

# ほっとはーと



リハガーデンにて撮影

Vol. 41

一般社団法人 巨樹の会  
新上三川病院

## CONTENTS

### 特集 新宇都宮リハビリテーション病院開院のお知らせ

- 薬局通信
- 宇都宮ブレックス 祝リーグ優勝
- リハビリだより
- 栄養科通信
- きずな Vol.13
- プチ脳トレ

# 2022年9月1日新規開院

北関東エリア  
で最大級  
**240**床



一般社団法人 巨樹の会

## 新宇都宮リハビリテーション病院

### 栄養状態の改善にも重点をおいた「新宇都宮リハビリテーション病院」が宇都宮駅東口から車で6分の好立地に開院。

令和2年10月に宇都宮駅西側に第2宇都宮リハビリテーション病院として開院して以来、多くの方々にご利用いただくとともに、多大なるご支援をいただき誠にありがとうございます。

このたび、宇都宮駅東側に建築中の病院が完成しましたので、『新宇都宮リハビリテーション病院』として、令和4年9月1日に移転新規開院する運びとなりました。これまでと同様、365日休むことのないリハビリテーション医療の提供はもちろん、「摂食嚥下サポートチーム」、「栄養サポートチーム」、「褥瘡\*予防対策チーム」等の様々なチーム医療を一層強化し、患者さまの回復に貢献してまいります。

また、歯科を標榜し、歯科に関する機能向上を図る体制を整備いたします。口腔機能の改善による栄養状態の改善、さらには退院後の安定した経口摂取も見据えた治療を提供してまいります。

宇都宮市内のみならず、北関東の皆様にも、より充実したリハビリテーション医療を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいりますので、引き続きのご指導、ご支援を心よりお願い申し上げます。

(※褥瘡：じょくそう、床ずれのこと)



病院長 佐藤 道哉



〒321-0941  
栃木県宇都宮市東今泉2-5-31  
TEL : 028-666-4880  
FAX : 028-666-4887  
<https://shin-utsunomiya.jp/>



# 薄着になる夏は、 光線過敏症に気をつけましょう!



日光に当たることで、日焼けのように赤くなる、蕁麻疹が出る、かゆみが発生するなど、様々な皮膚症状が起こることがあります。そのような光線過敏症の原因として、食べ物、化粧品、代謝異常、薬剤などがあります。

薬剤性の光線過敏症は、内服薬、外用薬など、どんな剤形でも起こる可能性があります。代表的なものに湿布薬がありますが、使用している場合は、海水浴やハイキングなど、外での活動をなるべく控え、予防することが重要です。外出時は、曇りの日であっても、貼っている所が覆われるように帽子やサポーターを活用したり、濃い色の長袖にしたりするなど、日光から遮るように気をつけましょう。はがした後も、薬の成分が皮膚に残っていると考えられるため、少なくとも4週間は同様に注意してください。もしも皮膚症状が現れた場合は、医師や薬剤師に相談してください。湿布薬だからといって、安易に家族の中で使い回したり、他の人に分けたりすることはしないようにしましょう。

薬剤科 小林

## 宇都宮ブレックス リーグ優勝おめでとうございます！！



当院がオフィシャルサプライヤーとしてサポートさせていただいている、プロバスケットボールチーム「宇都宮ブレックス」がB.LEAGUE 2021-22シーズンの年間チャンピオンに見事輝きました!

