

健友会たより

VOL.13

特集

- ・ 院長コラム
- ・ 「新型コロナウイルス」これからの予防対策について
- ・ 各部門の職場紹介
- ・ 季節の運動
- ・ 季節の料理 秋鮭のムニエル 旬の茸ソースを添えて

院長コラム

本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保



酒田市 人生会議ノート ～エンディングノート～ 利用のすすめ

あなたにとって大切なことは何ですか？ 大切な人は誰ですか？

大切にしていることや希望、これから先どのような生活、医療やケアを望んでいるかについて、今から考えて、信頼する人たちと話し合う「アドバンス・ケア・プランニング（人生会議）」について以前お話ししました。

マイエンディングノートについても紹介しましたが、今回、酒田市から提供された酒田市人生会議ノートを使うことになりました。在宅医療・介護連携支援室ポンプが作成して酒田市が配付しているノートで

す。入院する時、外来の待ち時間に、友の会班会など使う場面を現在検討中です。

まず、職員に配付しましたが、詳しく書きにくい、ここまでする必要なのか。言葉がわかりにくい、どこに保管しておくかなど様々な意見が出ました。

そのため、欲張らないでぜひ書いて欲しいところを選びました。わたしのこと、私のすきなもの、医療の希望（告知、延命治療、終末期医療など）、そして、重要なのは、大切な人へのメッセージです。

これらの内容だけでよいので書き始めてみましょう。

ご家族、友人と相談しながら書くのもよいです。他の人へ「伝えておく」ことが大切です。

班会での学習会も予定しています。マイエンディングノートを活用して身近な人と「人生会議」の話し合いをはじめてみましょう。



新型コロナウイルス対策

～マスク着用と 手指衛生の継続を～

診療技術部 次長 兼 事務部 次長 くぼ た しん じ
窪田 信司

中国での新型コロナウイルス発生から間もなく2年が経とうとしています。発生当初と比べてウイルスに関する様々なことが分かってきており、ワクチンをはじめとする新たな対策が行われてはいますが、変異株の発生などによる感染拡大を防ぎきれない現状が続いております。

そのような中、政府分科会は9月に今後のワクチン接種率と日常生活について、接種率が理想に満たない状況にあつてはワクチン未接種者を中心に、（マスク着用等に加え）会食の人数制限やオンライン会議・テレワークの活用などで感染抑制を行いつつ、時に緊急事態宣言などの“強い対策”が必要になり、このような状況が最も起こり得ると想定しています。もし

かしたらこの冬も自粛生活になるかもしれません。そうならないためにも（可能な限り）より多くの方々にワクチンを接種してもらうことが日常生活を取り戻す上で重要だと考えています。

一方でワクチンの効果にも限界があります。ワクチンは感染症の発症や重症化を抑える効果はありますが、ウイルス感染そのものを抑える効果はありません。またワクチン接種を行った感染者は発症を抑えられたとしても、その周りの方々への2次感染の可能性があります。「私はワクチンを打ったから大丈夫」と捉えるのではなく、ワクチン未接種の方々の健康を守るためにも、これまで通りマスクの着用や手洗い・手指消毒を続けていきたいと思います。



3階療養病棟

3階療養病棟は、主に生活リハビリを中心とした在宅療養支援、認知症患者様への安全な療養支援、地域からの療養目的の患者様の積極的な受け入れを行っております。

看護職・介護職による受け持ち制で、双方の特性を活かしながら協働し、患者様により安心して療養して頂けるよう日々心がけ実践しております。また、スタッフ層は幅広く、さまざまな『知』に富んだ豊かな病棟です。



