

ほっと はーと

CONTENTS

- 2 クリスマス会／職場体験
- 3 忘年会／年末年始行事食
- 4 栄養科通信／薬剤科だより
- 5 リハビリだより
- 6 きずな
- 7 所沢美原総合病院のご案内／医療安全推進週間
- 8 プチ脳トレ／病院案内



クリスマス会

病棟にてクリスマス会を開催しました。

感染対策を講じる中ささやかな催しではありますが、入院患者さまには季節を感じつつ楽しんでいただくことができましたと思います。

今回はベルの演奏が少人数となりましたが、男性職員による力強く繊細な演奏で好評でした。

また、院内各所にクリスマスの装飾や正面入り口にクリスマスツリーを設置しました。

患者さまやご家族さまは不安な気持ちでおられる方が多いかと思ひます。その気持ちが少しでも和らぐようお願いしながら飾り付けを行いました。昨年からオーナメントを新しくし、可愛らしい飾り付けができました！

本年も患者さまに季節を感じていただける催し物を開催できたらと考えております。 総務課 高瀬



職場体験

12月13・15日、中学生の職場体験を開催しました。上三川中学校の5名の生徒さんが参加され、手術室内の見学や、看護師の指導の下で包帯の巻き方、バイタルサイン測定、さらにはデモボーンを使用した骨接合(プレート固定)手技などの体験を行いました。

学生の皆さんの挨拶と笑顔に、患者さまにも笑顔が見られ貴重なふれあいの機会となったと思います。参加された皆さんからは、「患者さまからありがとうの言葉をもらい、感謝される仕事って素敵な仕事だと感じた」「貴重な体験ができ将来を選択する際の参考となった」などの感想を聞くことができました。有意義な職場体験をすることができました。 看護部 石崎



忘年会

を開催しました



12月14日に忘年会が開催されました。数年ぶりの開催となり、私自身入職後はじめての参加となりました。先輩方とテーブルを囲んで食事を楽しみながら、看護部やリハビリ科のスタッフ、先生方の余興で大いに盛り上がりました。

2時間という時間はあっという間でしたが、同じ職場で働く仲間が一齐に集い、共に過ごしたことで親睦を深めることが出来たと思います。本年も職員一丸となって頑張りますのでよろしくお願いいたします。 医事課 綱川



大晦日

- 年越しそば
- きゅつりとわかめの酢の物
- みかん

年末には年越しそば、年始は赤飯とおせち料理を提供しました。今後も、患者さまに喜んでいただけるよう更なるサービス向上に努めてまいります。2024年もよろしくお願いいたします。

年末年始行事食



元旦

- 赤飯
- おせち料理
- すまし汁

患者さまの声

- ▼ 見た目が鮮やかでよかった
- ▼ 普段と違う容器に入っていて特別感があつた
- ▼ 入院中でも正月感が感じられてよかったです
- ▼ 手が込んでいてうれしくなつた



栄養科
通信

白菜豆知識

当院でお出ししている
白菜メニュー



冬が旬、英語で
"チャイニーズキャベツ"とは???

中国北部が原産国で、日本では"白菜"と呼ばれています

白菜の特徴

- ・主成分95%が水分で、葉1枚半あたり約14kcalと低カロリー
- ・腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富
- ・抗酸化作用のあるビタミンC、余分な塩分を対外へ排出する働きのあるカリウム、カルシウムの吸収を助け骨の形成を促すビタミンK、造血作用により貧血予防効果のある葉酸が含まれている



白菜と水菜の和え物



白菜のわさびマヨ和え



白菜のスープ

栄養科 六本木

薬剤科
だより

今年もインフルエンザが大流行しています

流行時期

例年12～3月が流行シーズンのため、引き続き感染対策をしていきましょう。



感染経路

咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する飛沫感染や、ウイルスが付着した手すりやドアノブなどに触れて感染する接触感染があります。感染を拡げないようにマスクの着用、手洗い、うがいをし、アルコール消毒などで清潔な環境を保ちましょう。



治療法

インフルエンザの治療薬には内服薬や吸入薬、注射薬があります。

内服薬:タミフル[®]、ゾフルザ[®]、シンメレル[®]など

吸入薬:リレンザ[®]、イナビル[®]

注射薬:ラピアクタ[®]



発症から48時間以内に治療を開始すると、発熱期間は1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。ただし、48時間以降に治療を開始した場合は十分な効果が期待できないため、早めに医療機関を受診しましょう。

薬剤科 野呂

やってみよう!

いきいき体操!

