

本間病院友の会

8月号

2019年・令和元年 No.169

# 健康のなかま

発行 本間病院友の会

〒998-0044

酒田市中町3-5-23

TEL 0234 (26) 6631

FAX 0234 (26) 6620

発行人 渡部 英男

1, 4, 6, 8, 10月の各1日発行



上杉神社にて

街の真ん中に、歴史の記憶を伝える大空間が存在する。一行はバス三台に分乗し、まず、米沢市の上杉神社へ。案内で境内の施設や像・碑を見て回りました。特に宝物殿に収蔵されている上杉家の遺品は重要文化財の宝庫で、どれも見応えがあり、指定の見学時間では足りないくらいでした。



高島ワイナリーで試飲を楽しんで



ボランティアガイドさんの説明を傾聴

今年度の本間病院友の会の春レクは、「置賜地域を楽しもう!」のテーマで5月30日に開催し124人が参加しました。

とは、その都市のステイタスを高めていることを改めて感じさせるものでした。城史苑で昼食後、次に昨今

人気を集めている「道の駅米沢」に寄りました。18年4月のオープン当初は、駐車スペースを見つかるのも困難なほどでしたが、現在は比較的落ち着いてきたようで、ゆっくり置賜の産物の買い物

## 2019年春レク 置賜の新旧観光 スポットを満喫

を楽しむことができました。そして、高島ワイナリーではワインの仕込みから発酵・醸造・製品化の工程を学習、醸造タンクが林立する工場を見学してから、各種ワインの試飲をし、上機嫌になりました。頭痛やバス酔いなど体調を崩した人が若干名いましたが大事に至らず全員無事酒田に帰りました。なお、この企画で3人の新規加入がありました。(大内 正芳)

### ゆめろウオーキングツアー

7月5日、参加者21人で大きな青空の下、酒田市体育館前を出発。宮野浦地区の九木原公園を目指しました。途中、出羽大橋の歩道に設置されたバルコニーから、大きな最上川の最下流の流れや対岸の酒田市街の景色を眺めながら、約2時間のウォーキングを楽しみました。帰路では、高見台クリニックで中島先生の笑顔に迎えられるサプライズもありました。普段は立ち寄ることの少ない橋の上から街を見るなど、大人のプチ遠足となりました。歩く距離も長過ぎず、元気に笑顔で解散しました。



出羽大橋から眺めを楽しむ



中島先生と笑顔で

### ぶな林

よく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏がやってきました。

来年の今頃は2020年東京オリンピックの真只中。四年に一度のスポーツの祭典に日本中が更なる熱気に包まれていることと思いませんか。熱いたたかといえ、オリンピック観戦チケット争奪戦もその一つ。すでに抽選販売も始まっており、こちらの争いもまだまだ続きそうですね。国内では五十六年ぶりに開かれる夏季オリンピック。その興奮と感動を肌で体感したいと思う一方、エアコンの効いた家の中でTV観戦したほうがいい!と考える人も多いのではないのでしょうか? オリンピックの五輪マークはスポーツを通じて世界中の平和を願うシンボルです。平和の国、日本から全世界へ熱い興奮と感動とともに世界平和のメッセージを届けてもらいたいですね。暑い夏はまだまだこれから。水分補給や塩分補給など熱中症対策をしっかりおこない暑い夏を乗り切りましょう。

(窪田 信司)

6/18

● 相生町1・2丁目班会



＜医療相談室利用のすすめ＞  
講師:社会福祉士  
実際にあった事例をもとに、  
医療相談室で行った支援について  
お話を聞きました。

6/21

● 亀ヶ崎2丁目班班会



＜知って得する終活のいろは＞  
講師:住環境支援サービスの齋藤儀久さん。  
数年振りに班会を開催。  
生前整理の実例で大いに盛り上がりました。

6/21

● 妙法寺班会



＜今日の大腸がん検査、治療＞  
はじめに法要があり、  
外科の本間理先生による講話を聞き、  
質問コーナーでは日頃からの疑問に  
先生から答えてもらいました。