チャンピオンシップでは強豪を相手に6連勝で勝ち進み、見事5季ぶり2度目の優勝を成し遂げました。チーム力で掴んだ優勝は私たちに勇気と感動を与えてくれました。

優勝を記念し、当院待合にサイン入りユニフォームを掲示しております。来院された際にはぜひご覧ください。

今後も引き続きサポートをさせていただき、チームに貢献できるように尽力して参ります。



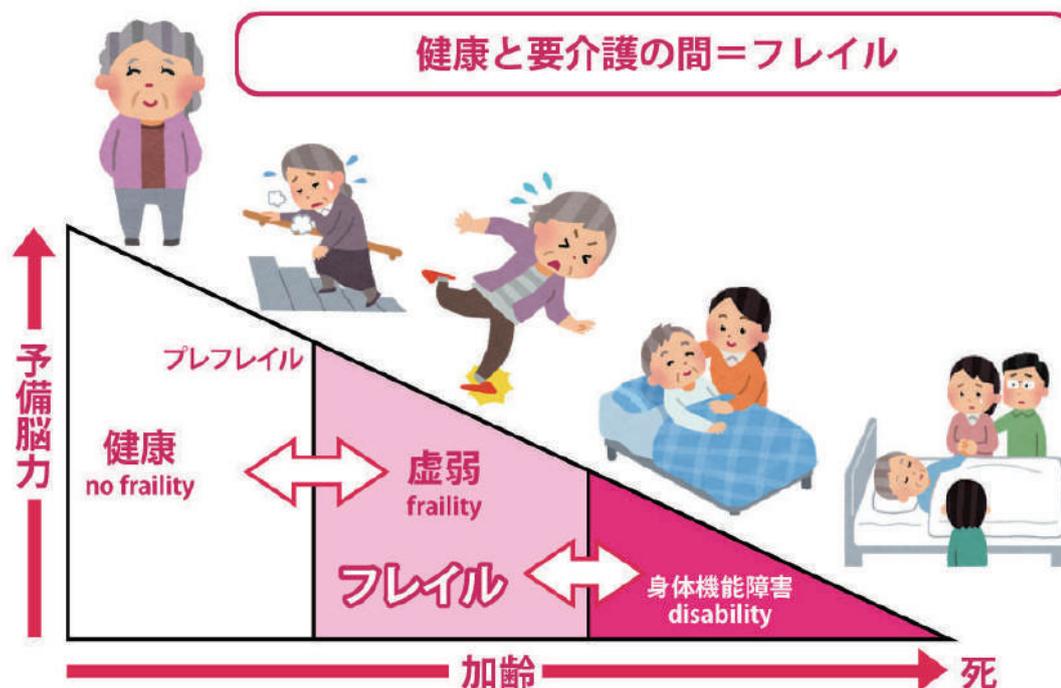
# GO! BREX!

患者支援センター 薄根

## 今回のテーマ 「フレイルと介護予防」

### ●フレイルを知っていますか？

フレイルとは、加齢にともない心身の機能が低下した『虚弱』を意味する言葉で、『健康』と『要介護』の中間の状態をいいます。フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが可能といわれています。



出典：フレイル予防ハンドブック（監修・飯島勝矢）を参照

### ●フレイルの予防に向けた取り組み、介護予防について

介護予防とは、高齢者が住み慣れた地域で、なるべく介護を必要とせずに暮らしていただけるようにすることを目的としています。上三川町で行っている介護予防の活動では、フレイルを予防するために、新上三川病院から理学療法士が上三川町内の各サロンで集まった方と一緒に運動してみたり、生活指導を通じて健康習慣を一緒に考えたりすることを行っています。いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、日頃の健康づくりが大切です。

### ●今年度からの介護予防での新しい取り組みについて

令和4年度から高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施による『健康長寿サロン』の取り組みが上三川町でも開始されました。健康に関する地域全体の実状や課題をとらえ、これまで医療・保険・介護の各分野で取り組んでいた高齢者に対する支援を、関係機関が地域資源を活用しながら連携し、保険事業と介護予防事業を一体的に実施していくことを目的としています。その活動に新上三川病院から理学療法士が参加することとなりました。理学療法士はフレイルの予防はもちろん、腰・肩・膝の痛みにも有効な運動指導、認知症の進行を防ぐための生活指導を専門としています。参加者の皆さんと一緒に運動できることを楽しみにしています。

## ●健康長寿サロンの開催について

第1回目の健康長寿サロンを6月に下多功公民館ときらきら館、天神町公民館の3か所で開催しました。和やかな雰囲気の中『筋力を維持・向上しよう』をテーマに、フレイルの解説や正しい筋力トレーニングの方法、セラバンド（運動用のゴムバンド）による全身運動を実施しました。参加して頂いた方々からは『わかりやすく、自宅でも運動が出来るように頑張ります』といったお言葉を頂戴しております。新上三川病院による介護予防は、上三川町内の各サロンを通じてお知らせがあると思います。興味のある方は、ぜひ参加してみてください。



6月10日  
下多功公民館 開催



6月13日  
きらきら館 開催



6月27日  
天神町公民館 開催



リハビリテーション科 布川

★ 5・6月の お楽しみランチ 🍴

季節を感じて頂けるよう旬の食材を使用した料理や手作りのデザートを提供致しました。

5月4日 昼食



—MENU—

- オムライス 
- 春野菜のスープ 
- サラダ 
- パンナコッタのキウイソース仕立て 

6月17日 昼食



—MENU—

- 野菜たっぷりタンメン 
- 春巻
- 酢の物
- ミルクプリンの紫陽花ゼリー

患者様のお声

- 普段出ない献立が出たので嬉しかった。
- パンナコッタが丁度良い味つけで美味しかった。
- オムライスの生クリームがレストランみたいでした。
- 久しぶりのラーメンで嬉しかった。リハビリ頑張ります。