高齢になっても、いつまでも元気にいきいきとした生活を送るために、当院リハビリテーション科で「いきいき体操」を考案しました。(当院ホームページにて掲載中)「いきいき体操」は、座位または立位で出来る内容に分けています。ご自分の体調やバランスに合わせて安全に行える方を選択してください。「いきいき体操」は、肩や腰の痛みの予防に効果的で、全身の調子を整えることができます。また、バランスの向上にも効果的で転倒を予防することも出来ます。興味のある方は閲覧してみてください。

リハビリテーション科 布川

▼ 注意点

体の一部に痛みがある場合、他の部位がかばうことで負担がかかりさらなる痛みを招くおそれがあります。気持ち良い程度に、全身を動かせるようにしてください。また、痛みや転倒の発生予防の効果であり改善の保証はできません。

▼ 閲覧方法 当院ホームページからの閲覧方法

5分間
いきいき体操!

ココをクリック



いきいき体操の紹介

4. 「骨盤を前後に動かす運動」

<目的>

腰周りの筋肉を動かしたり伸ばすことで腰痛の予防や改善に効果的です。



① 5秒かけて両手を前方に上げながら、背中を丸めます。



② 5秒かけて両手を後方に引きながら、胸を張り背筋を伸ばします。

ここがポイント!

胸だけが動かないように、骨盤の動きを意識しましょう。
※足に痺れや痛みが出現する時は中止してください。

前後へ5回繰り返します。

新上三川病院 リハビリテーション科 介護予防委員会作成

9. 「椅子に座ってお尻歩き」

<目的>

全身を強制的に動かすことでバランスの向上に効果的です。

※深く腰掛けて背筋を伸ばした姿勢から始めましょう。



① 左右交互に4回かけて前へお尻で歩きます。



② 左右交互に4回かけて後ろへお尻で歩きます。

ここがポイント!

手足を大きく振りながら全身を使って、テンポ良く行いましょう。

前後に5往復行います。

新上三川病院 リハビリテーション科 介護予防委員会作成

2. 「足を広げる運動」

<目的>

股関節の筋肉を鍛えることでバランスの向上に効果的です。



① 椅子につかまって立ち、右足を横に広げます。5秒かけて広げ、5秒かけて閉じます。



② 次に左足を横に広げます。5秒かけて広げ、5秒かけて閉じます。

ここがポイント!

体が前に倒れたりせず、体の横で足を広げるように意識して行いましょう。

左右で各5回行います。

新上三川病院 リハビリテーション科 介護予防委員会作成

6. 「クロスステップ運動」

<目的>

全身を協調的に動かすことでバランスの向上に効果的です。

※不安定な方は椅子につかまりながら行って下さい。



① 足を交差させ、2拍かけて右へ2歩移動し止ります。



② 次に、2拍かけて左へ2歩戻り止ります。

ここがポイント!

転倒に十分注意してください。一動作ごとに、体をきちんと止めて行いましょう。

左右へ3回行います

新上三川病院 リハビリテーション科 介護予防委員会作成

座位:No.4と9より引用(全12種) 立位:No.2と6より引用(全8種)



きずな

記憶に残ったエピソード



看護部 水沼

リハビリ目的で入院していた患者さまを受け持ち、初めは会話も続かず思うようにコミュニケーションも取れませんでした。しかし、毎日関わることで少しずつ患者さまの方からお話をしてくれるようになり、いつの間にか本当のお父さんのように感じるようになっていました。痛みも強くなかなか思うようにリハビリが進まない時もありましたが、ご家族さまと一緒に多職種で毎日関わることで、杖歩行で退院することができました。

それから数年後、その時のご家族さまが入院され、私のことを覚えて下さっていました。退院されてからもご自宅で、私の話をよくして下さいましたと聞き、涙が出るくらい嬉しかったです。これからも出会いを大切に、誰かのために寄り添っていきたいと思います。

Q&A

Q1 この仕事を選んだ理由を教えてください。

小学生の頃祖父が入院中、面会に行った時、看護師さんが祖父を看護している姿をみて私も看護師さんのように人を助ける仕事がしたいと思ったからです。

Q3 仕事をする上で大切にしたいことはありますか？

外来へ異動となり、患者さまが不安なく検査・診察が受けられるよう心がけています。また自部署他部署共に協力し合える環境にしようと努力することです。そして仕事はON、帰宅後はOFFとすることです。

Q2 どうして新上三川病院を選んだのですか？

子育て中のお母さんたちが多く働いており、仕事と子育てを両立しやすい環境であると感じ、また福利厚生に恵まれている病院であると感じたからです。

Q4 患者さまへのメッセージをお願いします。

これからも患者さまとご家族さま、そして地域の皆さまに信頼される病院であるために、質の高い看護、笑顔で心のこもった看護が提供できるよう日々努力してまいります。

my

マイトレンド

最近ハマっていることをご紹介

trend

子供たちとの思い出の写真をランダムに組み合わせてプリントし額に入れて飾る事です。2022年12月3日に初孫が誕生しました。早速、孫の写真もプリントし額に入れて飾りました。子供の成長はあっという間です。先日生まれたと思ったらもうひとり立つことができるようになりました。すくすくと元気に育ってくれてありがとう。感謝の気持ちを込めながら写真を額に入れて飾ることがマイトレンドです。