6/25

● 東大町1丁目、こあら2・3丁目、東町班会



＜あなどるな「熱中症予防」＞  
講師:保健師  
参加者の経験談も交えて  
注意すべきことを解説してもらいました。

6/26

● まちかど健康チェック



遊佐町稲川まちづくりセンターにて、  
遊佐町初の健康チェックを行いました。  
血圧、血管年齢測定、内臓脂肪測定に  
18人の参加。

# はつらつ/ 友の会

6/27  
若浜  
支部

● 若浜支部総会



コミセンや老人クラブとの連携を深め、  
居場所づくりを前進させることを  
話し合いました。  
講話は工藤支部長の「酒田のよもやま話」を  
みんなで聞きました。

6/28  
琢成  
支部

● 琢成支部総会



「岸洋子を歌いつぐ会」の佐藤喜和子さんから  
「歌と講話」もあり、  
病院の調理師の方々が作ってくれた  
「おいしい食事」もあり、大変楽しい総会となりました。

6/7  
松陵  
支部

● 松陵支部総会



17回目の総会は74人参加。  
議事、記念講演はスムーズに進み、  
オカリナに合わせ、みんなで合唱と  
楽しいひとときでした。

7/3  
浜田  
支部

● 浜田支部総会



「岸洋子を歌いつぐ会」の佐藤喜和子さんの  
「歌で生き生き！笑顔で会話」のテーマで記念講座。  
歌うって楽しいね！  
「拍手って自分のために」だって事知らなかったね。

7/12  
宮野浦  
支部

● 宮野浦支部総会



記念講演は庄内ヤクルト株式会社の方から  
「ココロとカラダのリズム教室」の  
お話をしてもらいました。  
交流会も和気あいあいと盛り上がりました。

# デイケアボランティアを募集しています!

本間病院通所リハビリテーション(デイケア)を利用する人へ快適にサービスを受けていただけるよう自発的に活動していただけるボランティアを募集します。

## 活動内容

- ①利用者の身の回りのお世話
- ②配膳・下膳・お茶出し
- ③利用者の話し相手
- ④お昼寝やおやつ準備

## 参加条件・活動日時

- 無報酬(交通費等も含めて)で活動していただける方
- 月曜日～土曜日までの  
9:30～12:30 まで  
13:00～16:00 まで  
※週1回、月1回でも参加できます。  
※申込者の都合を考慮して活動日と時間を決定します。

お問い合わせ  
お申込み

医療法人健友会 総務課 ボランティア担当  
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23  
TEL:0234-22-2918 FAX:info@kenyukai-sakata.jp

## 第30回 友の会会長杯 グラウンドゴルフ大会

日 時: 9月3日(火) 9時～12時  
会 場: スワングラウンドゴルフ場(最上川河川敷)  
参加費: 300円(保険代など) ※昼食なし  
申 込: 参加費を添え、友の会ふれあいホールまでお申し込み下さい。  
申込締切: 8月23日(金)まで。  
※会員限定です。



## 第28回 健康講演会

日 時: 9月14日(土) 13時30分開場、14時開演  
会 場: 酒田市総合文化センター  
講 師: 川島孝一郎先生(仙台往診クリニック)  
テ ー マ: 「おだやかに最期の日まで暮らすために  
～ここまでできる在宅医療～」

## 2019年 健康まつりinなかまち

日 時: 10月6日(日) 10時～14時  
会 場: 本間病院1Fと病院前の道路



優勝トロフィーは佐藤博隆さんの手に!

# 第29回友の会会長杯 グラウンドゴルフ大会

6月4日  
143人の参加



健康賞、左から佐藤正信さん、斎藤登美子さん

◆今回は健康賞の二人にお話を聴きました  
よく練習されているんですか?  
佐藤: 毎日、久木原公園に出て練習しています。  
斎藤: 私は、毎日練習していません。  
グラウンドゴルフはどんなところが楽しいですか  
斎藤: みんなで集まって練習するのが楽しい。元気な人を見るのが楽しい。人のふれあい、会話して心から笑えるのが楽しいです。  
佐藤: テレビを見ていても誰もしゃべってくれないからの。  
これからも、グラウンドゴルフをお楽しみください

男性の部

順位	氏名	スコア
1位	佐藤 博隆	62
2位	佐々木正行	66
3位	榎木 正	69
4位	讃岐 仁市	71
5位	川村 勇	71

女性の部

順位	氏名	スコア
1位	大嶋 文枝	73
2位	斎藤登美子	74
3位	阿部 美恵	76
4位	讃岐 菊子	79
5位	那須由美子	81

# 選んでください かかりつけ 薬局に

「薬」のこと、「健康」のこと  
薬剤師になんでもお気軽にご相談ください

## 第3回 ひまわり健康元気かーい

～ロコトレ(ロコモーショントレーニング)で元気な足腰を～

日にち: 8月26日(月)

場 所: ひまわり薬局(待合室)

時 間: 14:30～15:30

参加費無料!

