第 67 号　令和 5 年 3 月発行

盛岡つなぎ温泉病院だより

撮影者：雫石町　四ツ家 孝司

特定医療法人　盛岡つなぎ温泉病院

理念と運営方針

思いやりのある心で、信頼される優れた医療を目指します

1　医療水準の維持と向上に努め、質の高い医療を提供します
2　地域の医療ニーズに的確に対応し、医療連携を推進します
3　患者さんの権利を尊重し、こころの温まる医療を提供します
4　優れた医療人の育成に努めます
5　人の輪を大切にする職場環境作りを目指します
6　健全な経営基盤の確立に努めます

盛岡つなぎ温泉病院

日本医療機能評価機構認定
付加機能リハビリテーション機能認定
日本呼吸器学会認定施設
日本アレルギー学会認定教育施設
日本感染症学会認定研修施設

〒020-0055　盛岡市繋字尾入野 64 番地 9

ｅ－ｍａｉｌ　：　wawawa@tsunagi-hp.net
ホームページ　：　http://tsunagi-hp-net
電　話　019-689-2101（代表）
FAX　019-689-2104

盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ

訪問診療	電話 019-689-2101
訪問看護ステーション	電話 019-689-3513
訪問リハビリテーション	電話 019-689-2101
通所リハビリテーション	電話 019-689-3512
居宅介護支援事業所	電話 019-689-3511
各事業所共通	FAX 019-689-3514

メディケアプラザ中央通り

クリニック（内科、禁煙外来、健康診断、予防接種）
受付 8：45～17：00　　電話 019-654-3781
日曜・祝日休診　　FAX 019-653-1355
ホームページ　https://www.mpcyuo.jp

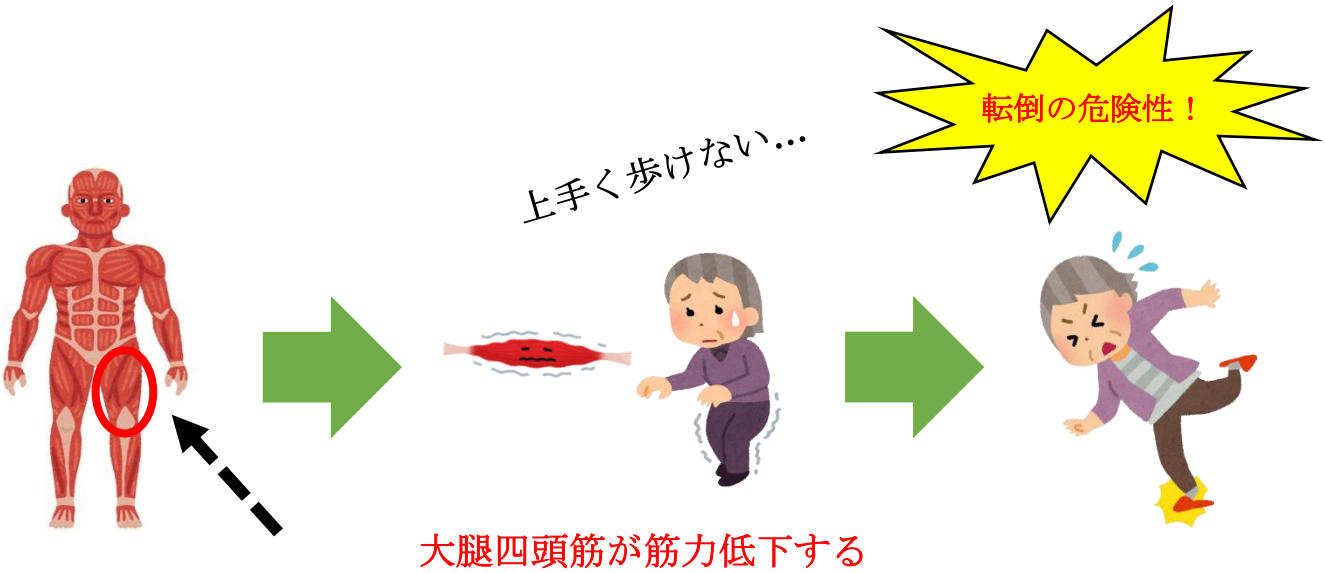
居宅介護支援事業所
通所リハビリテーション
メディカルフィットネス
訪問看護
訪問リハビリテーション
各事業所共通
電話　019-654-3782
FAX　019-654-3783

