

Vol.48

西堀病院広報誌

# なごみ



連載 | 西堀病院で働いています♡

| 塗り絵コンクール「十人十色で賞」に選ばれました！

| 能登半島地震の被災地への支援物資

連載 | みんな健康、みんないきいき

にしぼりリハビリ便り～オーラルフレイルとは～

連載 | 栄養三羽鳥の今日一品

電子レンジで手軽に作れる飲み物



<https://www.nishibori-hosp.or.jp>



## 第4回

# 西堀病院で働いています♡



### ◎函館(西堀病院)で働こうと思ったきっかけは何ですか？

▶北海道大学を卒業し出身地の埼玉県及び近隣の病院で長く働いてきましたがいつか北海道で過ごしたいと北海道出身の妻と話をしてきました。今回実家の整理を済ませ、念願だった函館に住むことになりました。院長先生が北大の同期で親身に相談に乗ってくださり西堀病院で働かせていただくことになりました。

### ◎主にどのようなお仕事をされていますか？

▶脳外科の専門医でリハビリテーションを主に仕事をしています。

### ◎医師になろうと思ったきっかけは何ですか？

▶大学入試を控え人と人の関わりの強い仕事をしたいと考えていました。医師となり患者さんと病気のこと治療のこと一緒に真剣に考えていきたいと思い医師になりました。

### ◎医師として大切にしていることは何ですか？

▶看護師、リハビリスタッフ、ケアワーカー、栄養士、薬剤師等、患者さんに関わる全ての人と充分に話し合い患者さんの治療にあたることです。

### ◎趣味やリフレッシュ方法があれば教えてください。

▶乗馬です。5～6年やってきました。雪が解けたら函館でも乗馬をしようと考えています。馬に乗っているとすべてのストレスが解消される気分です。



### ◎自分を動物に例えると？

▶馬です。

「西堀病院にはどのような人が働いているのか、もっと地域の方々に知っていただきたい！」という広報誌作成委員の熱い思いから始まったこの企画。今回は令和5年11月に着任された砂川医師です！



リハビリテーション科  
砂川 繁夫 医師

### ◎好きな食べ物は何か？

▶今、魚料理にはまっています。函館に来て魚がこんなにおいしいはと感激しています。ニシン、ホッケ、ブリおいしいですね。

### ◎今一番会いたい人は誰ですか？

▶高校時代の同期の仲間です。50年近く付き合ってきました。函館にきてLINEのやり取りはしていますが会う機会が減ってしまいました。また飲み会をやりたいです。

### ◎最近笑ったエピソードをお願いします。

▶患者さんとのやり取りです。退院を控えた患者さんと五稜郭公園で花見で一杯やろうかと言いお互いに笑いあいました。

### ◎職員へのメッセージをお願いします。

▶お互い遠慮せずに患者さんのことを一緒に話し合しましょう。私は医師ですが皆さんの声かけで気づくことが多くあります。患者さんに関わる全ての職種が連携し密に話し合っ患者さんがよくなって笑顔で退院できるようチームを組んでお互い頑張りましょう。

### ◎地域の方へメッセージをお願いします。

▶私たちは病気で苦しんでいる患者さんのためにできることをチームを組んで取り組んでいます。入院中はもちろん退院後も安心して過ごせるよう最善を尽くすつもりです。地域の皆さんには患者さんが退院して安全に過ごせるようサポートしていただくと幸いです。今後ともよろしくをお願いします。

砂川医師、ありがとうございました！次号はどなたのインタビューになるか、皆さまご期待ください!!

よいあすデイサービスセンター利用者 **河野 恵子**様(93歳)

## 月間デイ 塗り絵コンクール 「十人十色で賞」に選ばれました！

よいあすデイサービスセンターでは、利用者様のご希望に合わせた趣味活動を実施しています。河野様は塗り絵が得意で、デイサービスセンターでは他の利用者様へ塗り絵のアドバイスをしてくれる先生としてスタッフ以上に活躍されています。

色鉛筆だけではなく、黒ボールペンを使い、鮭の鱗が光り輝いて見えるように見せたり、消しゴムで色を消すことで光を出したり、と塗り絵の技術は職人技です！

あまりにも上手なので、スタッフはこれまで何度も「作品をコンクールへ出してみましよう！」とお願いしておりましたが、「恥ずかしい」とお断りされておりました。

しかし毎回粘り強くお願いしたことが功を奏し、この度、やっと河野様から応募の了承を得ることが出来ました。その結果、初めての応募にも関わらず、見事「十人十色で賞」に入選する事が出来ました！