ロコモを防ぐ運動を一緒にやりましょう

定員になり次第締め切らせていただきます。



厚生労働省基準適合 健康サポート薬局  
ひまわり薬局

酒田市中町3-7-1  
TEL(0234)22-2662  
FAX(0234)22-2683

医療法人健友会 本間病院

介護老人保健施設ひだまり…他事業所

# スタッフ募集中!

【正職員】

看護師・准看護師・作業療法士・臨床工学技士・介護職

【嘱託・臨時・パート】

看護師・准看護師・作業療法士・理学療法士・介護職

看護補助者・車両運転手・一般事務



看護師・准看護師で就職をお考えの方  
再就職支度金を設けました!

対象者: 当法人への直接応募またはハローワークからの紹介で応募してきた  
看護師・准看護師の方(正職員)で健友会に就職の方

支給額: 庄内圏からの就職者⇒5万円

庄内圏以外(県外含む)からの就職者⇒10万円

支給日: 入職日に支給

お問い合わせ 医療法人健友会 総務課 人事担当 ☎0234-22-2918 ✉info@kenyukai-sakata.jp

# 伝言板

## まちかど健康チェック

- \*会場の都合で日程変更ありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。
- ・ 8月28日(水)14:00~15:00 琢成コミセン
- ・ 9月10日(火)10:00~11:00 にぎわい健康プラザ
- ・ 9月25日(水)14:00~15:00 かんぼの宿
- ・ 10月10日(木)14:00~15:00 松嶺コミセン

## ウォーキングサークル予定

- ・ 9月12日(木) 光ヶ丘 (万里の松原) 9時集合
- ・ 10月10日(木) 光ヶ丘 (大浜海浜公園) 9時集合
- ・ 11月 7日(木) 光ヶ丘 (万里の松原) 9時集合

## <健康のなかま>手配りのお願い

若宮町1・2丁目、高見台1丁目、本町、北里町、東泉町2・3丁目、遊佐町全域で手配りして下さる方を募集しています。配布部数にこだわらず、ぜひ、ご協力をお願いします。



## 季節の料理



### 鮭のちらし寿司

#### 材料 4人分

- ・ ごはん ……640g (茶わん4杯)
- ・ 焼いた鮭 ……200g (2切)
- ・ 酢 ……40g
- ・ 砂糖 ……20g
- ・ 塩 ……3g
- ・ 紅しょうが ……40g
- ・ みつ葉 ……適量

#### 作り方

- ①焼いた鮭の皮と骨を取り除き、粗めにほぐす。
- ②紅しょうがを粗めに刻む
- ③酢、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ④ごはん③を加えて酢飯を作り、鮭と紅しょうがを混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、みつ葉を飾って出来上がり。

#### ~コメント~

先日、琢成支部総会の食事会で栄養科から提供した献立です。さっぱりしていて美味しいと喜ばれました。紅しょうがが隠し味として加えてありますので、食欲の落ちた時でも美味しく召し上がっていただけるかと思ひます。是非お試しください。



臨床工学技士  
透析室 五十嵐 一生さん  
日本血液浄化技術学会  
学術大会にて  
最優秀演題賞受賞!

●この賞はこういった賞でしようか。  
2019年4月20日(土)21日(日)にソラシティカンファレンスセンター(東京・お茶の水)で開催された第46回日本血液浄化技術学会学術大会において、「HDFの血圧安定化には透析停止による血漿再充填の促進が寄与している」という内容で研究発表しました。学会の査読審査と発表審査を受け、152演題の中から優れた研究発表であったことを表彰して頂きました。

●研究をされた中で苦勞された事は何ですか。  
透析患者さんの合併症の一つに透析低血圧があります。これは、気分不快・意識消失・失禁など著しく不快な症状が伴うだけでなく、生命に関わる重大な合併症です。透析低血圧を起こさない日々の治療の積み重ねがとても重要になります。血圧の安定が快適な生活に直結しているというわけ

