

健友会たより

VOL.18

迎春

特集

- ・ 今年の干支・卯
- ・ 新年のご挨拶
- ・ 寒さに備える
- ・ ひだまり集団リハビリ
- ・ 季節の運動
- ・ 冬のレシピ

今年の干支



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新型コロナウイルスに翻弄される年が続きますが、今年こそは平穏な一年となることを願います。

昨年に引き続き、健友会たよりの発行を通じて、皆様に健康の情報をお届けしますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうござ
います。

今年の干支は「卯」年ですね。「癸
卯（みずのとう）」年とも言われる
ようです。卯年は毎年変わる十二
支の一つで、十二支の四番目に数
えられます。あまり聞くことのな
い癸とは、十支の最後の要素で陰
陽五行説では水の陰とも言われて
います。十二支と十支を組み合わ
せたものが六十通りあり、これが
一巡すると還暦となるということ
らしいのです。

兎は穏やかで温厚な性格である

ことから、「家内安全」、飛び跳ね
る姿から「飛躍」「向上」を象徴す
るものとして親しまれています。

また、新しいことを始めるには良
い年とも言われています。今年は、
新型コロナウイルスと共存しなが
ら（基本的な感染対策を行いなが
ら）、新しいことにチャレンジする
年にしたいと思っています。

皆様にとって健康で実りのある
一年になりますようお願いしており
ます。

理事長 本間 修
ほんま しゅう



寒さに備える

温度管理

(入浴時のヒートショック、
外出時の寒さ対策)に
関する冬の備え



本間病院 健康支援科

朝晩の冷え込みが少しずつ感じる季節となりました。みなさん体調を崩されていますか？

気象庁は2022年12月から2023年2月の気温は、全国的に平年より低くなると予想しています。



ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神や心筋梗塞や脳卒中と血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

真冬は暖房をつけている部屋とつけてない場所では温度差が10℃を超えるといわれ、浴室・トイレ・洗面所・屋外へ外出の際などの極端な温度差がある場所で起きます。

予防としてこのような温度変化あるところでは、血圧変動がありヒートショックが起

きやすいことを踏まえ準備することが大切です。

入浴時の対策

- ① 脱衣所の温度差をなくす
- ② 入浴前後の水分管理
- ③ 38度〜40度程度のぬるま湯から入り、徐々にお湯を足して徐々に温めない
- ④ 浴槽から急に立ち上がらない
- ⑤ 浴槽に手すりをつける
- ⑥ 長湯しない
- ⑦ 飲酒後入浴しない

トイレでの対策

- ① トイレに暖房器具を置く
- ② いきみすぎない
- ③ 寝室とトイレを近くする

外出時の対策

太い血管が通っている首回りや肌の露出を避けた防寒対策を行う
最後に室内の温度管理を行

うための、暖房設備の点検や燃料の確認・補充を行っておきましょう。



集団リハビリの様子を お届けします!

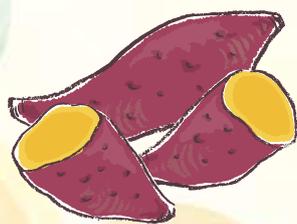
理学療法士 藤原 満奈未



今回はひだまりの中庭で育てていたさつま芋を利用者様と収穫した様子をお届けします！収穫までに利用者様にはリハビリの一環で水やりを行って頂いており、成長を見守っていたさつま芋の収穫を楽しみにされてきました。皆さん大きく育ったさつま芋の根をしっかりと力を入れて引っ張ります！引っ張る動作は体幹や下肢で支え、踏ん張る力が必要です。また、さつま芋の根を握る力や腕全体で引く力も大きく必要になってきます。楽しみながら力を発揮できるように自然と力が湧いてくるようです！収穫したさつま芋は利用者様と職員で調理し頂く予定になっています。たくさん



さつま芋を収穫し、皆さんとても生き生きとした表情で過ごしました。



季節の運動

テーマ

腰痛体操

介護老人保健施設ひだまり
理学療法士
おのり
小野 真理

寒い外で行う除雪などの作業では、身体への負担が大きく怪我に繋がる可能性があります。今回は自宅で簡単にできる運動を2つ紹介していきます。

片足立ち



腰に手を置き、片足をあげてゆっくりバンザイをします。股関節や体幹の筋力向上やバランス能力の向上することで腰痛予防にも期待ができる運動です。左右5回ずつを1日3セット行いましょう。