病床数
221床

新所沢駅から徒歩**8**分



2023年**11**月**25**日(土)

新規開院



社会医療法人社団 埼玉巨樹の会

所沢美原総合病院

〒359-0045 埼玉県所沢市美原町2丁目2934-3

お問い合わせ

04-2997-8199

■ 所沢美原総合病院HP <https://tmgh.jp/>



医療安全推進週間

厚生労働省は「患者の安全を守るための医療関係者の共同行動」として医療安全推進週間を定め様々な取り組みを推進しています。当院でもその活動に賛同し、医療関係者の意識を高める目的にて新上三川病院医療安全推進週間を毎年実施しております。

全部署対象それぞれ部署の業務のなかでおこなった『ひやりとした』『はっとした』事を、「あいうえお」を頭文字とし作成しました。各部署から良い作品がたくさんできましたので、患者さまにもご覧いただけるよう1階外来掲示板に2週間展示を行いました。

今後も当院では、患者さまの安全を第一に職員一同医療に従事していきます。

医療安全管理委員会 瀧田

今年度の活動内容「あいうえお作文」

テーマ「ひやりはっと」



基本方針

病院
理念
手には技術
頭には知識
患者様には愛を

① 安心・安全な医療

学問的、技術的に高い水準の安心・安全な医療を提供します。そのために必要な施設・設備の整備拡充に努めます。

② 段階別の医療を提供 急性期・回復期リハビリテーション医療

患者様 家族と医療情報を共有し、整形外科疾患患者様においては急性期治療から、その他リハビリを必要とする疾患患者様には回復期リハビリテーションから在宅までを支援するチーム医療を提案します。

③ 地域医療

地域の医療・福祉施設と密接な連携を図り、寝たきり「ゼロ」と在宅復帰を目標に、誰でも安心して利用できるリハビリテーション病院を目指します。

外来医師診療予定一覧表

令和5年11月～

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	高德 賢三 柳澤 健太 澤村 英祥	大上 仁志 関矢 仁 金谷 裕司	鈴木 貴大 上本 宗唯 笹沼 秀幸 木村 明德	高德 賢三 柳澤 健太 樋貝 保弘	大上 仁志 鈴木 貴大 木村 明德	当番医
	午後	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	大上 仁志 (脊椎専門) 木村 明德	高德 賢三 (関節専門)	関矢 仁 (関節専門)	
内科	午前					鶴岡 秀一	熊谷 雄治
	午後	大森 司 益子 貴史			加藤 一史	青山 泰	
脳神経内科	午前			宮田 五月			
	午後						
泌尿器科	午前		山口 圭一	黒川 真行			
	午後						
形成外科	午前						
	午後				古川 航多		
物忘れ外来	午前				星野 雄哉		
	午後						
リウマチ	午前						
	午後	(隔週) 増淵 正昭					
痛風	午前						(第1週のみ) 近藤 清明
	午後						

プチ **脳トレ**

問題

反対言葉を線でつないでみましょう!

正解は、2P下に掲載しています。

- ・未来・軽率・原因・記憶・自発・良好・低下・前進・複雑・具体
- ・結果・後退・不良・強制・単純・向上・過去・慎重・抽象・忘却

患者支援センターから

患者支援センターでは、入院相談だけではなく、患者さま、ご家族さまのお困りごとについてのご相談窓口を設けております。お一人で悩まずに、ぜひご相談ください。

ご相談をご希望の方は
患者支援センターまでお電話ください。
TEL 0285-56-7111
FAX 0285-56-2028



一般社団法人 巨樹の会

新上三川病院

〒329-0611 栃木県河内郡上三川町上三川2360

TEL 0285-56-7111 FAX 0285-56-7165

https://www.kaminokawa-hp.jp/



- 診療科目
- ・整形外科・リハビリテーション科・内科
 - ・泌尿器科・麻酔科・放射線科

診療時間のご案内

月～金	午前	午後
受付時間	8:00～11:30	13:00～16:00
診療時間	9:00～12:00	14:00～17:00
土曜日	午前	午後
受付時間	8:00～11:30	休診
診療時間	9:00～12:00	休診
休診日	土曜日午後・日曜日・祝祭日・年末年始	



・JR宇都宮線石橋駅下車
関東交通バス
新上三川病院前で下車
徒歩1分

・新国道4号線
上三川交差点を真岡方面
(県道47号)へ1.3Km
付近交差点を北へ約400m