

# 健友会たより

VOL.12

## 特集

- ・ 院長コラム
- ・ コロナも熱中症も予防が大切
- ・ 4月に新入職員が仲間に加わりました
- ・ 簡易スクワット 室内で全身運動
- ・ 季節の料理 大根の梅そうめん

# 院長コラム



本間病院 院長  
すがわら たもつ  
菅原 保

全国、そして庄内でワクチン接種が本格的にはじまり、酒田市でも8月には65歳未満の方々の接種も行われ、早ければ10、11月にはワクチン接種が一段落するよう進んでいます。

本間病院では、高齢の患者さんが多いこと、接種場所確保の問題等から、かかりつけの患者さんすべてへワクチン接種を行うことができず、介護保険の認定を受けている方、一人暮らしなどで集団接種に行くことが困難な方を中心にワクチン接種を行ってきました。この間、多くの方々がご家族や近所の方にも手伝ってもらって苦労してワクチ

ンを予約したお話を伺っています。一方で、外来患者さんへワクチン接種の声をする中でワクチン接種券を無くした、ワクチン接種の手続きがわからない、予約できないのであきらめた等まだまだ予約していない方がいることもわかってきました。そこで、友の会を中心

にこれらの方々へ声をかけを行い、より多くの方々にワクチン接種を行っていただけるよう働きかけています。ワクチン接種が進むと、

コロナウイルス感染は減ってきますが、中にはワクチンが体質など諸事情で受けら

れない方々もいます。感染の広がり是一段落してもワクチン接種をしていない人が取り残されないように、引き続き感染対策は続けながらコロナ後の生活をめざしていきたいと思います。

すべての人がコロナ後の生活に戻られるよう声をかけあって、協力しながらコロナ感染の終息に向けてもうひと頑張りしましょう。

# コロナも熱中症も予防が大切

新型コロナウイルス感染症が流行し始めて2回目の夏がきます。コロナ感染予防にはマスクの着用が欠かせません。しかし、マスクをしていると熱がこもるなど熱中症のリスクが高くなります。コロナ禍で熱中症予防するためのポイントを3つ紹介します。



健康支援科 藤井 友美  
ふじい ともみ

## 1

### こまめに水分補給を しましょう

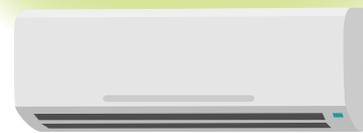
マスクをすると喉の渇きを感じにくくなります。喉が乾いていなくても1日1.2ℓを目安にこまめに水分補給をしましょう。水分補給は入浴前後、起床後、1時間ごととタイミングを決めて行いましょう。大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに！



## 2

### エアコンを上手に 活用しましょう

室内で過ごす場合はエアコンを使用しましょう。室温は28℃未満、湿度は70%未満になるようエアコンの設定を行いましょう。エアコンは室内の空気を循環させているだけで換気はしていません。コロナ予防には換気も必要です。換気する際には向かい合った窓やドアを開けて風が通るようにしましょう。換気後はエアコンの温度を再設定しましょう。



## 3

### 暑さに備えた 体づくりをしましょう

本格的な暑さを迎える前に暑さに備えた体づくりを始めましょう。無理のない範囲で適度な運動を行いましょう。また、バランスの良い食事を心がけて胃腸の動きを良くしておきましょう。コロナも熱中症も予防して、みんなが元気に過ごせる夏にしていきましょう。



4月に新入職員が仲間に加わりました😊

入職して3か月が経ち、そろそろ仕事にも慣れてきた頃でしょうか。

今回はそんなフレッシュな面々の抱負を交えて紹介します。



### リハビリテーション科

**作業療法士** 私は入院生活から普段の生活へ戻る患者様の手助けをするリハビリに憧れを持ち、作業療法士になりました。患者様ひとりひとりの生活を考え、患者様の希望、またそのご家族の希望を最大限実現できるようなリハビリを行っていき健友会、地域に貢献していきたいと思ひます。そのためにもまずは知識、経験を積んで一人前になれるよう頑張りたいと思ひます。ご迷惑をおかけしますがご指導宜しくお願ひ致します。