体幹の伸展運動



足を肩幅より大きく開きます。指先を下にしてウエストの下あたりに当てます。膝を伸ばしたまま、じっくりと胸を開きながら両肘を内側に寄せていきます。5回を1セットとし、1日3セット行いましょう。

本間病院栄養科監修レシピ

白菜とカニの柚子風味煮

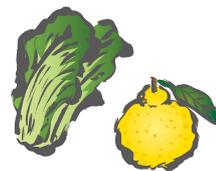
材料 (2人分)

○白菜	1/4 カット(約 600 g)
○カニ缶	2 缶(カニかまでも代用可)
○柚子	1 個
◎酒	大さじ 4
◎みりん	大さじ 2
◎醤油	大さじ 1.5

作り方

- ①白菜は根元を切り落とし、ざっくり芯と葉に切り分け、芯は1cm・葉は2cm程度にカットする。
- ②カットした白菜、カニ缶は汁も一緒に鍋に入れ、調味料を加え蓋をして、中火で煮立たせます。煮立ったら火を弱め5分程度煮込む。
- ③1度蓋を取り、全体をかき混ぜさらに5分程度煮る。
- ④白菜が柔らかい味が入ったら、柚子の皮を適量加え完成。

寒くなるにつれ美味しくなっていく白菜に、カニのうまみをプラスした冬場においしい一品料理です。最後に加える柚子の香りも爽やかで美味しいレシピとなっていますので、ぜひご家庭でもお試しください。



本間病院 栄養科 加藤 志津

INFORMATION

奨学生募集中！

健友会では、看護師や介護福祉士を目指す学生の勉学や生活を支え、有意義な学生生活を過ごしていただくための奨学金制度があります。

看護師や介護福祉士を目指す専門学校等に在学中の方、これから進学を考えている高校生及び保護者の方を対象に、「病院施設見学会・奨学金説明会」を開催します。

開催日 2023年1月21日(土)
2月18日(土) 10:00～11:30
3月18日(土)

それ以外の日にも随時対応いたしますので、ぜひお気軽にご相談ください！



お問い合わせ
電話：0234-22-2918
(総務課 人事担当)



解熱鎮痛薬の準備は大丈夫？



医療機関ではコロナの影響で解熱鎮痛薬が入りづらくなっています。ワクチン接種後の発熱や痛みに対しては、医師が処方する薬以外にも、市販の解熱鎮痛薬（アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン等））で対応いただくことができます。また、発熱時には、水分を十分に摂取することをお勧めします。なお、症状が特に重かったり、長引くなどがあれば、医療機関等への受診や相談をご検討ください。

アセトアミノフェンが入っている薬剤…

アセトアミノフェンはインフルエンザによる発熱にも使用できます。

●タイレノールA…

15歳から服用でき、1錠中にアセトアミノフェンが300mg含まれています。病院で処方される医療用医薬品カロナール300と同じ成分の市販薬です。

●バファリンナJ…

7歳から服用でき、子どもや授乳中の方でも服用できます。妊娠中の方は、服用前に主治医に相談してください。眠くなる成分が含まれておらず、水なしでも飲めるチュアブル錠のため、学校や仕事がある日でも服用しやすいです。

非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェンやロキソプロフェン等）…

インフルエンザによる発熱には使用できません

●ロキソニンS…

有効成分がロキソプロフェンナトリウム水和物だけのシンプルな薬です。病院で処方されるロキソニンと同じ成分を配合しています。

●イブ…

有効成分がイブプロフェンだけのシンプルな薬です。眠くなる成分は含まれていません。飲みやすい小粒の錠剤タイプです。

※ここで紹介した薬は一例です。詳しくは薬剤師にご相談ください。

これからの時期インフルエンザの流行や
コロナワクチン接種後の熱や痛み
に備えて事前に薬の準備をしておきましょう



本間病院 薬剤科長
たか はし ま き
高橋 真己

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	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5時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 金沢大学 (外科)
- 第5週 担当医



健友会たより

2023年1月1日発行

編集後記

皆様からの応援をいただき、1年間無事に健友会たよりを届けることができました。新しい年も引き続きよろしくお願いいたします。

さて、年末年始といえば、一年で一番食べ過ぎてしまう時期ですね。「正月だから」が免罪符。暖かい部屋でおせちや雑煮を食べながら、ついお酒もすすんでしまいます。その後、食べ過ぎて弱った胃腸には納豆汁がしみわたります。納豆汁は山形の郷土料理で、俳句では冬の季語にもなっています。まさに冬の味。寒鰯汁も待っていますよ。今年もお腹が忙しくなりそうです。

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