入選がわかった時は、河野様はもちろんですが、職員や他の利用者様たちも一緒に大喜びしました。

現在も次のコンクールに向けて、引き続き一生懸命作品作りに励んでおります！



▲入選作品の前でスタッフと賞状を手にする河野様



◀河野様の作品



よいあすデイサービスセンターには、トレーニングマシンが10台あり、法人内の作業療法士と連携し効果的な運動が期待できます！

ご提供する昼食はセンター内で調理し、出来立てを提供しております。無料体験利用は常時受付しておりますので、ぜひ興味のある方はお気軽にご連絡下さい！

よいあすデイサービス  
センター

(0138)31-8000

## 能登半島地震の被災地への支援物資を送らせていただきました

令和6年1月1日の石川県能登地方を震源とする大規模な地震により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。

このたび、「金沢市地域包括支援センターとびうめ」の中恵美センター長より支援物資の依頼を受け、当法人(職員有志からの物資と寄付金を含む)から1月10日に支援物資を送らせていただきました。

被災された地域の日も早い復旧を、心からお祈り申し上げます。





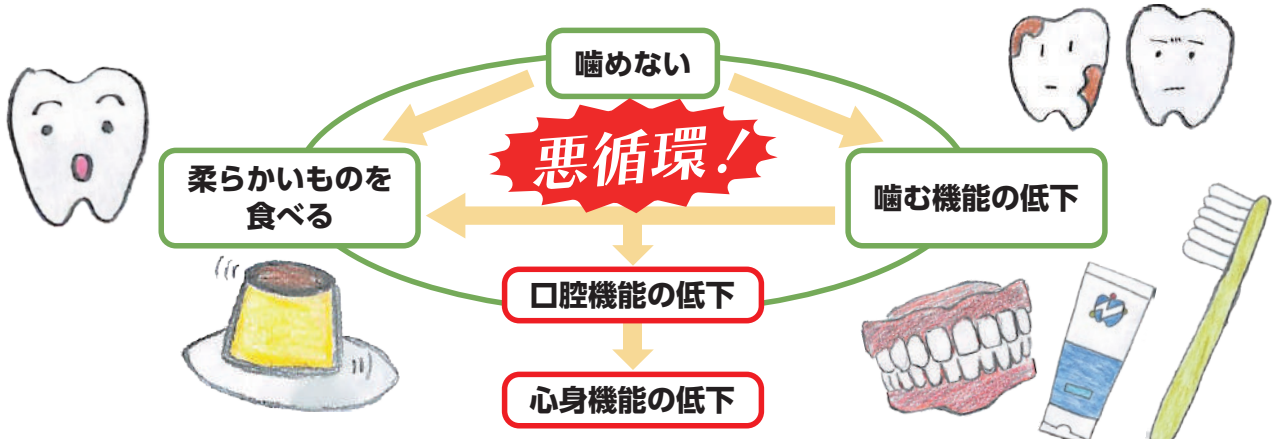
# みんな健康、みんないきいき にしぼりリハビリ便り

お口の健康が  
全身の健康に  
繋がります!!

みなさん日々の生活の中で身体の健康に気を遣っているかと思いますが、口腔内の健康に対して気にかけたことはありますか？日本で考案された概念に「オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)」という言葉がありますが、耳にしたことはありますか？

## 》オーラルフレイルとは…《

口に関する“ささいな衰え”が【口の機能低下】  
【食べる機能の低下】さらには【心身の機能低下】  
にまで繋がる一連の負の連鎖をいいます。



### ✓オーラルフレイル診断

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯をみがく	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
合計点数		

「はい」「いいえ」  
どちらか当てはまる方に  
○をつけて、合計点数を  
出してみてください!



〈合計点数0～2点〉  
オーラルフレイルの危険性は低い

〈合計点数3点〉  
オーラルフレイルの危険性あり

〈合計点数4点以上〉  
オーラルフレイルの危険性が高い

### ✓オーラルフレイルを予防しよう

かかりつけの  
歯科医院で  
定期的に検診を  
受けましょう!



バランスの  
取れた食事を  
摂取しましょう!



お口の機能を  
たくさん  
使いましょう!



“ささいな衰え”を見逃さず  
いつまでも“元気でおいしく”食べられるよう“健康長寿”を目指しましょう!

