本間 理	松本 祐治	本間 理
午後 一般 14:00~16:00	担当医	—	—	—	担当医 14:30~15:30

整形外科	月	火	水	木	金
午前 一般・予約 9:00~12:00	折居 俊彦	—	—	—	折居 俊彦
午後 一般・予約 14:00~17:30	—	折居 俊彦	折居 俊彦	折居 俊彦	—

泌尿器科	月	火	水	木	金
午前 一般・予約 9:00~12:00	—	—	土門 斉	—	—
午後 一般・予約	—	—	—	土門 斉 14:00~18:00	—

腎臓内科	月	火	水	木	金
午後 予約	—	中山 恭子 15:30~17:00	—	—	—

高見台クリニック ☎0234-31-7871
酒田市高見台 1-13-14

内科・外科	月	火	水	木	金
午前 一般・予約 9:00~12:00	中島 良明	中島 良明	中島 良明	中島 良明	中島 良明
午後 一般・予約 14:00~16:00	中島 良明	中島 良明	—	中島 良明	中島 良明

2020年2月1日より□枠が
変更となりました。
ご留意願います。

土曜日診療

午前のみ
9:00~12:00

- 第1週 菅原 保 (内科)
- 第2週 松本 祐治 (外科)
- 第3週 中村 忠弘 (内科)
- 第4週 金沢大学 (外科)
- 第5週 担当医

※一般・予約外の方の午後受付は
17:30までとさせていただきます。
(予約の方はこの限りではありません)

※ペースメーカー外来(青柳先生)
は、第2・3週水曜日13:30~
15:00です。

健友会たより

2020年2月20日発行

編集後記

今回の健友会たよりでは「雪かきとストレッチ」を紹介していますが、例年になく雪の少ない冬となりました。スコップとスノーダンプの出番は少なくなりそうですね。今年も様々な情報を発信していきますので、引き続き健友会たよりをよろしくお祈りします。

編集プロジェクト事務局

医療法人 健友会 本間病院
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23
TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560
E-mail:info@kenyukai-sakata.jp
URL:http://www.kenyukai-sakata.jp

本間病院

検索

