

# ふれあい通信

FUREAI TSUSHIN

## 診察スケジュール

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	○	×	×
受付時間	午前の部：8:30~12:00 午後の部：14:00~17:20						

※土曜日午後、日曜日、祝祭日は休診させていただきます。但し内科急患については随時受け付けております。

## 外来医師担当表

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科・総合内科 八田 信朗	内科・総合内科 八田 信朗		脳神経内科 江藤 太		内科・総合内科 八田 信朗	
	内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		内科 循環器内科 立石 博信		
	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 水野 純一	内科 消化器内科 高橋/水野	
	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 市川 誠	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 森 雅典	整形外科 田尻 隆彦	整形外科 志村/田尻	
	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 藤高 道子	小児科 大学医師	小児科 藤高 道子	小児科 藤高/担当医	
午後	眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗		眼科 石津 早苗	休診	
	※眼科の診察時間は15:00~17:00となっております。						
	内科 消化器内科 水野 純一	内科 循環器内科 東原 佑	内科・肝臓内科 消化器内科 高橋 祥一	内科 消化器内科 矢野 成樹	内科 消化器内科 鳴戸 謙輔		
	小児科 藤高 道子				小児科 大学医師		




医療法人社団うすい会  
高陽ニュータウン病院  
開設40周年



地域医療連携室・  
医療相談室  
  
ヘルパーステーション  
さんさん  
  
新任医師紹介  
新任職員紹介



さんさん高陽イベント特集  
お悩み解消！1分ストレッチ  
ニラと大豆ミートの  
担々ビーフン



医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院 TEL: 082-843-1211  
老人保健施設 さんさん高陽 TEL: 082-845-1211

〒739-1742 広島県広島市安佐北区亀崎4丁目7-1 ホームページ: <http://www.usuikai.jp/>

ふれあい通信 No.61 令和5年3月発行 発行: 医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院/老人保健施設 さんさん高陽

医療法人社団 うすい会  高陽ニュータウン病院

老人保健施設  さんさん高陽



# 医療法人社団うすい会 高陽ニュータウン病院 開設40周年

うすい会副理事長  
高橋 祥一



令和4年(2022年)7月に「医療法人社団うすい会高陽ニュータウン病院」は40周年を迎えることができました。これも当院を必要とし、支えて下さった地域の皆様のおかげと深く感謝しております。

高陽ニュータウン病院は昭和57年(1982年)ここ高陽町亀崎の地に96床で開院しました。新興住宅地であった高陽ニュータウンや周囲の高陽地区の住民の皆さんのための病院が必要であると、地域の要望を受けての開院でした。その後昭和63年に県で3番目、全国では33番目となる「老人保健施設 さんさん高陽」が開設されました。さらに平成4年には「さんさん高陽在宅介護支援センター」(現在のさんさん居宅介護支援事業所)と、「介護型ヘルパー派遣事業所」(現在のヘルパーステーションさんさん)、そして「訪問看護ステーション亀崎」がそれぞれ開設され、これらを含め、今から25年近く前の1998年には『うすい会トータルケアシステム』の体制が作られていました。これは現在の地域包括ケアシステムそのものであり、碓井静照前理事長の先見の明を如実に示すものです。

残念ながら、10年前の2012年に碓井前理事長は亡くなりましたが、2014年には無事新病院が竣工し、高陽ニュータウン病院は新たな時代を迎えることとなりました。現在は、一般急性期病床82床、地域包括ケア病床8床、医療療養病床50床の計140床となり、救急車も年間400台程度受け入れています。八田院長、立石副院長、田尻整形外科部長をはじめとした病院スタッフが一

丸となって、ますます地域に信頼される病院となるよう努めています。

さんさん高陽は、岸施設長をはじめとしたスタッフが、看護、介護、リハビリを必要とされている方々のために頑張っており、本来の機能である、病院を退院し在宅生活を送る前の中間施設としてはもちろんのこと、最近では長期入所が必要な高齢者の介護施設、あるいは看取りまでできる施設として地域の人たちに認識され、今後もニーズは高まるものと考えています。

また近年、在宅での診療、看護、介護の必要性はますます高まっていますが、この度のコロナウイルス感染の拡大による外出制限、受診控えもあり、一層、訪問看護、訪問介護やそれらのケアプランを立てる居宅介護支援事業所の仕事が重要となっています。

