

健友会たより

VOL.15



特集

- ・院長コラム
- ・アドバンス・ケア・プランニングを始めてみませんか？
- ・職場紹介
- ・季節の運動
- ・季節のレシピ

院長コラム



本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保

生き心地の良さとは

コロナ禍でいつになったら生き心地が良くなるのだろうかと思っていたら、「生き心地の良い町：岡檀（おかもゆみ）著」という本に出会いました。徳島県にある「日本でもっとも自殺の少ない町」旧海部町での調査報告から書かれた本ですが、生きづらさを取り除くためにコロナ禍の今に通じるところが多くありました。その中からいくつか紹介すると、幸せ、不幸せへのこだわりを捨てる、「幸せでも不幸でもない」、それが「自分にとってちょうどよい、心地よい」ことが大切。

「どうせ自分なんて」と考えないで自分を信頼して、主体的に社会に物ごとにかかわる。

「病」は市に出せ。病だけでなく、

家庭内のトラブル、生きていく上での困難を「市（お店、周りの人、友の会など）」に早めに出せ、やせ我慢はしないで周囲へ相談すること。

「絆」、「つながり」は立ち話程度、あいさつ程度からよいので「ゆるやかにつながる」。そして、いろいろな人がいてよい、いろいろな人がいた方が生き心地が良い。

コロナ禍で人と人とのつながりが限られて、閉じこもりになりがちですが、家族、近所の人、そして、友の会などゆるやかにつながって「心地良さ」を自分から感じる、つながる安心を感じる「生き心地の良い場所」をめざしたいと思います。

アドバンス・ケア・プランニング(人生会議) を始めてみませんか?



アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)は、「自分が大切にしていること」や「希望」「これから先どのような生活や医療・ケアを望んでいるか」などについて、元気な時から考えて、信頼する人たちと話し合うことです。

医療法人健友会では、酒田市が作成したエンディングノートを活用し、取り組みを進めていくこととしました。外来待合室への設置、友の会班会など地域の皆様にご利用を進めていきます。

患者様にお渡しする前に、私たち職員がエンディングノートを記載してま

した。すると様々な気づきがありました。どこまで詳しく書けばいいのかわからない。自分の事を書くのは少し恥ずかしい。「介護を誰にお願いしたいか」について特に書きにくい。そもそも自分だけで書いていいのだろうか。などなど……。

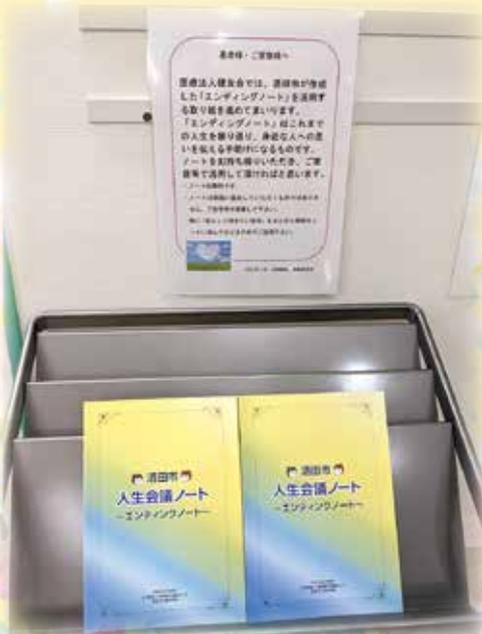
「ノートに書いたことは絶対守らなければならない」という考え方にとらわれていたのかもしれない。

エンディングノートは、1人で書いた後に、ご家族様等と「こう書いたよ」と話をして「こう書いておけばよかったな」と思えば、何回書き直しても構わないのです。もちろん誰かと話

ながら書いても良いですし、その「話ながら書く」こと自体がアドバンス・ケア・プランニング(人生会議)に繋がります。

みなさんもアドバンス・ケア・プランニング(人生会議)を少しずつ始めてみませんか?