**作業療法士** 私は患者様だけでなく御家族様の生活まで支援している所に魅力を感じて作業療法士を目指しました。患者様やそのご家族様の生活を支援できるよう知識や技術を身に付けていきたいです。よろしくお願ひします。

### 4階病棟

**看護師** 看護師として向上心を持ち、日々疑問に感じたことは学習し自身の成長の糧にしていければと感じます。患者の為に何ができるのか考えアセスメントし対応していければと思ひます。

### 5階病棟

**看護師** 入職して2か月が経ち、先輩にたくさんのことを教えていただき、少しずつではありますが、できることが増えてきました。患者さんとの関りを大切にしながら自分自身の技術や知識を高めていけるようがんばっていきたく思ひます。



### 本間ながきちクリニック

**看護師** 透析室は専門的な知識や技術を覚えるのが多く大変ですが、先輩スタッフのみなさんに多くのことを教えていただきながら頑張りたく思ひます。集中治療で学んできたことを活かし、患者様と家族に寄り添った看護を提供していきたいです。

**看護師** 入職して、臨床の場はこんなにも忙しいと驚く毎月ですが、忙しい中でも常に患者さんの立場になって物事を考え自分中心ではなく、患者さん中心の看護をしていけるよう頑張りていきたく思ひます。

**看護師** 先輩方が丁寧に教えてくださり、徐々に出来ることが増えてきました。多くの学びがあり、看護の奥深さを実感しております。これから患者様やご家族を尊重した関りが出来る看護師を目指し、日々努力していきたく思ひます。

**看護師** 抱負として、これから医療従事者として働いていくため、報告・連絡・相談をしっかり行い、自分一人で判断することのないように初心を忘れずに業務を行っていきたく思ひます。

**看護師** 4月から5階病棟に配属されました。看護師になり4年目になります。患者様に寄り添い、思いやりのある看護を提供していけるよう頑張りたく思ひます。よろしくお願ひいたします。

**臨床工学技士** 4月に入職して2ヶ月が経ち、少しずつ職場の雰囲気にも慣れてきました。今後はより多くの経験、知識を身につけ、患者さん1人1人に寄り添った医療を提供できるように日々努力していきたく思ひます。



リハビリテーション科  
 ふるかわ あきら  
 古川 聡

スクワットは筋力トレーニングであり全身運動でもあります。普通の方法だと負担が大きいため、簡易的な方法を紹介します。

## 簡易スクワット

## 室内で全身運動



### 1 椅子を用意する

体をおこして、膝を曲げていきます。おしりが座面に少し触れたところで、立ち上がります。きつい時は椅子に座布団等で座面を高くします。3秒くらい膝を曲げていき、3秒くらいで立ち上がります。1セット5回、1日2回を目安に行ってください。



### 2 手で支えながらする

足の筋力やバランスに自信のない方は更にテーブルに手をつきながら行います。やり方と回数は①と同じです。ゆっくりと息を止めないようにして行って下さい。

### 外来

看護師

外来では毎日さまざまな患者と関り、初めて行う技術も多くあるため、1つ1つ正確に責任を持って実施していきたいです。大変な中にも笑顔を忘れず、新人らしく謙虚に一生懸命に取り組んでいきます。

### 診療サービス課

総合事務職

4月より入職し、現在受付にて日々先輩方から教えていただき業務に励んでいます。病院窓口とし日々の診療や外部の方とのやりとりがスムーズに行えるように努め、笑顔で丁寧な接客をしていきたいです。

### 3階病棟

看護師

学習を日々行い、先輩方から教えて頂いたことを振り返り、学びを実践に繋げていきたいです。そして患者様に安全・安楽で健康を促進できるような看護チームの一員として頑張っていきます。

## 『大根の梅そうめん』



### 材料 (1人分)

- そうめん(乾) 70g
- 大根 50g
- しその葉 2枚
- ツナ缶 4g

### 梅つゆ

- 梅干し 1/2個
- 水 100g
- 麺つゆ 25g

### 作業手順

- ①梅干しの種を除き、果肉を包丁でたたいた物に水と麺つゆを混ぜる。
- ②大根を4~5cmの長さに細切りにし、茹でる。  
しその葉を千切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを茹でる。
- ④器にそうめん、しその葉、大根、ツナ缶の順に盛り付ける。
- ⑤④に梅つゆをかけて完成。

