

ほっと はーと

特集

入職式／新入職員紹介

CONTENTS

- 2 入職式
- 3 新入職員紹介
- 4 医療連携室／薬局だより
- 5 リハビリだより
- 6 栄養科通信
- 7 きずな
- 8 プチ脳トレ／患者支援センターから





桜の花も早々と開花した4月3日、令和5年度入職式を執り行いました。

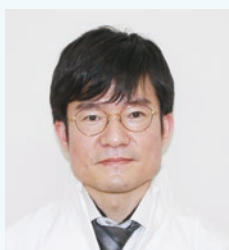
今年度は医師3名、リハビリテーション科9名、看護部5名、社会福祉士1名、診療放射線技師1名、臨床検査技師1名、メディカルクラーク1名の総勢21名の仲間を新たに迎え入れることができました。

5月には、新型コロナウイルスが5類へ移行するなど、常に変化が付きものですが、新たな職員と共に本年度も、よりよい医療を地域の皆様へ提供できるよう努めてまいります。

総務課 海老原



新入職員紹介

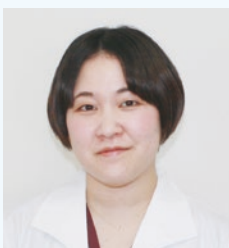


医師
柳澤 健太

今年の4月に新上三川病院へ赴任してきた整形外科の柳澤健太です。

去年は外傷を中心に学んできました。今後も地域住民の期待に応えられるように診療に望みたいと思います。

いろいろと不慣れでご迷惑をおかけすることもあると思いますが、よろしくお願い申し上げます。



医師
小倉 奈々子

この度、当院の手術麻酔および回復期リハビリテーション病棟業務を務めさせていただ

くこととなりました。

半人前ではありますが麻酔科医としての経験を活かし、「回復期」という重要な段階にある患者さんとそのご家族に寄り添い、チームの方針をまとめるリーダーとなれるよう努力して参ります。

どうぞ宜しくお願いいたします。



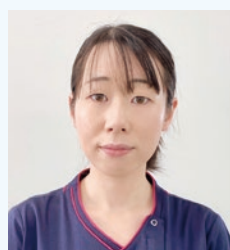
医師
鈴木 貴大

今年の4月に新上三川病院に入職した整形外科の鈴木貴大と申します。

大学時代は九州にいましたが、生まれも育ちも栃木県です。

地域の方々の力になれるよう診療に従事していきますので、なにか困った際にはご相談ください。

何卒よろしくおねがいします。



看護部
大野

患者様の入院生活は身体的な辛さ、精神的な苦しさをそれぞれだと思えます。

その為、患者様に寄り添い、精神的な支えとなること、患者様に合った最善の看護を行うことを考え、よりよい看護が提供できるよう、看護師としての技術を日々向上できるよう努めていきたいと思えます。



作業療法士
岩崎

患者様を第一に考え、優しく寄り添うスタッフの方々の姿を拝見し、その優しさや仕事への情熱に惹かれ、当院への就職を希望しました。

未熟な部分も多々ありますが、患者様やご家族の心に寄り添うことの出来る作業療法士を目指し、日々精進していきたいと思えます。



医療ソーシャルワーカー
黒田

「切れ目のない支援」、これは今まで目標にしていたころでした。

ソーシャルワーカーとして配属となり、今後はソーシャルワーカーとしてこれから退院される患者様、そしてご家族様の不安や心配事が少しでも解消されるよう、多職種や関係機関と連携を取りながら寄り添っていかれたらと思えます。

また、個々の支援を通して多くのことを学んでいきたいと思えます。

令和4年度

医療連携会

芳賀赤十字病院、自治医科大学附属病院、獨協医科大学病院との医療連携会をオンラインにて開催しました。

多くの方々にご参加いただき、実績報告、病院紹介、事例報告をしました。

今年度も顔の見える連携を基本に医療連携会を開催する予定です。

患者支援センター 薄根



お薬の 保管温度



皆さんはお薬をどのように保管していますか？
お薬は光や温度、湿度によって変質してしまうおそれがあるため、直射日光を避けて、なるべく湿気の少ない涼しいところで保管する必要があります。