居宅介護支援事業所



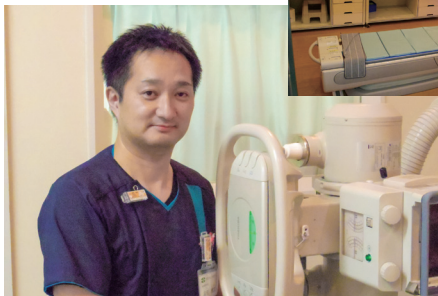
私達ケアマネジャーは、在宅でその人らしく自立した生活が送れるように、介護保険サービスの紹介やケアプランの作成などのお手伝いをしています。

現在、エネルギー溢れる女性スタッフ11名が働いており、元気に利用者様の自宅に訪問したり、サービス事業所や主治医の先生と連携を図りながら、日々奮闘しています。

介護保険って何？どんなサービスが受けられるの？自宅で暮らしやすい環境を整えたい等々…お気軽にご相談下さい。



放射線科



放射線科では一般撮影（レントゲン撮影）、CT、MRI、マンモグラフィー（乳房撮影）、透視検査（造影検査）、ポータブル撮影（病棟、手術室等で撮影）、骨密度測定を現在、診療放射線技師5名、事務1名で行っています。夜間・休日は呼び出し体制で24時間検査対応しています。CT・MRIについては庄内地区の開業医様から検査依頼を受けています。医師が的確に判断できる画像を提供し患者様、利用者様が安心して検査を受けられるよう日々努めています。

医療相談室

医療相談室では、患者様やご家族、地域の方々が安心して治療できるように療養生活での不安や困りごと、医療費のこと、退院後の心配、介護のことなど様々な相談・支援を行っています。4名の朗らかな医療相談員（1名育児休暇中）と1名の優しい看護師がお気持ちに寄り添い、丁寧にお話を伺います。もちろん秘密は厳守しますので、療養生活で悩んだらぜひお気軽に医療相談室にお声掛け下さい。



季節の運動 ストレッチのすすめ

猛暑だった夏や季節の変わり目で、疲労が蓄積されている方は少なくないと思います。そこで、今回は疲労回復にも用いられるストレッチをご紹介します。

ストレッチを実施する際に注意すべき原則は「1.時間は最低20秒」「2.伸ばす筋や部位を意識する」「3.痛くなく気持ち良い程度に伸ばす」「4.呼吸を止めないように意識する」「5.目的に応じて部位を選択する」の5つです。5つの原則を注意しながら、実際に2つの簡単なストレッチをやってみましょう。



高見台クリニック
通所リハビリテーション

理学療法士 皆川 進



【はじめの姿勢】

どちらの運動も同じで、椅子に少し浅めに腰掛けます



背中をほぐす

背中中のハリ、だるさ、
痛みを改善するストレッチ

両手を組んで前へ伸ばし、
おへそをのぞきこむように
して背中を丸める



腰をほぐす

腰のコリや疲れ、体の左右バラン
スのズレを改善するストレッチ

腰を伸ばして、からだを後
ろにひねり、背もたれをつ
かむ



『秋鮭のムニエル 旬の茸ソースを添えて』



材料 (4人前)

○生鮭	4切れ
★料理酒	大さじ3
★塩	1つまみ
★胡椒	1つまみ
★薄力粉	切り身にまぶせ程度
★サラダ油	大さじ2
★バター	20g
○大根	50g
○しその葉	2枚
○ツナ缶	4g

茸ソース

○えのき	200g
○しいたけ	200g
○ぶなしめじ	200g
・醤油	大さじ5
・みりん	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・塩	適量
○レタス	適量



作業手順

- ①生鮭に塩、胡椒をふっておく。ソース用の茸は一口大に切っておく。星印の調味料を合わせておく。
- ②鮭に小麦粉をまぶし、余分な粉を落とす。フライパンにサラダ油とバターを引いて熱し泡が小さくなって来たら、鮭を入れ両面がこんがりするまでじっくり焼く。(火加減は中火程度、外側だけ焦げてしまわない様に注意) しその葉を千切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- ③鮭に火が通ったら、皿に盛って置く。同じフライパンを使い、茸を炒める。
茸がしんなりして来たら、星印の調味料を加え絡める。(必要なら塩で味を調える)
- ④茸ソースを、皿に盛った鮭にかける。
- ⑤付け合せを飾れば出来上がり。

