

# ほっとはーと



Vol. 40

一般社団法人 巨樹の会  
新上三川病院

## CONTENTS

### 特集 新入職員紹介

- 薬局通信
- 医療安全コラム
- リハビリりだより
- プチ脳トレ
- 栄養科通信
- きずな Vol.12



## ～2022年度 入職式～

2022年度 入職式を、4月1日に執り行いました。

今年は総勢39名の新入職員を迎え入れることができ、大変嬉しく思います。感染症対策を考慮することが当たり前となった昨今。開催できたことに感謝するとともに、晴れやかな入職式となり、節目の行事の大切さを感じました。

取り巻く環境は引き続き厳しいものではありませんが、困難な状況を乗り越える経験を新しい仲間と共に積み重ね、より良い医療を提供できるよう努めて参ります。

今後とも新上三川病院職員一同、よろしくお願いいたします。



# 新入職者あいさつ



## 整形外科医師 二部

すみっこぐらしが大好きな、隙あらば隅にいたい二部 悦也（にべ よしや）と申します。

聞きなれない名前かと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



## 理学療法士 中野

当院での患者様に寄り添ったチーム医療や、職員の方々の優しさ、仕事に対する情熱に惹かれ、当院への就職を希望しました。学生時代に実習生として、新上三川病院で様々な経験をさせていただきました。その際に、初めて先輩方の働く様子や患者様との信頼関係を見て、私自身も先輩方のような医療人になりたいと強く思ったことを覚えています。先輩方は優しく、ユーモアに溢れた頼りになる方ばかりなので、これから共に働けることが楽しみです。

入職したばかりで不安も多く分からないことばかりですが、リハビリの先輩方や多職種の方と積極的にコミュニケーションを図り、早く仕事に慣れていきたいと思っております。患者様に求められる医療人になれるよう頑張っていきたいです。



## 看護師 高瀬

患者様の状態が日々変化する中で、安全な看護を提供する為に、技術や知識をたくさん身につけて対応することが出来るよう日々努力していきたいです。

そして、患者様・ご家族に心から寄り添い、個別性に合った看護を提供することの出来る看護師になりたいと思っています。



## 医療事務 長谷川

入職から半年が経過した今、患者さまに対しての気遣いを大切にし、日々業務に取り組んでいます。来院された患者さまを自ら受付や各診療科へご案内したり、自分に出来ることを積極的に行うようにしています。その中で、患者さまから感謝の言葉を頂けたり、笑顔を見ることが出来た際、大変やりがいを感じています。業務を行う中で分からないところもありますが、先輩方に相談をしたり、ご指導を頂いて成長できるように努力しております。

今後は『病院の顔』として、受付に立ち、患者さまに最良の対応を心掛け、自分に関わることで少しでも安心感を与えられるような存在になっていきたいと思っております。

## お薬を飲む時間について

内服薬には、決められた時間に定期的に飲むものと、症状が出た時だけ飲むものがあります。朝食をとらないなど食事の回数を減らしている方、食事制限のある方は、お薬の効果が変動してしまう場合があります。また、お薬を飲み忘れてしまった時は、お薬によって対応が異なる場合があります。服用について不安なことがありましたら、医師や薬剤師にご相談ください。

起床時	朝に目覚めて起き上がったらすぐ
食 前	食事の30分くらい前
食直前	食事のすぐ前
食直後	食事のすぐ後
食 後	食事の後から30分くらいまでの間
食 間	食事をとってから2時間後くらい（食事の最中ではありません）
就寝前	寝る30分くらい前
頓 服	症状に応じて一時的に（医師や薬剤師の指示に従ってください）

薬剤科 小林

### 医療安全 コラム

## 新型コロナウイルス・ 家庭内感染を防ぐ8つのポイント

厚生労働省HPより

新型コロナウイルスの家庭内感染が増えています。感染を防ぐためのポイントをご紹介します

### 1. 部屋を分けましょう

- 個室にしましょう（少なくとも2m以上の距離の確保や仕切りやカーテンの使用）
- ご本人は極力部屋から出ないように（トイレ・お風呂などの共有スペースの利用を最小限にし、換気は十分に）

### 2. お世話はできるだけ限られた人で

### 3. 全員がマスクをつけましょう

- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。外したら必ず手指の消毒をしましょう

### 4. 手洗い・うがいをしましょう

### 5. 換気をしましょう

### 6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- 共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後に水拭きするかアルコール消毒

### 7. 汚れたシーツ、衣服を洗濯しましょう

### 8. ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう

看護部 高松

# 自宅でもできる運動 ～コロナ禍でも健康寿命を～

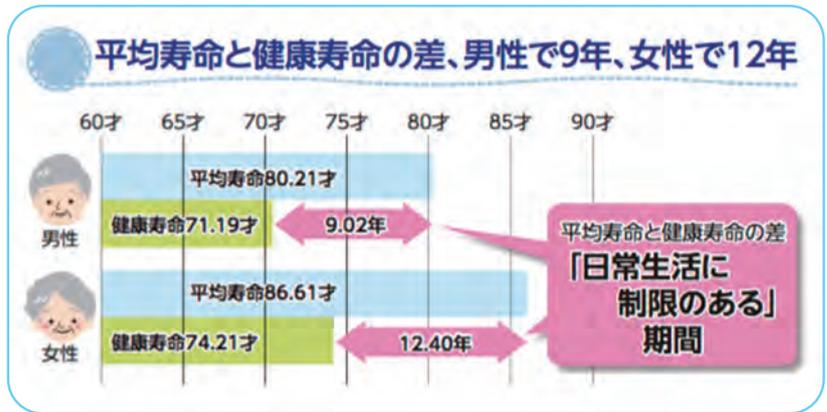
## ●コロナ禍で運動機会が減っていませんか？

自宅にいる時間が増え、運動する時間が減っていませんか？動かないと知らず知らずのうちに体力が落ちてしまうため、少しずつでも運動する時間を確保する事が必要です。

## ●健康寿命を伸ばす

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

現在の健康寿命は男性：71.19歳、女性：74.21歳であり、どちらも平均寿命と比べ10年ほどの差がある状態です。つまり約10年は生活に不自由を感じながら生きていく必要があるということになります。



