

健友会たより

VOL.20



特集

- 院長コラム
- 鈴木晃先生インタビュー
- 新入職員紹介
- 夏におすすめの運動
- 夏のレシピ

院長コラム



本間病院 院長
すが わら たもつ
菅原 保

「健康長寿を延ばすには」

2022年にWHO（世界保健機関）が発表した世界で健康寿命の最も長い国は日本で、男性が72・6歳、女性が75・5歳でした。「健康寿命」は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。平均寿命より約10年短くなっていますが、元気で自立して生活できる「健康寿命」は、「つながり」と並んで幸福の重要な要素です。

健康寿命を延ばすには、健康寿命を短くする脳卒中や認知症、身体機能が低下しておこる転倒・骨折をいかに予防するかが重要です。東京都健康長寿医療センター研究所では地域での長年の調査をもとに「健康長寿のための12か条」を作成しました。以下にその要点を紹介します。

① 食生活…いろいろな食べて、やせと栄養不足を防ごう！② お口の健康…口の健康を守り、かむ力を維持しよう！③ 体力・身体活動…筋

力十歩行力で、生活体力をキープしよう！④ 社会参加…外出・交流活動で、人やまちとつながろう！⑤ こころ（心理）…めざそうウエル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！⑥ 事故予防…年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！⑦ 健康食品やサプリメント…正しい利用の目安を知ろう！⑧ 地域力…広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！⑨ フレイル…「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！⑩ 認知症…よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！⑪ 生活習慣病…高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持つとう！⑫ 介護・終末期…事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

さあ、健康寿命を延ばすために周りの人たちと一緒に頑張ってみましょう。



すず き あきら

鈴木晃先生 インタビュー



《プロフィール》

1954年に酒田市で生まれる。1980年山形大学医学部を卒業、同大学第一外科に入局し、主に消化器外科学を学ぶ。山形県立新庄病院や秋田県の病院勤務を経て、日本海総合病院で外科の診療に携わる。2014年から日本海酒田リハビリテーション病院病院長。本年3月に定年退職し、4月から縁があって本間病院に勤務。趣味は読書、映画鑑賞、山歩き、庭の草むしり。

今年度から着任した鈴木 晃先生にインタビューを行いましたので紹介します。

■ どうして医師になろうと思ったのですか？

中学生の頃に医療関係者であった親戚の人から医者になることを強く勧められ、自分としても病気で困っている人の役に立つことができるので、一生の仕事として働きがいがあると思ったからです。

■ 医師としての「やりがい」はどんなところですか？

病気で苦しんでいた患者さんが、自らの治療によって元気になって笑顔で退院することができて、患者さん本人やご家族から感謝された時にこの仕事に就いてよかったと実感しています。

■ 本間病院の印象を教えてください。

歴史のある地域に根ざした病院で、地域の人々からも親しまれ、信頼されている病院だと思います。地域住民の高齢化が進んでいる影響かもしれませんが、80～90歳代といった超高齢の患者さんが多いのも特徴的なことでしょうか。

■ 患者・利用者の皆さんに一言お願いします。

人生100年時代と言われるようになってきましたが、何よりも住みなれた土地で元気で安心して暮らしていくことが大切なことだと思います。私も高齢者の仲間入りしていますが、微力ながら地域医療のお役に立ちたいと考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

員紹介

地域包括支援センターなかまち



- **佐々木 康史** (介護支援専門員)
子供達の成長を感じる時が嬉しい瞬間です。楽しみは景色の良い場所で焚火をすることです。



薬剤科



- **庄司 紫音** (薬剤師)
学生時代は硬式テニス部に所属しておりました。テニスで培ったガッツで薬剤師として頑張っていきます。



4 階病棟

- **川村 桃** (看護師)
報告・連絡・相談を大切にしながら、チームの一員として責任感をもって患者様に看護を行ってまいります。
- **小野寺 桜** (看護師)
私の長所は明るく元気なところ。目標としては報告・連絡・相談を徹底し、コミュニケーションスキルを高めてまいります。



5 階病棟

- **齋藤 愛** (看護師)
動物と一緒に遊ぶことが好きです。いつか猫かうさぎを飼いたいと思っています。よろしくお願いします。
- **田岡 蘭** (看護師)
よさこいが好きで、いろいろなお祭りで踊っています。今年からよろしくお願いします。
- **阿部 美月** (看護師)
趣味はカフェめぐりと車を見ることです！休みの日は少し遠くのカフェに行ったりして気分転換をしています。よろしくお願いします！！

新入職

臨床工学科



●川俣 桃伽 (臨床工学技士)

先輩方の姿をみていると、学ぶことばかりで、私も早く先輩方のように知識や技術を身に付けられるよう頑張りたいと思います。

老健ひだまり

●佐藤 晏司 (介護福祉士)

趣味は家でYoutube を見ることです。好きな食べ物を食べながら見ると幸せです。学生時代は勉強を頑張り、遊ぶときは思いっきり遊んでいました。早く仕事に慣れて、覚えて独り立ちしたいです。要領良く働きたいです。

●五十嵐 優太 (介護福祉士)

趣味は料理作りです。料理は作るのも食べるのも大好きです。利用者様や職員の方々に謙虚に関り、信頼関係を少しずつ築いていきたいです。



医療相談室

●菅原 映里花 (社会福祉士)

県内外を観光し美味しい物を食べるのが趣味です。業務を早く覚え、患者さん・ご家族に寄り添える相談員を目指します。



診療サービス課

●佐藤 卓史 (総合事務職)