秋に旬を迎え美味くなる鮭ですが、アスタキサンチンと言う赤い成分を含み、この成分には強い抗酸化作用があると言われています。夏に浴びた紫外線による肌のシミやシワの発生を防ぐアンチエイジング効果が期待出来ます。また、鮭・茸類ともにビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を助け、骨の健康には欠かせない栄養素となっています。旬を迎える2つの食材を使った美味しい料理を食べて、心も体も健康になってみるのはいかがでしょうか？



栄養科 科長 調理師 あだち しんじ
安達 慎二

INFORMATION

インフルエンザ予防接種のご案内

10月からインフルエンザ予防接種が始まりました。接種は予約制となっておりますので、インフルエンザ・ワクチン受付へ申し込みください。電話での予約も承ります。「インフルエンザ・ワクチンの予約です」とお伝えください。

電話番号：0234-22-2556

詳しくはホームページのお知らせをご覧ください。

<https://www.kenyukai-sakata.jp>

友の会通院バスのご案内

会員の皆さんを対象に、本間病院までの通院バスの運行を拡大しました。外来の予約日に合わせ、自宅近くのバス停まで迎えに行きます。バス停まで歩くのが難しい場合は、自宅前まで伺います。本間病院での診察、会計が終わり次第、自宅前まで送ります。



- ・対象地域：琢成学区、松陵学区、浜田学区若浜学区、亀城学区、松原学区
- ・利用時間は、午前9時30分から13時です。
- ・1人で診察に来られる方に限ります。
- ・友の会会員のみが利用できます。利用したい方は入会をお願いします。
- ・予約日の前日まで、友の会事務局に連絡をお願いします。
- ・利用の際は運営募金をいただいています。

詳しくは友の会事務局へお問い合わせください。
本間病院友の会 26-6631

高校生1日看護体験♪

こんにちは!!高校生向けに7月28日(水)・7月30日(金)・8月2日(月)・8月4日(水)・8月10日(火)の計5日間、1日看護体験を開催し総勢44名の高校生が参加しました。

今回は、zoom(テレビ電話)で施設内の様子や働く看護師を紹介しました。ミニ講座体験は注射の体験を行いました。参加した高校生からは『体験を楽しみにしていた。』『zoomで病棟看護師さんにインタビューできて楽しかった。』『注射の体験はドキドキした。』『注射器を持つのが難しかった。』『脈血帯を巻くのは難しかった。』という感想が聞かれました。

看護師を目指す高校生のキラキラ☆した笑顔とやる気を感じながら対応した看護師も楽しい時間を一緒に過ごすことができました。



医療法人 健友会の公式LINEを開設しました!

患者・利用者様の友だちを募集しています。

友だちになると病院の診療案内やお知らせが届きます。QRコードをスキャンして友だち登録してください(^o^)/



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
	一般・予約 9:30~12:00	—	—	—	小熊 正樹 (循環器・内科)	—
	一般 9:00~12:00	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)
		—	—	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	—	—
		—	—	—	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。

※午後の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 担 当 医
- 第5週 担 当 医



健友会たより

2021 年 9 月 30 日発行

編集後記

SNS をご存じですか?登録した利用者同士がパソコンやスマートフォンを通じて交流できる会員制サービスのことです。(横文字ばかりで、すみません)過去には電話や文通しか遠方とコミュニケーションをとる手段はありませんでしたが、今はスマートフォン1台あれば、どこの誰とでも繋がる便利な時代になりました。

そこで宣伝ですが、健友会の公式 LINE を始めました。インフォメーションのページに QR コードがありますので、ぜひ友だち登録をお願いします!

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:https://www.kenyukai-sakata.jp

本間病院 検索