## ●運動するときの注意点

### ①継続できる範囲の運動にしましょう！

痛くならない、疲れすぎない、無理のない範囲の運動⇒『楽である～ややきつい』くらいが目安

### ②少しの運動でも継続して行うことが大切！⇒長く続けられる運動を！

定期的な散歩や簡単な運動でもOKです！自宅内で出来る事で言えばスクワットなどもおすすめです。

### 〈運動の例〉スクワット

お尻を後ろに引くように身体をしずめます

膝がつま先より前に出ないようにしましょう

足は肩幅より少し広げ、つま先は30度ずつ程度開きます

深呼吸するペースで  
5～6回を1セット、1日3セット

### スクワットができない場合

椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、机に手をかざして行ないます。



### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝は90度以上曲げないようにします。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やしてもかまいません。

リハビリテーション科 重田



## ～運動しながら脳を刺激しましょう！～

### Level1

椅子に座って30回足踏み+「3の倍数」で手を叩いてみよう！

1. 2. ③. 4. 5. ⑥. ～10. ⑫. 13. 14. ⑮～20. ⑳. 22～⑳！

### Level2

更に、「2のつく数字」でも手を叩いてみよう！

1. ②. ③. 4. 5. ⑥. ～10. ⑫. ⑬. 14. ⑮～20. ⑳. ㉑～⑳！



# 3月の行事食「ひな祭り」

3月3日夕食に「ひな祭りメニュー」を提供しました。

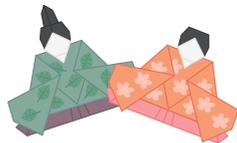
ひな祭りには、季節の変わり目に無病息災を願う意味合いも込められているそうです。

ちらし寿司は彩りよい盛り付けを意識し、華やかな印象を表現。旬の食材を使用し春を感じて頂けるように仕上げました。



## ～お品書き～

- ★ちらし寿司
- ★高野豆腐と春菊のすまし汁
- ★鶏肉と筍の煮物
- ★ほうれん草の白和え 柚子風味
- ★抹茶プリン



### 手作りデザート

## 抹茶プリン

～あずきをふっくらと仕上げました～



### 患者様のお声

- 抹茶とあずきのバランスが丁度よかった。
- いつも出して欲しい。
- あずきは柔らかくて美味しかった。



## きずな

医事課 網川



## 記憶に残ったエピソード

私は2020年の10月から研修生として当院に入職させていただきました。

研修生時代は分からないことばかりでしたが、先輩方からご指導をさせていただきながら日々の業務に取り組んで来ました。

2021年の4月に正社員として入職してからは、徐々に任される仕事も増えていき今まで以上に充実した毎日を送っています。

まだまだ未熟者ではありますが、2年目も全力で頑張っていますのでよろしくお願いいたします。

## Q &amp; A

## Q1. この仕事を選んだ理由をおしえてください！

母親が看護師をしており、医療機関で勤務することは母からの薦めでもありました。母を近くで見てきた私は、現場よりもサポート役が向いていると思い、医療事務を学べる学校に進みました。車の運転が大好きなため、自宅からある程度距離の離れた勤務先を希望して就職活動を行っていたところ、通勤距離片道37kmある当院と縁があり、入職いたしました。

## Q2. 仕事をする上で大切にしていることはなんですか？

普段より心掛けていることは、話しやすい雰囲気です。人と接すること、人の役に立ちたいと考え行動することです。

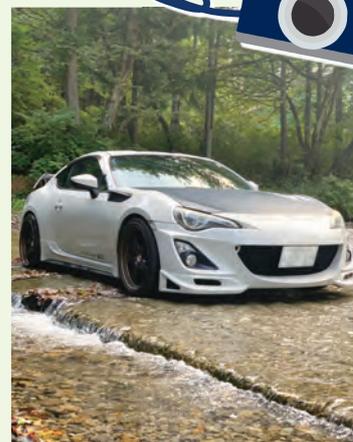
## Q3. 皆さんにメッセージをお願いします！

受付に出ていることが多いので、遠慮なくお声掛けください。ご来院された皆さまに安心していただけるよう、心を込めて対応させていただきます。

## 最近ハマっていることをご紹介しますコーナー

18歳の時に免許を取得してからずっと車に夢中です。私は、トヨタ86に乗っているのですが、休日にドライブで景色の良い場所に車の写真を撮りに行くことが学生時代からの楽しみになっています。天気の良い日は、車のメンテナンスやチューニングをしており、時間があればとにかく車に触れています。

今年の初めに新型86を契約したので、今は納車を心待ちにしながら毎日を過ごしています。



# 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			
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

## 編集後記

最近『腸活』という言葉をよく耳にするようになりました。腸活とは、腸の活動を高め、働きを活性化し、腸内環境を整えるための活動です。腸は全身の免疫細胞の約7割が集まる、免疫のカギとなる臓器です。

腸活の方法はさまざまですが、食事では発酵食品、食物繊維、オリゴ糖などを積極的に摂取し、質の良い睡眠をとって自律神経を整え、運動を取り入れて血流を促進し、腸の動きを活発にするなどがあります。

みなさんも腸活を意識し、免疫力を高めて体調を整えてお過ごしください。患者支援センター 薄根

## 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
- 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

