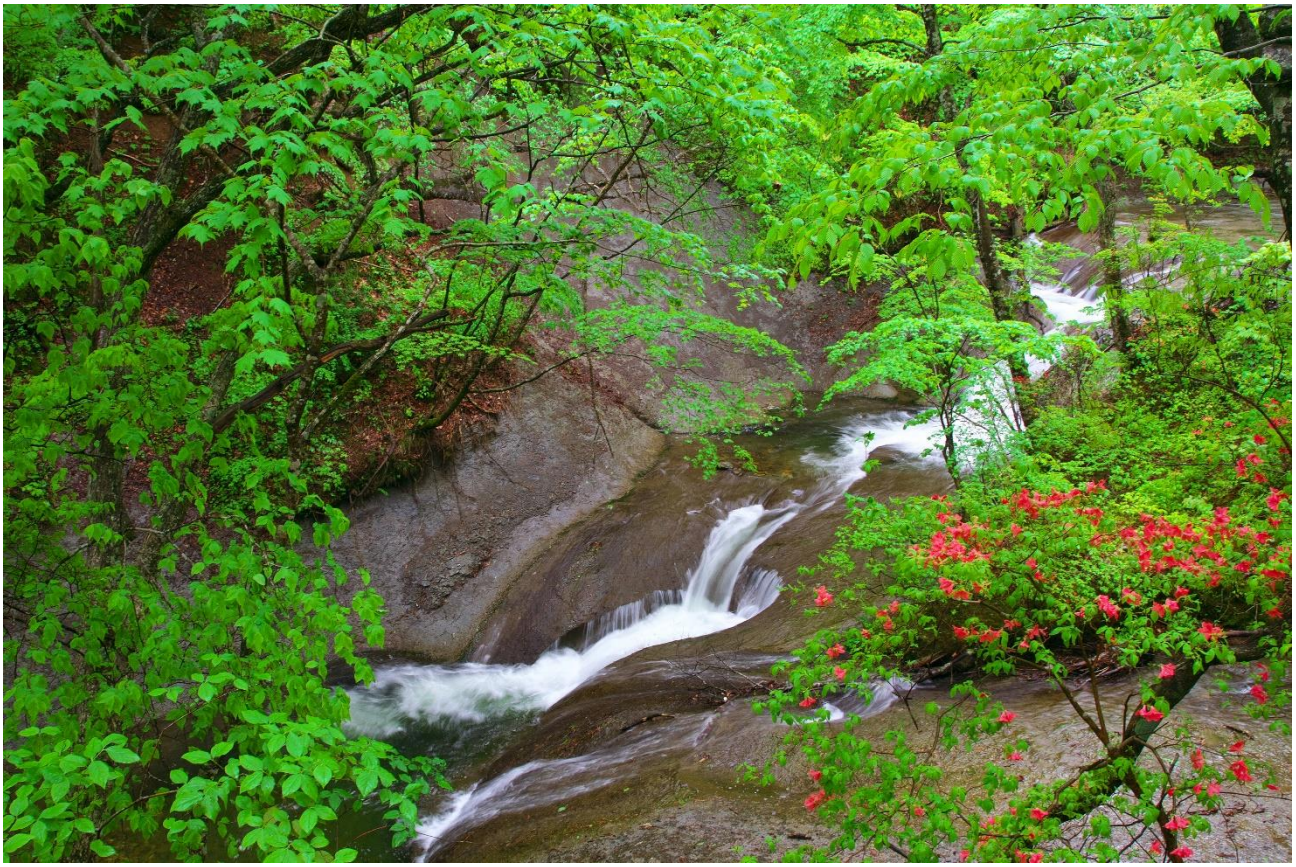
第 69 号　令和 5 年 8 月発行

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

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

「その人らしく」を支える

緩和ケア認定看護師
下川原裕美

看護師の下川原裕美と申します。今回、緩和ケア認定看護師の資格を取得しました。認定看護師とは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術及び知識を有する者として、日本看護協会が定める教育を修め、認定を受けた看護師のことをいいます。認定看護分野には21の分野があり、そのうちの緩和ケアとは、「生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者とその家族のQOL（生活の質）を、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチである。」と定義されています。

緩和ケアと聞くとがんを連想されることが多いと思いますが、“がん患者”とは限定されているわけではありません。学びを通じて、緩和ケアとは、がんに限らず疾患によって身体面や心理社会面、スピリチュアル面で辛さを抱えている患者・家族に対して苦痛を和らげ、その人らしく日常生活を過ごせるお手伝いをさせていただくとことだと考えています。

私が緩和ケアについて学ぼうと考えたきっかけは、「辛い」「苦しい」と訴える患者様、その患者様を看ているご家族に対して、何もできない自分をもどかしく感じていたことでした。もっと何かできることがあったのではないだろうかと考えていた時に、身近に先輩看護師で緩和ケア認定看護師がおり、そこで「緩和ケア」と「認定看護師」について知りました。

緩和ケアの学びから、患者様・ご家族が抱えている苦痛には、身体的に「辛い」「苦しい」というだけでなく、症状や病状によって「仕事ができなくなる」「親としての役割を果たすことができなくなる」「迷惑をかけて申し訳ない」などの様々な思いや心理的な辛さもあることを知りました。そのため、患者様・ご家族が抱えている辛い思いに寄り添うことが大切になってきます。思いに寄り添うことで、患者様・ご家族にとっての自分らしい生活とは何かを知るきっかけとなり、そのために何ができるのかを考え、「その人らしく」を支えるケアへと繋がっていきます。自分一人の力には限界があり、患者様・ご家族はもちろんのこと、他のスタッフの協力や多職種との連携を通じて、一緒に問題を解決していくことも必要になります。