中学・高校・大学・社会人でソフトテニスをしており、現在は大会入賞を目標に練習しています！



リハビリテーション科

●熊坂 柚乃 (作業療法士)

最近の趣味はキャンプで、のんびりしながら料理を作ることです。より生活を充実させるために仕事も楽しく頑張ります。

●井上 瑞稀 (作業療法士)

今年度から本間病院で勤務することになりました。新しいことを学ぶのは大変ですが、一人ひとりの患者様に寄り添ったリハビリを提供できるよう、日々精進してまいります。



夏におすすめ! 簡単にできる足の運動

介護老人保健施設ひだまり 理学療法士 菅原 顕恵

夏は熱中症が心配で外出する機会が減ってしまいます。筋力や体力を落とさないためにも椅子やテーブルに掴まりながらできる運動を行って夏バテを予防しましょう!

◆ふとももの筋肉の運動

足を広げて立ち、膝を曲げてゆっくりとお尻を上げ下げします。



◆ふくらはぎの筋肉の運動

肩幅に足を広げて立ち、踵をしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします。



◎運動を10回1セットとし、1日3セットを目標に行いましょう。

本間病院栄養科監修レシピ

揚げ白身魚と野菜のさっぱり漬け

材料 (2人前)

・白身魚	2切れ	・グリーンピース冷凍	適量
・料理酒	大さじ1	・みりん	大さじ2
・薄力粉	適量	・醤油	大さじ3
・サラダ油	適量	・砂糖	小さじ1
・玉葱	1/2個	・酢	大さじ1.5
・貝柱水煮ほぐし	1缶	・だし汁	100cc
・人参	中1本		



作業手順

- ① 白身魚を水洗いして汚れを洗い流す。
- ② サラダ油を170～180℃に加熱する。
- ③ 白身魚と料理酒を混ぜ臭みを取ってから、薄力粉をまぶし熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 揚げた魚は、ペーパーの上に乗せ余分な油を切っておく。
- ⑤ 玉葱は5mm幅にスライスし水にさらし辛みを抜く、人参は千切りにし茹でる。グリーンピースも塩を入れたお湯で茹でて置く。
- ⑥ 野菜の漬けたれを作る。玉葱と人参、貝柱水煮を合わせ、調味料(みりん、醤油、砂糖、酢)を加え味を調える。
- ⑦ 漬けたれに揚げた白身魚を加え、30分程度味を馴染ませる。(魚を下にして野菜を上に乗せる形で味を入れる)
- ⑧ 器に魚を盛り付け、上から野菜たれをかけグリーンピースを散らせば完成。

白身のお魚は旬のお魚(スズキ、アジ、キス)などお好みでどうぞ。漬けたれに夏野菜(茄子、ピーマン、トマト等)を使用したり、唐辛子や胡椒を加え、スパイスを効かせても美味しくなると思います。酸味のある食事で食欲を増進し、しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。



栄養科 主任 調理師 井上 浩

INFORMATION

【ナース diary 2023/5/24 ～酒田祭り～】

みなさん、こんにちは。先週、5月19日～21日まで、酒田祭りが行われました。酒田祭りは、上日枝神社と下日枝神社の例大祭「酒田祭り（古くは山王祭）」として、古くから続くお祭りです。



入院患者さんに、そんなお祭り気分を少しでも味わっていただく為に、療養病棟では本日「獅子」が病室を回りました！ 患者さんたちは、にっこりにこの笑顔(^o^)で、お祭り気分を感じてもらえました。皆様の病状が一日も早く改善しますように願いを込めて。

看護部



病院施設見学会・奨学金制度説明会のご案内

健友会では、毎月「病院施設見学会・奨学金制度説明会」を開催しています。

高校生・学生だけでなく保護者の方も参加可能です。看護師が働く職場の雰囲気をご覧になりたい方、奨学金制度に興味がある方はぜひお気軽にご参加ください。

- 日時 ホームページでお知らせいたします。
- 会場 医療法人 健友会 本間病院内会議室
- 対象 ・看護師の養成校に進学予定の高校生（保護者も可）
・看護師の養成校に在籍している学生（保護者も可）
・既卒の看護師・准看護師

- 内容 看護部の紹介、院内見学、募集要項の説明、奨学金制度の説明、個別相談など

- 参加申込方法 ホームページの申込みフォームまたはお電話でお申し込みください。

【お問い合わせ】

電話：0234-22-2918
(総務課 人事担当)



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)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	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)	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)	—	—
予約 9:00~12:00	—	—	青柳 拓郎 (循環器・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	鈴木 晃	本間 修	鈴木 晃	本間 修
		松本 祐治 9:30~12:00	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 14:00~17:30	—	—	—	土門 斉	—

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	鈴木 晃	本間 修	—	本間 修	本間 修

※医師が変更になる場合があります。

2023年4月10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7月10日発行

編集後記

これから暑い夏が始まります。
トマトやキュウリといった夏野菜
が元気に実り、庄内砂丘のメロン
も旬を迎えます(筆者はメロン子
漬けが大好き☆)。車でドライブ
していても、海・山・川のどちら
も楽しめ、緑がより一層深くなっ
た景色は格別です。ただし、庄内
地方は日本海側に面していること
もあり、夏季は多雨多湿。気付い
たら熱中症になっていたなんて事
が無いよう、水分補給と休憩を挟
みながら庄内の夏を満喫したいで
すね。

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