新しいマシンが導入されました！

今年７月に“測定機能付自力運動装置”が新しく導入されました。
この器械では膝を伸ばす筋肉“大腿四頭筋”の筋力の測定・トレーニングができます。

《大腿四頭筋を鍛えると何がいいの？》

大腿四頭筋は太ももの前側にある筋肉です。この筋肉は歩行する上で重要で、
筋力が低下すると転倒の危険性が高くなることが言われています。



★当院では膝伸展筋力を定期的に測定し、
その結果から、リハビリプログラムの考案や退院後の生活指導に活かしています。

《足の筋力チェックをしてみよう！》

立ち上がりテストによって、ご自宅で簡単に筋力をチェックできます。

準備する物　高さ 40cm（一般的な椅子の高さ）又は 20cm の椅子か台を使います。

方法　下の写真を参考にしてやってみましょう。
※テストを行う際は転倒に気をつけましょう。

①台に腰掛け、脚は肩幅に開き、両腕を胸の前で組む。

②膝を７０度に曲げる。

③両脚又は片脚で、反動をつけずに立ち３秒間保持。

― 結果 ―

両脚で 20cm 台から
立ち上がることができない

転倒する
危険性が高い

両脚で 20cm 台から
立ち上がることができる

安全に歩行可能！

片脚で 40cm 台から
立ち上がることができる

ジョギング可

次のページで転倒予防のトレーニングをご紹介します。→→→

《 足の筋力トレーニング 》

以上のことをふまえて、大腿四頭筋を鍛えて、**転倒予防**に努めましょう！
効果的なトレーニングを２つご紹介します。

＜膝伸ばし運動＞　膝を伸ばしたまま 10 秒保持する　10 秒×10 回

ポイント！
①太ももを上げ過ぎない
②後ろにのけ反らない

＜立ち座り反復運動＞　立ち座りを繰り返す　20 回×2 セット

ポイント！
勢いをつけ過ぎない

医局コラム

盛岡つなぎ温泉病院での研修を終えて

岩手県立磐井病院 2 年次研修医

皆川 雅博

簡単に自己紹介をさせて頂きます。岩手県立磐井病院で初期研修をしております皆川雅博と申します。出身は一関市で出身大学は岩手医科大学と生粋の岩手育ちです。来年度からは消化器内科を専攻して、引き続き岩手県内で働く予定です。まだまだ未熟者ではございますが、よろしくお願いします。

私が盛岡つなぎ温泉病院で研修を開始したのは寒くなってきた 12 月の上旬からでした。働き始めて 2 年目で初めて外病院で研修させて頂くという事もあり、期待と不安を感じながら研修をスタートしました。つなぎ温泉病院は急性期病棟だけでなく療養病棟や回復期リハビリテーション病棟も充実しており、発症して間もない方への対応だけでなく、急性期の治療を終えて社会復帰に向けてのリハビリテーションまで幅広く学ぶ事ができました。実際に行われているリハビリを体験させて頂きました。プールや温泉で行う有酸素運動や筋力トレーニングなど行ってみるとなかなか大変であり、この地域に住まれている皆様の逞しさに驚きました。実際に体験することで気付いたこともありとても勉強になりました。外来の見学もさせて頂き、生活習慣病の予防や内服薬の調整･管理、今後の検査の方針や評価の仕方について幅広くご指導頂きました。訪問診療と訪問看護にも参加する機会があり、働き始めてから初めての経験でとても緊張したのを今でも覚えています。退院後の患者様がどのように過ごしているのか、退院後に起こりうる問題点、患者・家族の想いなどを傾聴させて頂き、貴重な機会を頂けました。在宅診療・看護の重要性について学ぶことができ、患者様だけでなく周囲の方々のケアも医療を行う上で大切なことだと強く感じました。全体を通して医学的知識や手技の必要性だけでなく、退院後に病院内外で続いていく医療の在り方や患者・家族とよくコミュニケーションをとり信頼関係を築くことの必要性について改めて理解する事ができました。これまでは自身の医学的知識の足りなさや未熟な手技ばかり気になり、病気や全身状態だけを考えてしまっていたと反省しました。疾患に加えて患者様の社会的背景を踏まえて医療を行う事が大切なのだという事が今回一番の学びでした。