温度は、日本薬局方において次のように定められています。

室温	常温	冷所
1~30℃	15~25℃	1~15℃

※特に指示がない場合、室温で保管します。



冬から春になり、これから気温が上がって日差しも強くなっていきます。お薬を窓側の日の当たる場所や車の中に置いたままにしないよう気をつけましょう。

薬剤科 野呂

元気学講座に参加しました



上三川町中央公民館にて「笑いあり、運動あり、豆知識あり、心身ともに元気になろう」をキャッチフレーズとした元気学講座が実施されました。

今回、新上三川病院のリハビリテーション科から理学療法士による「健康寿命の話とタオル体操」という内容で令和5年3月2日(木)に第4回目の元気学講座に参加させて頂きました。

約40名からの参加を頂き一緒に学びや運動、笑いを通じてたくさんの元気を感ずることが出来ました。

昨今「人生100年時代」といったフレーズが聞かれる様になり「あの時〇〇していれば…」と後悔していることはありませんか？

健康寿命とは？健康であるためにどんな体操がいいのか？こういった質問を耳にします。

今回、元気学講座で行った「健康寿命の話とタオル体操」を下記に簡単にまとめました。

興味のある方はご覧になってください。

健康寿命とは？

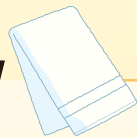
健康寿命とは「健康に日常生活を送ることのできる期間」と定義され、日常生活に制限のない期間を指しています。

また、平均寿命が伸びていくに伴い、健康寿命を伸ばすことが大切と言われています。

(厚生労働省は2021年に男の平均寿命は81.47歳、女の平均寿命は87.57歳となり、健康寿命(2019)との差は、男8.79歳、女12.19歳と報告)

やってみよう!

タオル体操!



上肢の運動



両手でタオルの両端を持ち、玉結び側を前回し反対側は腕を止めます。玉結び側は、肘だけでなく肩関節・肩甲骨を意識して回しましょう。

下肢の運動



タオルを肩幅に持ち胸の高さくらいに上げましょう。

タオルを持ち上げたまま、左右交互に片足を上げます。

当院で好評のメニュー紹介

ミートローフ



ミートローフとは

ミートローフはアメリカの家庭料理で、ひき肉を捏ね、型に詰めるなどして一つにまとめ、オーブンで焼き上げたものです。英語でmeat(肉)、loaf(塊)を組み合わせ、meatloaf(肉の塊)と呼ばれるようになったと言われています。

家庭で作りやすい!ミートローフ

材料(4人分)

豚ひき肉…………… 300g
玉葱…………… 1/2個
人参…………… 中1/2本
グリーンピース…………… 40g
パン粉…………… 40g
牛乳…………… 20ml

— A —

卵Mサイズ…………… 1個
塩…………… ひとつまみ
胡椒…………… 少々
ナツメグ…………… 少々

— B —

ケチャップ…………… 大さじ3
ウスターソース…………… 大さじ1強
砂糖…………… 2g

作り方

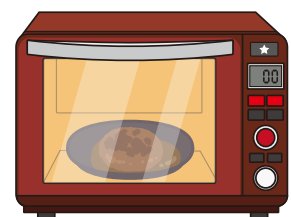
1. パン粉を牛乳に浸す。オーブンを200℃で予熱する。
2. 玉葱、人参の皮を剥き、みじん切りにする。
3. ボールに豚ひき肉、グリーンピース、1、2、Aを加え、粘り気が出るまで良く捏ねる。
4. パウンド型にクッキングシートを敷き、3を入れて形を整える。(型がない場合は、クッキングシートでキャンディー状に包む)
5. 予熱しておいたオーブンで40分、火が通るまで焼く。
6. 耐熱容器にBを入れ混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで30秒程度加熱する。
7. 5の粗熱が取れたら包丁で切り分け、6をかけて出来上がり。

★肉種に、チーズや茹で卵を入れて作っても美味しいです。

豆知識

ミートローフとハンバーグの違いは?