栄養科 根岸

裏表紙  
プチ脳トレ  
答え

第1問 数字を入れよう ※一桁とは限りません

- ① 4 + 5 = 9    ② 6 + 8 = 14    ③ 9 - 4 = 5    ④ 12 - 7 = 5    ⑤ 7 × 7 = 49

第2問 記号(+、-、×、÷)を入れよう

- ① 7 + 5 = 12    ② 9 - 5 = 4    ③ 5 × 9 = 45    ④ 33 ÷ 3 = 11    ⑤ 2 + 5 × 3 = 17

## きずな

看護部 湯澤



## 記憶に残ったエピソード

私は去年、当院へ入職しました。入職してもうすぐ1年が経過しますが、この1年間で患者様から「このスタッフの方は、先生も看護師さんもしリハビリスタッフさんもみんないい人ばかり。優しいし、熱心で、何かあればすぐに対応もしてくれてありがたいです。」と、嬉しいお言葉をかけていただくことが多く感じます。看護師先輩方や他職種の職員の患者様への対応の仕方や関わり方をみていると、本当に丁寧に接していて患者様も居心地が良く感じるのだろうと思いました。

リハビリが終了し、退院を迎えるときにはきっと患者様は嬉しさでいっぱいなのだろうと思っていましたが、中には「この病院で凄く良くしていただいて、なんだか退院するのも寂しく感じます。」と言ってくれる患者様がおり、とても記憶に残っています。

私も当院へ入職し、病院の雰囲気は明るく、仕事がしやすい職場と感じています。この病院に入職し、患者様から感謝の言葉をたくさんいただくようになり、仕事のやりがいも感じる事ができています。また、患者様からそう思っていただけの病院で仕事できて嬉しく思います。

これからも、この病院で様々なことを学び、患者様に良質な看護を提供できるよう日々努力していきたいです。

## Q &amp; A

## Q 1. この仕事を選んだ理由を教えてください。

幼少期、手術のため入院したことがありました。手術当日、不安で泣いてしまったときに看護師さんに励ましてもらい、安心することができました。自分も人が不安を抱えている時に、安心させることができる人になりたいと思い看護師を目指しました。

## Q 2. どうして新上三川病院を選んだのですか？

救命救急センターにて勤務していたのですが、回復期リハビリテーションに興味を持っていたため、リハビリで入院される患者様の多い新上三川病院への転職を希望しました。

## Q 3. 仕事をする上で大切にしたいことはありますか？

スタッフ同士の人間関係です。スタッフ同士の関係が良いことは病院の雰囲気も良くなり、患者様にとっても居心地の良い場所になると思います。

## Q 4. 患者様へのメッセージをお願いします。

患者様が安心して入院生活を送れるよう、丁寧な対応を心がけています。お気軽にお声掛けください。

## ◆◆ マイトレンド ◆◆

子供から「お家でトマトを育てたい。」と言われて、数年前に初めて家庭菜園を行いました。それまでは自宅で野菜を育てたことがなかった私にとっては、1から物を揃え野菜の育て方を調べるなどとても大変でした。大変でしたが、子供と野菜が成長する喜びを共有し、自分達で育てた野菜を収穫し、食卓に並べ食べることを楽しく感じました。それから、家庭菜園を行うことは毎年恒例で、今年はトマトとオクラを育てることに決めました。春には子供からのリクエストで初めて苺を育て、先日1粒苺ができてとても喜んでいたところです。夏にできるトマトとオクラも楽しみです。



暑い日が続いていて、食事を簡単に済ませたり、冷たいものを摂り過ぎたりしていませんか？

このような食事が続くと胃腸の働きが悪くなり、夏バテになりやすくなります。

夏バテ解消には、ビタミンB1などが含まれるものや、夏野菜などの栄養価の高い食品を食べるのが良いと言われています。

皆さんも食生活を工夫して夏バテ知らずの生活をおくりましょう。

患者支援センター 薄根

**第1問** □に数字を入れよう ※一桁とは限りません

- ①  $4 + \square = 9$     ②  $\square + 8 = 14$     ③  $9 - \square = 5$   
 ④  $\square - 7 = 5$     ⑤  $7 \times \square = 49$

**第2問** □に記号 (+、-、×、÷) を入れよう

- ①  $7 \square 5 = 12$     ②  $9 \square 5 = 4$     ③  $5 \square 9 = 45$   
 ④  $33 \square 3 = 11$     ⑤  $2 \square 5 \times 3 = 17$

## 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			
泌尿器科	午前		山口 圭一	藤村 哲也			
	午後		田辺 和也				
形成外科	午後				中川 志保		
物忘れ外来	午前				星野 雄哉		
リウマチ	午後	隔週 増渕 正昭					
痛風	午前						第1週のみ 近藤 清明

受付時間 〈平日〉午前 8:00～11:30 午後 13:00～16:00 〈土曜日〉午前 8:00～11:30 午後 休診

## 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



## 交通のご案内



- 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