慣れない環境で色々とご迷惑をおかけしましたが、優しい先生方やスタッフの方々、患者様に支えられて充実した 1 ヵ月を過ごすことができました。この場をお借りして心より感謝申し上げます。盛岡つなぎ温泉病院で学んだ経験を今後の人生に活かして、頼りにされる医師を目指していきたいと思います。本当にありがとうございました。

指定居宅介護支援事業所
盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ

ケアマネジャーは、介護サービスや地域の資源等を提案し、皆様が望む生活のお手伝いをさせていただきます。

主なサービス内容

1. 介護のご相談
2. 介護保険サービス等の情報提供
3. 介護保険申請・更新手続きの代行
4. 介護計画書（ケアプラン）の作成
5. 福祉用具レンタル・福祉用具購入・住宅改修の手続き

介護保険サービスまでの流れ

1. まずはお気軽に困りごとなどをご相談ください
2. 要介護認定の申請
   介護保険のサービスを受けるには、市町村に申請し、要支援・要介護認定を受ける必要があります。
3. ご契約・ケアプランの作成
   ご利用者様やご家族の困りごとなどを明確にし、必要なサービスの提案を行い、適切なサービス事業所を選択できるようお手伝いいたします。
4. 介護保険サービスのご利用
   サービス事業所や施設との連絡調整や照会等を行い、作成したケアプランをもとに、介護サービスをご利用頂けるよう支援します

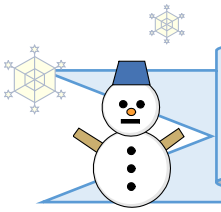
利用料金

ケアマネジャーが提供する支援については、全額介護保険で賄われているため、
お客様へは利用料金が発生しません。

営業日

月曜～金曜　　８時 30 分～17 時
第１・第３土曜　　８時 30 分～12 時 30 分
※第２・第４・第５土曜、日曜、祝日、12 月 30 日～1 月３日はお休みです。
24 時間いつでも相談できる体制を整えております。

＜問い合わせ先＞
指定居宅介護支援事業所　盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ
管理者　木下 史子　　電話　019-689-3511



食と栄養だより

☆テーマ☆　栄養成分表示

食品を買うときに気をつけているポイントはどこでしょうか？値段、量、賞味・消費期限、カロリーなど買う人によって様々かと思います。今回はカロリーの表示がある、栄養成分表示の見方のポイントについてお伝えします。

（例）　清涼飲料水 500mL の場合

栄養成分表示（100mL あたり）	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
炭水化物	11g
食塩相当量	0.04g

表示がどの単位をさしているのか確認しましょう。
（1 本あたり、1 袋あたり、100g あたり　など）

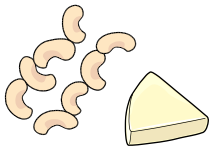
（例）左記の清涼飲料水 500ml 1 本は、
表示されている 100ml の 5 倍量であり
エネルギー　45kcal×5＝　225kcal
食塩相当量　0.04g×5＝　0.2g
と計算します。