口田地域包括支援センターは、高齢者のよき相談所として地域の人たちに頼りにされ、2000年4月の介護保険実施以降、地域包括ケアの中心として、これまで活動を続けています。

私たちは40年前の開業の日から、地域になくてはならない医療機関・介護施設を目指して努力してきました。そして今後、我々のうすい会トータルシステム、地域包括ケアシステムが、さらに患者さん、利用者さんのお役に立てると確信しています。

これからも近隣医療機関や施設ともしっかり連携をとりながら、地域に信頼される医療法人であり続けたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

## 地域医療連携室・医療相談室

「かかりつけ医」と「地域の中心的な病院」との連携を円滑に進め、看護師と医療ソーシャルワーカーが患者様やご家族、または各関係機関(施設・居宅介護支援事業所・包括支援センター・訪問看護ステーション等)からの相談をお受けしています。

### 【地域医療連携室】

\*主に当院へのご入院に関する相談をお受けしています。


- 他の医療機関からの紹介患者様の受け入れ相談。
- 施設からの入院相談。
- 外来患者様の予約入院。

### 【医療相談室】

\*患者様・ご家族様が安心して療養生活を送ることができるよう、外来患者様も含め様々な相談をお受けしています。

#### <相談内容の例>

- 退院後の生活に不安がある。
- 介護保険制度や障害福祉サービスについて教えて欲しい。
- 転院先を探して欲しい。
- 入所できる施設を探して欲しい。
- 経済的な不安がある。



地域医療連携室・医療相談室	
直通電話:	082-843-5162
直通FAX:	082-845-3040
相談受付時間:	月～金 8:30～17:20 土曜日 8:30～12:30 *土曜日午後、日祝日、お盆、年末年始は休み。
場所:	病院内2階、エレベーター前
スタッフ:	室長 高橋 祥一 副院長 看護師 3名 社会福祉士 3名

## ヘルパーステーションさんさん



「高齢になっても住み慣れた地域で生活したい。」と、思っている高齢者の方々の在宅生活を支えるサービスとして、当法人ではヘルパーによる訪問介護事業を展開しています。具体的には要介護認定(要支援者を含む)を受けた高齢者の方が可能な限り在宅生活を継続できるように、ケアマネジャーのケアプランに基づいて、その方に必要なサービス計画を作成し支援を実施しています。

訪問介護には大別して、「身体介護」と「生活援助」に分けることができます。「身体介護」は、直接、利用者様の身体に携わる入浴介助、食事介助、衣服の着脱衣、排泄介助等があります。「生活援助」は、調理、買物、住居の掃除、整理整頓、洗濯、衣服の入れ替え等間接的な支援があります。基本的には、利用者様ができない部分の支援をヘルパーが援助することにより、自立した在宅生活が続いて行っていくことができることが目標に掲げられます。在宅生活したいと願っておられる利用者様の生活の一部を担わせて頂いているとことを深く認識して、日々研鑽を重ね利用者様に寄り添った訪問介護ができるよう職員一丸となってサービスを提供しています。

訪問介護のご利用を希望される場合、要支援認定を受けておられる方は、担当地域の地域包括支援センター、要介護認定を受けておられる方は、最寄りの居宅介護支援事業所へご相談して頂ければと思います。皆様のご利用をお待ちしています。

## 新任医師紹介



**矢野 成樹**  
(やの しげき) **医師(消化器内科)**

**【趣味・特技】**  
テニス、カーブ

**【抱負と意気込み】**  
少しでもお役に立てるように頑張ります。気軽に話しかけてください。よろしくお願ひします。



## 新任職員紹介



**信川 亜希**  
(のぶかわ あき) **准看護師**

**【趣味・特技】**  
映画・ドラマを観ること

**【抱負と意気込み】**  
慣れるまで皆さんに迷惑をおかけすると思いますが、知識・技術を身につけて頑張りますのでよろしくお願ひします。



**佐々木 光太**  
(ささき こうた) **診療放射線技師**

**【趣味・特技】**  
プロ野球観戦

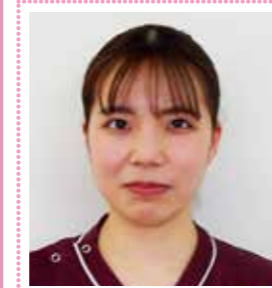
**【抱負と意気込み】**  
まだ慣れないことばかりですが、一人前の診療放射線技師になれるように頑張ります。よろしくお願ひします。