●友の会の会員さんにメッセージをお願いします。  
日頃から本間病院透析室の活動にご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。「患者さんの幸せのため」これからも透析スタッフ一同、協力して尽力して参ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

●その研究は患者さんにどんな点で役立ちますか。  
透析低血圧を抑制できる可能性があります。より快適な生活に繋がります。

●今後どういった研究に力を入れていきますか。  
透析低血圧を抑制する治療法の検証を継続するとともに、今と同じ時間でも(もしくは短時間でも)治療の効率が向上する、飲んでる薬が減らせるなど、透析に従事する臨床工学技士の視点から皆さまのお役に立てればと思います。

●この賞はこういった賞でしようか。  
2019年4月20日(土)21日(日)にソラシティカンファレンスセンター(東京・お茶の水)で開催された第46回日本血液浄化技術学会学術大会において、「HDFの血圧安定化には透析停止による血漿再充填の促進が寄与している」という内容で研究発表しました。学会の査読審査と発表審査を受け、152演題の中から優れた研究発表であったことを表彰して頂きました。

●この賞はこういった賞でしようか。  
2019年4月20日(土)21日(日)にソラシティカンファレンスセンター(東京・お茶の水)で開催された第46回日本血液浄化技術学会学術大会において、「HDFの血圧安定化には透析停止による血漿再充填の促進が寄与している」という内容で研究発表しました。学会の査読審査と発表審査を受け、152演題の中から優れた研究発表であったことを表彰して頂きました。

●研究をされた中で苦勞された事は何ですか。  
透析患者さんの合併症の一つに透析低血圧があります。これは、気分不快・意識消失・失禁など著しく不快な症状が伴うだけでなく、生命に関わる重大な合併症です。透析低血圧を起こさない日々の治療の積み重ねがとても重要になります。血圧の安定が快適な生活に直結しているというわけ

●友の会の会員さんにメッセージをお願いします。  
日頃から本間病院透析室の活動にご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。「患者さんの幸せのため」これからも透析スタッフ一同、協力して尽力して参ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

●その研究は患者さんにどんな点で役立ちますか。  
透析低血圧を抑制できる可能性があります。より快適な生活に繋がります。

●今後どういった研究に力を入れていきますか。  
透析低血圧を抑制する治療法の検証を継続するとともに、今と同じ時間でも(もしくは短時間でも)治療の効率が向上する、飲んでる薬が減らせるなど、透析に従事する臨床工学技士の視点から皆さまのお役に立てればと思います。

●この賞はこういった賞でしようか。  
2019年4月20日(土)21日(日)にソラシティカンファレンスセンター(東京・お茶の水)で開催された第46回日本血液浄化技術学会学術大会において、「HDFの血圧安定化には透析停止による血漿再充填の促進が寄与している」という内容で研究発表しました。学会の査読審査と発表審査を受け、152演題の中から優れた研究発表であったことを表彰して頂きました。

●研究をされた中で苦勞された事は何ですか。  
透析患者さんの合併症の一つに透析低血圧があります。これは、気分不快・意識消失・失禁など著しく不快な症状が伴うだけでなく、生命に関わる重大な合併症です。透析低血圧を起こさない日々の治療の積み重ねがとても重要になります。血圧の安定が快適な生活に直結しているというわけ

●友の会の会員さんにメッセージをお願いします。  
日頃から本間病院透析室の活動にご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。「患者さんの幸せのため」これからも透析スタッフ一同、協力して尽力して参ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

●その研究は患者さんにどんな点で役立ちますか。  
透析低血圧を抑制できる可能性があります。より快適な生活に繋がります。

●今後どういった研究に力を入れていきますか。  
透析低血圧を抑制する治療法の検証を継続するとともに、今と同じ時間でも(もしくは短時間でも)治療の効率が向上する、飲んでる薬が減らせるなど、透析に従事する臨床工学技士の視点から皆さまのお役に立てればと思います。

## 編集後記

## 新規会員募集

友の会では、新規入会者を大募集しています。皆さんの知人、友人、家族でまだ入会していない方をご紹介下さい。皆さんで楽しく、地域まるごと健康づくりをすすめていきましょう。

**年会費600円**

(今野 功)