



## 祝 成人



2017年度院内成人式を開催しました。

三役からの祝辞を受けた後、今後の抱負や目標を発表し、  
気持ちを新たにしました。

【理 念】キリスト教精神に基づく「隣人愛」

【経営方針】この地域にしっかりと根ざし、住民に信頼される病院づくり



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
医療保護施設・地域医療支援病院

総合病院 聖隷三方原病院

SEIREI MIKATAHARA GENERAL HOSPITAL

〒433-8558 浜松市北区三方原町3453

TEL 053-436-1251(代) FAX 053-438-2971

# おしらせ



## 新任医師の紹介

神経内科  
あらい もとみ  
**荒井 元美**  
(新潟大学 1981 年卒)



歯科  
おかの さきこ  
**岡野 佐貴子**  
(日本大学 2007 年卒)



## 第16回 聖隷福祉学会を開催いたします

出演：2月24日(土) 9:50~17:30

場所：アクトシティ浜松 コンgressセンター

内容：

①研究発表 10:20~

会場：第1~第3会場

②パネルディスカッション 14:50~

テーマ：「働く」がかわる ~働き方改革を共に考える~

会場：4階第1会議室(41会議室)

③パネル展

テーマ：“働く”未来をデザインしよう

~働き方改革をみんなで考える~

会場：4階ロビー

入場無料、事前申し込みは不要です。

皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。

お問い合わせ：聖隷福祉学会実行委員会 事務局

TEL：053-413-3294

聖隷三方原病院学会 写真・川柳コンクール

病院長賞

川柳

『秋夜長、ナースコールも 鳴きとおす』

菜明日萬

あれ!?これって…  
認知症?

## 認知症相談会

認知症の人には  
どう接したらいいの?

認知症に関する相談を、認知症看護認定看護師、医療ソーシャルワーカーがお受けします。ひとりで悩まず、ご相談ください。

日時：2月22日(木) 14:00~17:00

※事前予約制、30分程度/1件

場所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

申し込み：聖隷三方原病院 医療相談室(よろず相談地域支援室内)

電話：053-439-0006

受付時間：月~金 8:30~17:00

主催：聖隷三方原病院 浜松市認知症疾患医療センター

## がん相談支援センターからのお知らせ

### おしゃべり会「じゃがいも」

同じ病気を抱えている患者さんといっしょにお話してみませんか?  
おしゃべり会はみなさんで体験をわかちあい、支えあう会です。

参加費無料 申し込み不要

日時：2月22日(木) 13:30~14:30

テーマ：自分のこころの向き合い方について考えよう

場所：聖隷三方原病院 管理棟2階 第7会議室

対象：がん患者さんとご家族



お問い合わせ：よろず相談地域支援室内 がん相談支援センター

電話：053-439-9047

## 長期療養者就職相談会

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により長期にわたる治療が必要な求職者を対象にハローワーク浜松の就職支援ナビゲーターがご相談をお受けいたします。

日時：2月21日(水) 10:00～12:00 ※事前予約可

場所：聖隷三方原病院 よろず相談地域支援室

お問い合わせ：医療相談室(よろず相談地域支援室内)

電話：053-439-9046

## 市民公開講座『なぜ必要!?骨粗鬆症治療～健康寿命No.1を維持するために』のお知らせ

日時：3月3日(土) 13:00～15:00

場所：聖隷三方原病院 救急棟3階 大ホール

講師：整形外科 医師 富永 亨  
骨粗鬆症マネージャー 看護師 吉山 加葉子  
薬剤師 小出 彰文  
管理栄養士 西田 花帆

備考：○参加費無料

○予約制 3月2日(金)12時締切

申し込み：「市民公開講座参加希望」と明記のうえ、お名前、参加人数、連絡先をご記入ください。

FAX：053-438-1126

E-mail：t-kiyomoto@sis.seirei.or.jp

1階入院受付の隣、外来栄養相談室でも受付しております。

## 人間ドックのご案内

### 聖隷予防検診センター

お申し込み：【受付時間】◆月～金曜日 8:30～17:00

☎0120-938-375

◆土曜日 8:30～12:00

## ～大豆味噌風味焼き～

立春ですがまだまだ寒い日が続きます。立春の前日2月3日は節分です。節分といえば豆まきや恵方巻きなど思い浮かべる方も多いかと思いますが。

節分に豆まきをするのは悪魔のような鬼の目“魔目(まめ)”に豆を投げ、邪気を払う意味があると考えられています。大豆を年齢の数だけ食べるというのも鬼を払うための習慣の一つです。