**丹羽 廉**  
(にわれん) **理学療法士**

**【趣味・特技】**  
バスケットボール、NBA観戦、ギター

**【抱負と意気込み】**  
PTとしても社会人としても1年目なので、毎日少しずつステップアップしていけるように頑張りたいです。



**山下 桃花**  
(やました ももか) **理学療法士**

**【趣味・特技】**  
バドミントン

**【抱負と意気込み】**  
1年目の理学療法士です。何事にも笑顔を決やさず精一杯頑張っていきたいです。よろしくお願ひします。



**大下 怜以菜**  
(おおした れいな) **介護職員**

**【趣味・特技】**  
漫画、アニメ、うさぎと遊ぶ

**【抱負と意気込み】**  
ご利用者様に「あなたがいてくれてよかった」と喜んで頂けるような介護士になれるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願ひします。



**長尾 喜穂**  
(ながお きほ) **介護職員**

**【趣味・特技】**  
音楽鑑賞、バトン

**【抱負と意気込み】**  
個々の状態に沿い、心地いい介助が行えるよう日々習得していき、入所者様の笑顔を増やしていけるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



**島 克幸**  
(しま かつゆき) **介護職員**

**【趣味・特技】**  
学生の時から現在までキャンプの指導を小学生4年生から中学3年生を対象にやっています。(ボランティアとして参加しています)



**大田 正巳**  
(おおた まさみ) **調理パート**

**【趣味・特技】**  
釣り、山菜採り、ドライブ

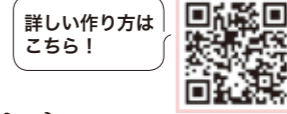
**【抱負と意気込み】**  
早く仕事になじめるよう、頑張ります。

# ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー: 389kcal  
●塩分: 2.5g

ひき肉→大豆ミートでも  
コク旨で食べ応えあり!  
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます



### 材料(2人分)

- 乾燥ビーフン..... 100g
- 乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)..... 20g
- 長ねぎ..... 10cm
- しょうが..... 1かけ(チューブも可)
- にんにく..... 1かけ(チューブも可)
- ニラ..... 30g
- 水..... 300ml
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ1
- 練りごま..... 大さじ2
- 味噌..... 大さじ1/2
- みりん(砂糖も可)..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 豆板醤..... 小さじ2
- ごま油..... 大さじ1
- ラー油..... 適宜

### 作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point 1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point 2**。
  - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
  - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
  - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
  - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- \*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介しします。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

### 食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point 1** 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



**Point 2** ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いたしましょう。

### みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。



# さんさん高陽 イベント特集

現在、さんさん高陽ではコロナ禍の影響もあり、依然、面会やボランティアを制限している状況にあります。その為、利用者様の中には外との交流が減ったことにより、以前よりも活気がみられなくなってしまった方もおられます。さんさん高陽では施設生活の中で利用者様が楽しい思い出を作り、活気を持って暮らしていけるように様々なイベントを実施しています！ 今後さんさん高陽では利用者の皆様が家族様とお元気な状態で再会できるように多職種で連携しながら支援をして参ります！

## お花見会のご様子



今年もさんさん高陽の周りでは桜がたくさん咲きました。利用者様の中には「また桜が見られるなんて嬉しい」と喜ばれた方が多くおられました。春を迎えて暖かくなるとともに利用者様も笑顔となることが増えたような気がします。その他にも出し物や松花堂弁当を召し上げて頂きました。

## 今後の予定イベント

### 夏祭り



昨年の夏祭りでは焼きそばやビールを準備しました。

### 敬老会



敬老会では傘回しや二人場織を披露しました。

### クリスマス会



クリスマス会ではハンドベルの演奏会やクリスマスプレゼントを用意しました。



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえた あき

# 1分お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとり入れて、悩みを解消しましょう。



1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。

手のひらを外側にひっくり返す

20秒キープ × 3回

1分ストレッチ

# 肩こり解消

重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。



2

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返しましょう。

生活の中で座ったり横になっている状態(座位行動)の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるのが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画もCHECK!

### ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。