(健友会 倫理委員会)



【診療技術部】

リハビリテーション科



本間病院リハビリテーション科には、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が在籍しております。主治医の指示のもとに、患者様の症状に合わせて、運動機能の回復のための運動療法や、応用動作能力や社会適応能力の回復のための作業活動、コミュニケーションや摂食・嚥下機能の回復のための言語聴覚療法や摂食・嚥下療法を提供させていただきます。

当科では親切・丁寧な接遇を心がけて、患者様の日常生活動作や生活の質の改善に向けた治療に関わらせていただきます。

本間病院

職場紹介

【事務部】

事務部長室

訪問リハビリテーションでは酒田市一円を訪問範囲とし、自宅への訪問はもちろん、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅への訪問も行っております。高齢者の方のみならず、難病、小児の方にも対応しており、退院直後のフォローから在宅療養、予防など幅広いニーズに応えられるよう日々奮闘しております。

普段の生活動作や家事が大変になった、退院後の生活や在宅療養に不安や困りごとのある方はお気軽にご相談下さい。

事務部長室は事務部長をはじめ8名で業務を行っています。業務内容としては、病院運営に関わる部分や医局秘書、診療報酬等の施設基準関係、各種データ集計、QI事業担当、新型コロナウイルス感染症対応の正面玄関問診までと多岐にわたっています。そのため、仕事をする場所も4か所に分かれておりますが、週に1回の業務打ち合わせで職場内の風通しを図っています。



直接患者様・利用者様と接する業務は多くありませんが、病院を陰から支える力としてがんばっていきたく思います。

写真は
病院入口コロナ問診の様子

季節の運動

ウォーキング

介護老人保健施設 ひだまり
理学療法士
こまつ さおり
小松 沙織



日々春の訪れを感じる季節になりました。自然の景色に触れながらウォーキングでリフレッシュしてみたいかでしょうか？有酸素運動として知られているウォーキングは、生活習慣病の予防・改善、心肺機能の向上、骨粗しょう症予防、さらには脳の活性化にも効果を期待できるとされています。正しいフォームを意識し、軽く汗ばむ程度の歩行速度で1回30分・週2回程度から無理なく始めてみましょう。歩く前後にはストレッチ等の準備運動・整理体操を行うことで、ケガの防止や疲労を蓄積しないようにして下さい。

正しいウォーキングフォーム

目線は数m先
あごを引く

胸を張る

肘は軽く曲げ
前後に振る

膝を伸ばす

かかとから接地

歩幅はなるべく広く



背筋を伸ばす

地面をしっかりと蹴る



【看護部】

外来

外来は、外来診療、救急車受け入れ、訪問診療、内視鏡検査、手術、中央材料室と幅広いエリアで業務をしています。内視鏡や手術などは、専門性の高い知識と技術が必要なため、安心・安全な治療、看護を提供するために日々奮闘しています。

患者様とその御家族が、治療や検査、診療を安心して受けられるように、また、安心して在宅医療が継続できるように、多職種と連携しながら、スタッフ一丸となってサポートしています。



【介護事業部】

訪問リハビリテーション



『菜の花と桜海老の混ぜごはん』



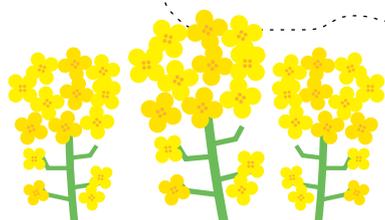
材料 (4人前)

○精白米	1.6合(約290g)
○もち米	0.8合(約140g)
○水	適量
○ぬるま湯	適量
○桜えび乾燥	70g
○菜の花	1束
○煎りごま(白)	適量
○漬け汁(菜の花用)	
・だし汁(顆粒だし可)	1と1/4カップ
・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・塩	小さじ3/4
○炊飯用だし汁	
・だし汁(顆粒だし可)	2カップ
・酒	大さじ2と1/2
・塩	小さじ2/3