今回は、節分にちなんで大豆を使った当院のメニューを紹介させていただきます。大豆味噌風味焼きは柔らかく、子供からご高齢の方まで食べやすいメニューです。

ぜひ、試してください。

### 簡単！旬のレシピ

#### おすすめメニュー

## 「大豆味噌風味焼き」

をご紹介します

《栄養価 1人分》

エネルギー	123 kcal
たんぱく質	8.8 g
脂質	4.1 g
塩分相当量	0.5 g

2人分

水煮大豆 …… 80g	A	片栗粉 …… 6g(小さじ2杯)
人参 …… 20g		砂糖 …… 6g(小さじ2杯)
卵白 …… 30g		赤味噌 …… 6g(小さじ1杯)

#### 作り方

- ① 人参は一口大の大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② すり鉢に大豆、人参、卵白、Aの調味料を入れ、人参と大豆が粗みじんになるまですりつぶす。
- ③ ②を小判型に整形し、厚さが1cm程度になるよう平らにする。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、③を両面5分ずつ焼く。
- ⑤ 両面が焼けたら出来上がり。

栄養課 管理栄養士 西田 花帆

# はままつオレンジ体操

認知症・せん妄ケアサポートチーム リハビリテーション部  
作業療法士 小林 尚史

つまずくことが多くなったり、立つことがつらくなっていますか？

加齢に伴い運動量が少なくなると、骨や筋肉が衰え、介護が必要となるリスクが高まります。この状態をロコモティブシンドローム（運動器不安定症）と言います。健康寿命を保つためには普段から適度な運動をして骨と筋肉の衰えを予防することがとても大切です。

ところが病院に入院したり施設にはいるとベッドに横になっている時間が多くなり、入院前に比べ体や脳の機能が低下してしまう可能性があります。そこで、私たちリハビリテーション部が認知症・せん妄ケアサポートチームと協力して、生活リズムを整え、活動の機会を増やすことを目的に、簡単にいつでもどこでもできる「はままつオレンジ体操」のDVDを作成しました。体操の内容は「基礎体操」、「リズム体操」、「クールダウン」と3つの要素で構成されています。車椅子や椅子に座ったままできるものと、立っておこなうものとの2種類が収録されています。また、DVDには浜松市のイメージキャラクターの出世大家康くん、ドラマでも話題になった出世法師直虎ちゃんの2人に出演してもらいました。今後、浜松市内の高齢者施設や地域サロンへもDVDを配布して広めていく予定です。

運動をしたいけれど、どんな運動をしたらよいか分からない方、なかなか一人では運動する気にならないという方、DVDを見ながら一緒に楽しく運動してみませんか？

## <プログラム>

**基礎体操**：手足、体幹の筋力維持、バランス向上、転倒予防

- ①グーパー
- ②指かぞえ
- ③体たおし
- ④体まわし
- ⑤両手組み
- ⑥足踏み
- ⑦膝伸ばし
- ⑧つま先上げ
- ⑨踵上げ



**リズム体操**：リズムにあわせて手足を協調して動かすことでの脳の活性化

- ⑩手遊び
- ⑪肩たたき
- ⑫手足

**クールダウン**：呼吸を整える、緊張した首周りの筋肉をほぐす

- ⑬首上下
- ⑭首回し
- ⑮深呼吸



# 今月の部門紹介

## リハビリテーション部

作業療法士



患者さんにとっての日常へ戻れるよう、退院後の生活を意識した支援を行ないます

日常は様々な活動の積み重ねです。朝起きて、朝食を食べて、歯を磨いて、服を着替えて、車を運転して、仕事に行って…。

例えば、病気で片手が動かなくなると、この日常がこなせなくなります。そんな時、我々の出番です。麻痺の改善を促し、歯を磨く練習、服を着る練習など…。対象者にとって必要な活動を評価し、一つずつ問題を解決するお手伝いをします。

作業療法士は生活を再構築する専門家です。



# 病院で働く人たち

## がん看護外来

乳がんは、女性に一番多いがんです。

日本人女性の11人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。



乳がん看護認定看護師 谷川 真弓

乳がんと診断されてから、患者さんの希望を大切にしながら、適切な治療選択ができるように支援をしていきます。また、通院治療をしながら日常生活が不便や苦痛なく送ることができるように一緒に考えていきます。

看護外来のご案内です。

看護外来では、患者さんやご家族がその人らしい生活をスムーズに送れるよう、専門的な知識、技術を持った看護師が相談をお受けしています。

看護外来は予約制です。

- ・ ストーマ外来
- ・ 皮膚・排泄ケア外来
- ・ フットケア外来
- ・ がん看護外来
- ・ 助産外来
- ・ 母乳外来
- ・ 育児母乳相談外来



お問い合わせ先

よろず相談地域支援室（看護相談室）

TEL:053-436-1251（代）