栄養  
三羽鳥の



## 今日の一品

電子レンジで  
手軽に作れる  
飲み物



西堀病院ユーチューブチャンネルに  
動画を掲載しています

<https://m.youtube.com/@nishiborihosp>



中医学では、春はエネルギーが生まれ体が動き出す季節です。体のリズムを整えて1年の活動を元気にスタートさせるための大切な期間です。生命力の強い山菜や旬の野菜・魚を食べ、適度な運動で体力を養いましょう。一方でまだ肌寒いこの時期は、体を冷やしてしまう方も増えてきます。体が冷えると免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

献立を考えるとときに大切なのは、自分の体質(冷え性、温・熱性)や体調に合った物を選び、安価で栄養価の高い季節の食材を中心に食べる事です。

食べ物の作用はおだやかなので、薬ほど神経質になる必要はありませんが、同じ性質の食べ物を長期にわたって食べ続けると偏った体質を作り「未病<sup>\*</sup>」を悪化させてしまいます。

春ですがまだまだ温活。電子レンジでいつでも手軽に作れる飲み物を紹介します。

※未病…健康と病気の間にある状態で、病気になりつつある過程の総称。「疲れやすい」「だるい」「冷える」などの症状も未病のひとつ

### ジンジャーアップルティー



カロリー …… 35kcal

主に期待される働き

血行を高め  
体を温める。  
ストレス緩和

カップにイチヨウ切りにスライスした  
リンゴ3切れ、おろし生姜(適量)、  
200mlの水、紅茶1パックを入れ  
電子レンジ500Wで約1~2分。  
(好みで砂糖やハチミツ等入れる)

### ジンジャーホットココア



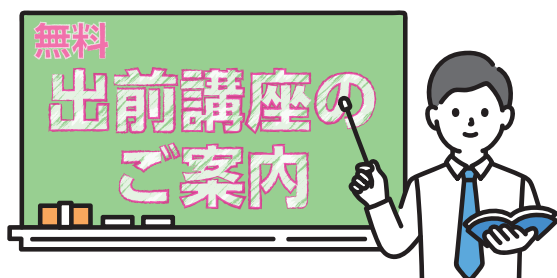
カロリー …… 135kcal

主に期待される働き

血行を高め  
体を温める。  
ストレス緩和

牛乳200ml、  
ココア大さじ1杯、  
生姜適量、  
電子レンジ500Wで約1~2分。  
(好みで砂糖を入れる)

生活習慣病などで治療を受けている方は、主治医や担当管理栄養士のご指導の上参考にしてください。



西堀病院では、地域に開かれた病院づくりの一環として、職員による出前講座を行っております。皆さまの健康増進のために、ぜひご活用ください。

地域で開かれる集会や介護・福祉施設の研修会、小・中・高等学校での講演などにお呼びいただくことも可能です。

詳しくは西堀病院ホームページをご覧ください



<https://www.nishibori-hosp.or.jp/lectures/>

# 「法人 基本理念」

## 癒す人と癒される人の和

私たちは、患者さま・利用者さまとその家族の方々との「和」をもっとも大切なものと思っています。

「医療・福祉を提供する側」と「医療・福祉を受ける側」が信頼という輪（和）でしっかりと結ばれることで理想の医療・福祉を提供できると考えます。

### 「基本方針」

1. 患者さま・利用者さまの権利尊重
2. 地域社会への貢献
3. 教育活動の推進
4. 経営基盤の安定と安心して働ける職場づくり



### 外来担当医表（令和6年4月1日より）

			月	火	水	木	金
午前 〈受付時間〉 8:45 } 12:00	外来	内科	渡邊 其田	太齋	渡邊	其田 村田	藤戸
		外科				高橋	金子
		整形外科			山本		山本
		健診	武田	武田	武田		武田
	検査		渡邊		渡邊		
		訪問	高橋 藤戸	其田 藤戸	高橋 其田	藤戸	高橋 其田
午後 〈受付時間〉 13:30 } 16:30	外来	内科	藤戸	藤戸	太齋	渡邊	村田
		外科	高橋				
		形成・皮膚科		松本	松本		松本
		整形外科				山本	
	検査	金子	渡邊	金子	金子	金子	
			手術				
		訪問	渡邊	其田 村田	其田	其田	渡邊 其田

### 一般社団法人仁生会 にしぼり



介護相談センター西堀



グループホームにしぼり



グループホームにしぼり神山

### 編集後記

今回の表紙は、昨年撮影した亀田川沿いの桜です。今年は色々な場所の桜を見に家族で出かけたいと思います。

発行責任者：高橋 弘

社会医療法人仁生会 西堀病院 住所：函館市中道2丁目6番11号 TEL：0138-52-1531