今まで特に気にせず食品を選んでいた方

◎栄養成分表示に目を通しましょう

一部の食品を除き、食品には栄養成分が表示されています。健康維持のためにも普段使っている食品の栄養成分表示に目を通してみましょう。実は、「エネルギーが高いものだった」「塩分が多く含まれていた」など気づきにつながるかもしれません！

生活習慣病を気にしている方



◎エネルギー　体重のコントロール・血糖値に強く関わっています

どうしてもの**間食**には、**表示を確認して 80 キロカロリー以下**（小包装のナッツ類、チーズなど）のものを選びましょう。また、月に体重が 1kg 増えた場合、平均で 1 日 200～300 キロカロリーを余分に摂取していることが考えられます。小腹が空いたときに食べてしまう菓子パンや、喉が渇いたときに飲むジュースなど一度成分表示を確認してみましょう。

◎塩分　血圧とむくみに強く関わっています

「低カロリー・カロリー控えめ」と表示のある食品はカロリーが少ない分たくさん食べられる！と考える方もいるかと思いますが、食塩相当量を確認してみると、実は塩分が多く含まれていることも少なくないです。【塩分を控えている方の目標量は 1 日 6g！】 1 品で食塩相当量 2g を越えている場合、塩分摂り過ぎの可能性が高いです。成分表示を確認して、塩分が高ければ他のおかずの味付けを控えめにする、みそ汁は無しにする等、少しでも塩分摂取量を抑えましょう。

食習慣の改善を何からしたらいいのだろうと考えている方は、まず栄養成分表示に目を通して食品を知ることから始めましょう。知ることで食事を作る・選ぶ際の意識へとつながっていきます。気になる食品はどんどん表示をチェックして、健康維持を目指しましょう！

＜ 表紙の写真 ＞　**キレンジャク**

撮影者　四ツ家 孝司 様

毎年、冬鳥として越冬の為、日本に渡ってきます。

尾羽の先端が黄色いのがキレンジャク（表紙の写真）、紅色がヒレンジャク（右の写真）。

平安時代は「れんじゃく」と言って貴族、歌人に親しまれ、江戸時代中期頃から現在の名前になりました。

外来診療担当医表

※令和4年12月1日より下記のとおりに変更となりました。

内科外来

	午前	午後
月	小西・三浦・南	南
火	谷藤・大澤・南	南
水	川村・古和田・南	古和田 ・ 15時～ 関
木	川村・谷藤・斗ケ澤	毛利
金	小西・関・大澤	毛利
土	第１週　大澤 第３週　谷藤 川村（再来）	

整形外科外来

月・火 木・金	午前	八幡順一郎
	午後	急患のみの対応となります

※　整形外科は水曜日・土曜日は休診です。

特殊外来

診療科	診療日時	担当医
禁煙外来	月曜日・金曜日 午前	小西一樹

＜　受付時間　＞

平　　日　　８：３０ ～ １１：３０
　　１３：３０ ～ １６：３０

第１・３土曜日　　８：３０ ～ １２：００

※　第２・４・５土曜日は休診です。

皆様の作品を大募集しています！

俳句・川柳・詩・エッセーなど、本誌に掲載する作品を募集しています。

掲載させていただいた方にはＱｕｏカードを差し上げます。

ご応募いただく際は、お名前、ご住所、お電話番号、ご希望の方はペンネームを明記の上、郵便、FAX又はメールにて、下記までお願いいたします。

〒020-0055
盛岡市繋字尾入野 64 番地９
盛岡つなぎ温泉病院　広報委員会

TEL　019-689-2101
FAX　019-689-2104
MAIL　wawawa@tsunagi-hp.net

編集後記

新しい年がスタートしました。当初は違和感があった「令和」という元号にもすっかり慣れ、時の流れの早さに驚いています。

今号では、食品の栄養成分表示や転倒予防のトレーニングについてご紹介しています。冬は家にいる時間が長く、食べ過ぎや運動不足になりがちですので、ぜひご参考になさってください。　（裕）

盛岡つなぎ温泉病院だより第 67 号
令和 5 年 3 月発行

（発行・編集）
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会