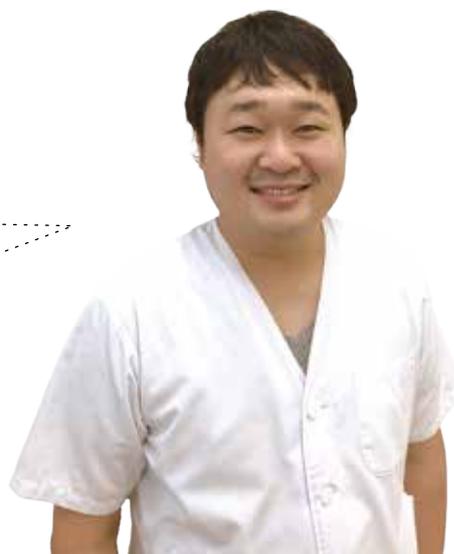
作業手順

- ①菜の花は水を張ったボウルに根元をつけ約20分おいてシャキッとさせる。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を一つまみ加え、菜の花を好みの硬さになるまで茹でる。茹で上がった後冷水にとってあら熱をとって置く。
- ③菜の花用漬け汁を合わせ、茹で上がった菜の花を漬ける。(漬け込むほど味がしっかり付いて美味しくなる)
- ④精白米は洗ってざるに上げ、ラップをかけて水気を切っておく。もち米はぬるま湯につけ2時間程度おく(水分を吸わせる)。
- ⑤もち米をざるに上げ水気を切り、精白米・合わせた炊飯用だし汁と共に炊飯器へ入れ炊飯する。
- ⑥漬けて置いた菜の花の汁気をかき取り、1cm幅程度にカットする。ボウルに炊き上がったご飯、菜の花、桜海老乾燥を入れ、塩を一つまみ加え混ぜ合わせる。
- ⑦器によそって完成。

見た目も鮮やかで、菜の花のほのかな苦味と香りが春を感じさせてくれるレシピとなっております。菜の花の出回る時期だからこそ楽しめる食事をぜひお試しください。



栄養科 安達 慎二



INFORMATION

奨学生募集！！

みなさんのお知り合いの方で、看護師・准看護師・介護福祉士を目指している学生さんはいらっしゃいませんか？

健友会では、学生の皆さんの勉学や生活の支援を目的として奨学金制度を設けています。

興味のある方がいらっしゃいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい！

- 看護師・准看護師・介護福祉士の養成校（大学・専門学校等）に在学中または入学が決定した方で、卒業後に健友会への入職を希望される方対象です。
- 貸与額は月額5万円です。1年分を一括して貸与することも可能です。
- 卒業後2年以内に免許を取得し、貸与期間に相当する期間以上、健友会に勤務した場合は返還が免除されます。
- 奨学金制度の他に、さらに月額5万円を上限に貸与を行う奨学金貸付制度もあります。

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



卒Iまとめの会



「卒Iまとめの会」をご紹介します。

卒Iとは、卒業後1年目の看護師のことです。昨年4月に入職した看護師の1年間の振り返りをしました。入職してから、多くの事を学ばなければいけなく、本当に大変な1年だったと思いますが、今ではたくさんできる事が増え、自信にも繋がったようです。6人全員が揃って2年目を迎えられることがとても嬉しいです。今日のまとめの会で次年度の課題も見えてきたようです。これからの6人の成長がとっても楽しみです。



サプライズで、職場長やプリセプターからメッセージカードをもらいました！

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 本間 理 (外科)
- 第5週 担当医



健友会たより

2022年4月8日発行

編集後記

雪深い冬も終わり、ようやく暖かい春がやってきました。公園では赤と白の梅の花が咲いています。桜もきれいですが、古風な和の雰囲気がある梅の花を見ていると、心が落ち着いてきます。ひんやりした空気と共に届く香りも心地よいですね。さて、今年の春はジャガイモの栽培にチャレンジしようと思っています。土作りが下手な私でも、ジャガイモならスクスクと育ってくれることに期待し、ポテトチップスでも食べながら待つことにします。

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

