

# ほっと はーと

特集

しんかみインタビュー

## CONTENTS

- 2-3 しんかみインタビュー
- 4 回復期リハビリテーション病棟のご紹介
- 5 リハビリだより
- 6 栄養科通信／薬剤科だより
- 7 きずな
- 8 プチ脳トレ／患者支援センターから





以前当院に入院され、リハビリの経験のある日向野 修さんが、いちご一会とちぎ国体と同時に開催された第22回全国障害者スポーツ大会のフライングディスク競技において優勝されました！そこで今回、優勝された感想や当院の印象などについてインタビューをさせていただきました。



左から「理学療法士 伊澤」「日向野 修さん」「看護師 羽生」「ソーシャルワーカー 高橋」

ひがの おさむ  
日向野 修 さん

フライングディスククラブ「ディスクベリー」代表  
障がい者フライングディスク2種指導員  
2021三重国体フライングディスク栃木県代表  
2022栃木国体フライングディスク栃木県代表  
栃木県障がい者フライングディスク協会会員  
身障者ディスクゴルフ普及グループ  
「チャレンジDISC GOLF」役員



Q 1. フライングディスクとはどのような競技ですか？

A 簡単に言うといわゆるフリスビーを使った11種類あるスポーツの総称！  
その中で障がい者競技としてアキュラシーとディスタンスがあります。

Q 2. 競技を始めたきっかけを教えてください

A 元々スポーツが好きで何かやれるスポーツがあるかと思った時に、4年後に栃木国体がある事を知り、  
ここを目標にやれるスポーツを探した結果フライングディスクになりました。

Q 3. 優勝した感想を教えてください

A 3年前から県の強化選手になりメダル獲得を目標に練習会を重ね、5月のリハーサル大会と9月の福島県  
大会ですごくいい感覚だったので自信はありましたが、獲れて嬉しかったのと役目を果たせてホッとした  
気持ちと半々でしたね！  
アキュラシーを10投パーフェクトで投げきった時に、本番でパーフェクトを出せた達成感がすごく出て自然  
とガッツポーズをしていたみたいです(笑)

Q 4. 入院中に印象に残っていることはありますか

A いくつかありますが、1番印象深いのはリハビリ中の会話の中で担当PTの伊澤さんが退院しても引き籠  
もっちゃう人が多いと寂しそうに話していたのがすごく頭の中に残っています。  
それじゃあ皆が外に出ようと思えるように頑張ろうという気持ちが出て、今の活力になっています。

Q 5. 新上三川病院はどのような印象ですか

A リハビリの先生や介助ワーカーさんなど若くて明るい元気なスタッフの方が多く、いろんなスタッフの  
方々から声をかけてもらい接してうちに沢山の元気を頂きました。本当に、僕に関わっていただいた皆  
さんには感謝しています！

Q 6. 日向野さんから伝えたい事はありますか

A 宣伝になってしまいますが、現在、県内唯一の障がい者フライングディスクのクラブチームで代表を務めさ  
せていただいています。フライングディスクは車椅子でも出来る競技ですので、退院後やってみたくい  
う方が居ましたら是非練習会に遊びに来てください。  
昨年の夏に70代の半身麻痺の方がフライングディスクを体験し、楽しいと言ってずっと参加されています。  
気軽に出来る楽しいスポーツですのでよろしくお願いいたします。

# 回復期リハビリテーション病棟のご紹介



回復期リハビリテーション病棟では、患者さまとのレクリエーションの中で、時期にあった作品を作成し、掲示しています。

食事も年末には年越そば、年始は赤飯とおせち料理を提供しました。

本年もさらなるサービス向上に努め、地域医療へ貢献できるよう努めてまいりますので、2023年もよろしくお願いたします。



2022.12.31 大晦日

## メニュー

- ◆ 天ぷらそば
- ◆ 胡瓜とわかめの酢の物
- ◆ みかん



2023.1.1 元旦

## メニュー

- ◆ 赤飯
- ◆ すまし汁
- ◆ おせち料理  
(赤魚・かまぼこ・伊達巻・黒豆・栗きんとん・なます)



入院で気持ちが落ち込んでいたが季節を感じられて嬉しい。



おせちの器が華やかでキレイ! おいしかった。

患者支援センター 薄根

やってみよう!

# セラバンド体操



セラバンド  
ってなに?



セラバンドとは、ゴムの伸縮性を活用し長さを調整することで簡単に体操できるリハビリの道具です。セラバンドを使用することで、肩や太もも、お腹まわりを動かし筋力アップを目指すことができます。セラバンドの強度にはいくつかの種類があります。ご自身の筋力に応じて、適切なセラバンドの強度を選び使用してください。(やや強い程度で十分な効果があります)セラバンドの体操は、肩や太もも、お腹まわりの3種に分けて行います。興味のある方は、これから紹介する体操をやってみてください。

※注意点

● 痛みや辛さを感じる場合は逆効果です。 ● 運動中は呼吸を止めずに行いましょう。



## 肩を強くする体操

セラバンドを結び、輪にします。片手を胸の前に固定し、反対の手を前に伸ばします。肘をなるべく真っ直ぐに伸ばしましょう!