使う食材はほとんど同じ!この2つの異なる点は、「焼き方」です。ミートローフはオーブンを使います。食材に四方からじっくり熱を加えて火を通すため、焼きムラが出にくく、しっとりジューシーに仕上がります。一方、ハンバーグは一般的に、一つ一つ円形や楕円形に成形してからフライパンで焼きあげます。短時間で強い火力で焼きあげるため、ミートローフよりも香ばしい風味に仕上がります。





きずな

印象に残ったエピソード

疾患の重症度が高く、退院後の方向性を自宅か施設かで悩まれている方を担当した事がありました。介助量も多く、自宅での生活が難しいかもしれないという話も出ていましたが、ご家族様の希望もあり、相談の上で自宅退院の方向となりました。退院後に、外出しているととても楽しそうな患者様とご家族様の写真を見せて頂き、すごく嬉しかったことが印象に残っています。この入院期間で今後の人生が大きく変わる可能性を改めて感じ、その大切な時間を担当させていただき、その責任も強く感じました。



リハビリテーション科
作業療法士 堀川

Q&A

Q1 この仕事を選んだ理由を教えてください

幼い頃に何度か骨折をし、リハビリテーションを受ける機会がありました。その時に、自分と同じように動かすことが困難となった方の支援がしたいと強く思うようになりました。その中でも、より『生活』というものを考える作業療法士という職業に興味を持ちました。

Q2 どうして新上三川病院を選んだのですか？

急性期、回復期、生活期と様々な時期の患者様と関わることが出来る点に惹かれました。また、それぞれの領域を担当しているスタッフ間で情報共有をしているので、リハビリテーションの流れの中での課題が把握しやすく、次に活かしやすい環境であったことも選んだ理由です。

Q3 仕事をする上で大切にしていることはありますか？

入院される患者様は、分からないことも多く、不安を抱えていらっしゃる方が多いと思います。そのお気持ちを理解し、声掛け一つでも丁寧に対応できるようにしています。また、患者様の「やりたいことを楽しみたい」という思いを尊重し、退院されるだけでなく、退院後にやりたかったことがまたやりたいと思える、またそれが実現できるような支援を心掛けています。

Q4 皆様にメッセージをお願いします

入院生活やリハビリは時に、精神的にも肉体的にも辛さを感じることもあるかもしれませんが、少しでも早くご自宅に帰れるよう支援していくことは勿論ですが、退院後に患者様の楽しみにしていることがまた出来るような支援が大切です。その為には、患者様を含めたチームが多角的に関わっていくことが非常に大切だと思いますので、同じ目標に向かって頑張ってください。

my マイトレンド 最近ハマっていることをご紹介 trend

幼い頃から趣味で登山を行なっています。登っている時は「何で山を登っているのだろう」「つらいな」などと思ってしまうのですが、登り切った先にある景色を観るとそれまでの苦労も忘れ、毎回とても感動します。写真で見ると綺麗ですよ！山頂からの景色を観ると悩んでいたこともちっぽけに感じさせてくれるのでリフレッシュにも最適です。



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4年5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	高德 賢三 鈴木 貴大 上本 宗唯 笹沼 秀幸	高德 賢三 柳澤 健太 樋貝 保弘	大上 仁志 鈴木 貴大 木村 明徳	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)	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	藤村 昭夫		小俣 伸介	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	藤村 哲也			
	午後		田辺 和也				
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

1分間、足踏み足し算チャレンジ!

制限時間は1分間、座椅子で足踏みしながら、足し算の□に入る数字を答えましょう。

問題

- +5=11 9+□=16 1+□=3
 6+□=7 □+2=6 5+□=10
 □+7=10 3+□=9 □+1=2
 □+3=5 □+8=14 4+□=7
 □+9=16 7+□=13 8+□=16
 2+□=6 □+6=14 □+4=11

答え

- 6+5=11 9+7=16 1+2=3
 6+1=7 4+2=6 5+5=10
 3+7=10 3+6=9 1+1=2
 2+3=5 5+8=14 4+3=7
 7+9=16 7+6=13 8+8=16
 2+4=6 8+6=14 7+4=11

患者支援センターから

患者支援センターでは、入院相談だけでなく、患者様、ご家族様のお困りごとについてのご相談窓口を設けております。お一人でごまわずに、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