梅の酸味成分であるクエン酸は、血液をサラサラにする効果や、唾液の分泌を促し、食欲を増進させてくれる働きがあります。また、大根には食物繊維が含まれているので便秘改善効果が期待できます。今回は細切りにして茹でていますが、大根おろしにしても更に手軽に美味しく頂けます。夏の暑さで食欲がない時、ツルっとさっぱり食べられるそうめんはいかがですか？ ぜひお試しください。

栄養科 調理師  
すがわら ゆい  
菅原 唯



# INFORMATION

## 再就職支度金制度あります！

当法人では、看護師・准看護師・介護職（既卒・正職員）の方で、正職員として健友会に就職された方に、転居費用・交通費等の支援のため再就職支度金を設けています。

直接またはハローワークからの紹介で応募された方へ入職日に支給しています。

県外にいて地元に戻ろうかなと思っている方、子育てがひと段落した方、夜勤はできないけど日中は働ける方など、お身内やご友人の方をぜひご紹介下さい。

お問い合わせ・ご応募お待ちしております！

## 看護師・准看護師

○庄内圏からの就職 ⇒ 10万円

○庄内圏外（県外含む）からの就職 ⇒ 20万円

## 介護福祉士・介護職

○庄内圏からの就職

介護福祉士 ⇒ 10万円

初任者研修修了者 ⇒ 8万円

無資格 ⇒ 6万円

○庄内圏外（県外含む）からの就職

介護福祉士 ⇒ 20万円

初任者研修修了者 ⇒ 16万円

無資格 ⇒ 12万円

※入職から12か月以内の退職には返還規程あり。



## 連絡先

電話：0234-22-2918

メール：info@kenyukai-sakata.jp

医療法人健友会 総務課 人事担当

## リクルート情報

新卒・既卒を問わず、ともに働くスタッフを募集しています。

私たちが目指すのは、地域とともに歩み、患者・家族に寄り添った医療・介護です。



看護職場



介護職場



詳しくは  
ホームページで

## 無料・低額診療事業のご案内

本間病院では、経済的な不安を抱えた方々に安心して必要な医療を受けていただくために、無料または低額な料金で診療を行う事業を実施しています。医療費の支払いでお困りの方は、お気軽に医療相談室へご相談ください。

## 本間病院 医療相談室

電話：0234-22-2561

受付時間：9:00～17:00（平日）

# 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) 予約のみ	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
	—	—	—	小熊 正樹 (循環器・内科)	—	
	一般・予約 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 9:00~12:00	—	—	第1・3週 菅原 保 (一般・内科) 第2・4・5週 中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—	
午後	一般	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 14:00~16:00	中村 忠弘 (代謝・内科) 14:00~16:00	伊東 郁子 (一般・内科) 14:00~17:30	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 14:00~16:00	伊東 郁子 (一般・内科) 14:30~17:30
	一般・予約	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 16:00~17:30	中村 忠弘 (代謝・内科) 16:00~17:30	菅原 保 16:00~18:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 16:00~17:30	—
	予約	菅原 保 17:00~18:00	—	—	—	青柳 拓郎 (循環器・内科) 16:00~18:00

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

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	—

整形外科		月	火	水	木	金
午前	一般 9:00~12:00	叶内 平	—	—	—	—

※一般・予約外の方の午後受付けは 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。

※午後外科外来については休診とさせていただきます。

外科の急患の場合はお電話でお問い合わせください。

※火曜日午後の腎臓内科外来については休診とさせていただきます。

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 9:00~12:00	休診	休診	休診	休診	休診
午後	一般 14:00~16:00	本間 修	本間 修	—	本間 修	本間 修

※医師が変更になる場合があります。

2021年4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



## 健友会たより

2021年6月30日発行

### 編集後記

遊佐の牛渡川に行ってきました。秋はたくさんの鮭が遡上して賑わいますが、春は清流の中に梅花藻(バイカモ)が咲き誇ります。見た目は名前の通り梅の花に似ていて、藻の緑に白と黄色の花が鮮やかに“映え”ます。ゆったりした川のせせらぎに癒されて、つい時間を忘れて見入ってしまいました。烏海山の澄んだ伏流水のおかげです。

豊かな自然とおいしい味覚!山形に住んでいて、ほんとイがった!  
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:https://www.kenyukai-sakata.jp

本間病院

検索