## 太ももを強くする体操

輪にしたセラバンドを太ももに通し片脚を固定します。反対の脚を横に広げた後にゆっくりと戻します。これを左右交互に行います。



## お腹まわりを強くする体操

セラバンドを重ね合わせ肩幅くらいに持ちます。肘を伸ばし、大きく腰をひねります。これを左右交互に行います。



## セラバンド体操を地域の健康教室でやってみました。

こちらの写真は令和4年12月9日に上町公民館で健康教室を実施した時の様子です。集まった方と一緒にセラバンド体操を行いました。「自宅でも体操ができそう」とお声を頂きました。ぜひ、みなさんの地域の集いの場でもやってみてください。

## 食事で寒さに負けないからだを作ろう ～食事で冷え対策～

食事に含まれる糖質、たんぱく質、脂質は熱エネルギー源になります。これらの栄養素が体内で円滑に利用されるためには、ビタミンB群も重要となります。また辛味成分である生姜や唐辛子などもからだを温める効果があります。

からだが冷えて体温が下がると、免疫力が低下し風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。下記の食品を取り入れながら、バランスの良い食事と規則正しい食生活を心がけましょう。



### からだを温めるレシピ

#### 生姜入りかぼちゃスープ

● 材料 (2人分)

かぼちゃ	150g	水	150cc
玉ねぎ	75g	塩	小さじ1/3
生姜	5g	オリーブオイル	大さじ1
牛乳	150cc		



- 1 かぼちゃは皮をむき、2～3ミリの厚さに切る。
- 2 玉ねぎは薄切り、生姜はみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイルと生姜を入れ、香りが出るまで炒める。
- 4 玉ねぎ、かぼちゃを加えて弱火で炒め、具材がしんなりしてきたら水を加えて中央にかけ、沸騰したら火を消す。
- 5 粗熱がとれたら、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 6 鍋に戻し弱火で温め、塩で味を整えて器に盛りつける。

### ～からだを温める作用をもつ栄養素～

糖質・・・ごはん、麺、パン、芋類  
 タンパク質・・・肉、魚介類、卵、乳製品  
 脂質・・・バター、マヨネーズ、油、ナッツ



ビタミンB1・・・豚肉、うなぎ  
 ビタミンB6・・・鶏ささみ肉、バナナ  
 ビタミンB12・・・魚介類、レバー

辛味成分・・・生姜、胡椒、唐辛子、山椒

栄養科 根岸

## 柑橘類と薬の 飲み合わせ

グレープフルーツなどの柑橘類に含まれる成分は一部の薬の効果を強め、副作用が現れやすくなることが知られています。

該当する薬は、一部の降圧剤、脂質異常症治療薬、免疫抑制薬など多数あるので、医師や薬剤師に相談して下さい。



柑橘類は  
食べては  
いけないの？

柑橘類の種類によって、影響が異なります。影響を受けやすい薬を服用中の方は、下表の「影響が大きい」柑橘類の摂取を避けましょう。



#### 影響が大きいもの



グレープフルーツ  
 スウィーティー、ダイダイ  
 ハッサク、ブンタン など

#### 影響がないもの



バレンシアオレンジ  
 温州みかん など

#### 注意！



- 薬と同時に摂取しなければ良いというわけではありません。お薬の服用期間中は摂取を控えてください。
- ジュース、マーマレードなどの加工品にも注意が必要です。コップ一杯のジュースでも影響を与えることがあります。



薬剤科 梅田



# きずな



栄養科 根岸

## 記憶に残ったエピソード

他の施設から移って来られた患者様がまったく食事を摂れない状況に直面しましたが、看護師、言語聴覚士に相談し全量摂取できるようになりました。自分一人ではどうすることも出来ませんでした。他職種間と情報を共有することで乗り越えられることを学びました。思うように栄養支援ができず悩むこともありますが、患者様の良好な経過を見ることができた時は大変やりがいを感じます。

## Q&A

**Q1** この仕事を選んだ理由を教えてください。

中学生の頃、老人ホームで食事補助を行う機会がありました。その際、お食事を楽しそうに食べている姿を見て食事から何か支援できないかと思い管理栄養士を目指しました。

**Q2** どうして新上三川病院を選んだのですか？

当院の入院から在宅まで一貫したりハビリテーション医療、高い在宅復帰率に感銘を受け食事を通しチーム医療の一員として働きたいと思い希望しました。

**Q3** 仕事をする上で大切にしたいことはありますか？

患者様の食事に対する思いや嗜好などをできる限り栄養管理に反映できるように常に心掛けています。

**Q4** 患者様へのメッセージをお願いします。

患者様の症状に応じた安全で美味しい食事をスタッフ一同、心を込めて作っております。

ベットサイド訪問も行っておりますので食事に関して些細なことでもご相談ください。

my

## マイトレンド

最近ハマっていることをご紹介します

trend

私の最近のトレンドはお茶です。お茶と食事を合わせるティーペアリングという言葉がありますが、色々な食べ物とお茶を組み合わせ楽しんでます。お茶の淹れ方を学んだりティスティング会に参加したりと、お茶の魅力に惹き込まれています。

さて美味しいお茶の淹れ方ですが1人あたり2gの茶葉を120cc程の沸騰したてのお湯で3~4分蒸すと良いそうです。これからも色々な種類のお茶を飲んでいきたいと思えます。



基本方針

病院 手には技術  
理念 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 久保 達也 二部 悦也	大上 仁志 関矢 仁 金谷 裕司	高德 賢三 上本 宗唯 山中 卓哉	久保 達也 二部 悦也	大上 仁志 久保 達也 木村 明德	当番医
	午後	高德 賢三 (関節専門) 澤村 英祥	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		津久井 大介	鈴木 悠介	
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				中川 志保		
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

**解説** 計算式が「ひらがな」で自由な向きになって配置されています。色分けはヒントになっています。例では、「ろく」「たす」「いち」が問題なので「6+1」が計算式で、答えは7です。このルールで以下の4問を解いてみてください。

例

問1

問2

問3

問4

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