皆さまが抱えている苦痛を少しでも緩和し、日常を自分らしく過ごせるお手伝いを一緒にさせて頂きたいと思っています。

これからの更なる課題としましては、今回「特定行為研修」も同時に修了したということです。主治医と手順書を作成し、高カロリー輸液の投与量の調整や脱水に対する輸液による補正もできるようになりました。まだまだ未知の分野ですが、当院の特定行為研修修了者の方々と協働しながら、新たな一歩を踏み出したいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。

回復期リハビリテーション病棟
レクレーション再開しました。

2023 年 6 月 21 日（水）14 時より、回復期リハビリ病棟で、レクレーション「梅雨の会」が開催されました。新型コロナウィルス感染拡大より実施しておらず、3 年ぶりの開催となりました。
スタッフは久しぶりの開催に何かソワソワと落ち着かいない雰囲気が漂っていました。
今回のレクレーションはカタツムリの絵を、貼り絵や塗り絵など、好きな方法で作りました。
貼り絵だけ、塗り絵だけ、もしくは、両方。個人個人の好きな方法で仕上げていきました。
出来上がった絵をお互いに見せ合い、感想を述べあう場面も見られていました。

新年度が始まりました。今回は当院リハビリテーション部についてご紹介します。

★幅広い病期・分野のリハビリテーションを行っています！

急性期

回復期

維持期

生活期

外来　通所　訪問

★回復期病棟では３６５日リハビリテーションを行っています！

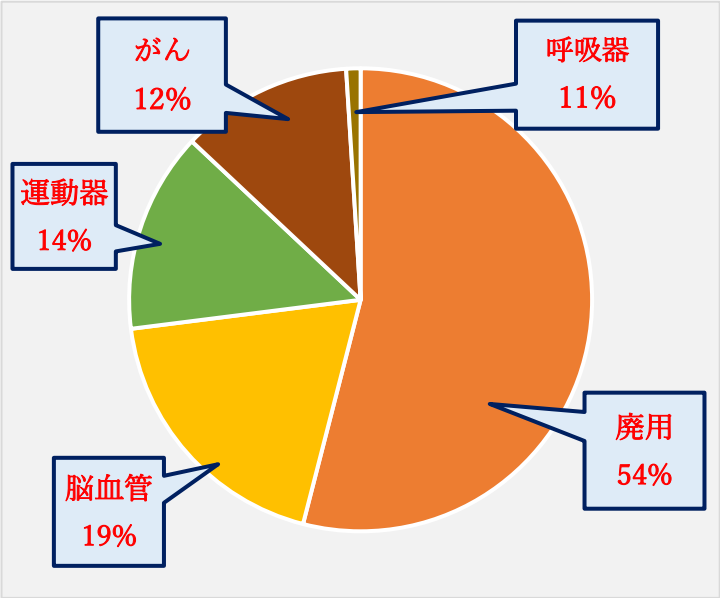
積極的に多職種と意見交換しながら早期退院を目指しています。

★県内随一のプールでリハビリテーション！

当院では水中運動療法を行っています。

一年を通して運動に適切な室温、水温に保たれており、入院患者さんだけでなく、整形疾患・生活習慣病の方を中心に外来患者さんにも実施しています。

＜リハビリテーション対象疾患＞



リハビリテーションの疾患別割合（前年度）

当院では、「廃用症候群」、「脳血管疾患」、「運動器疾患」を中心に様々な疾患の方々のリハビリを行っています。

資格を持ったスタッフも多数在籍しており、専門性を持ちながら介入しています。

＜新しいトレーニング機器を導入しました！＞

昨年より新たに３種類の機器を導入しています。負荷量や回数を適宜調整し、リハビリテーションや患者様の自主トレーニングに取り入れています。

＜スタッフの声＞

理学療法室長

総勢 76 名（PT41 名・OT28 名・ST7 名）の療法士が病期に合った最善のリハビリテーションを提供し、患者様の安心と信頼が得られるよう日々精進しております。

※PT…理学療法士、OT…作業療法士、ST…言語聴覚士

患者様の退院後の生活を考えて関わり、できなかったことができるようになった時や、不安があった方が笑顔で帰られた時にやりがいを感じます！

3 年目 PT

食と栄養だより

☆テーマ☆　　抗酸化作用

感染症の流行により、免疫力を高めようとさまざまに調べる中でよく、**抗酸化作用**とういう言葉を見かけるタイミングは増えていませんか？今回はその抗酸化作用についての働きと食品についてのお伝えします。

抗酸化作用とは

私たちの体に必要な酸素の一部は、体内の免疫機能や感染防御の役割がある活性酸素になります。しかし紫外線や大気汚染、たばこ、過度なストレスなどで活性酸素が過剰に作られてしまうと、細胞を傷つけてしまい老化やガン、動脈硬化や免疫機能の低下につながります。

そして、この活性酵素から体を守ることを抗酸化作用といいます。

＜抗酸化作用のある食品＞

ポリフェノール

たまねぎ

大豆

緑茶

紅茶

デコポン

※デコポンなどの柑橘類には、白い皮の部分に多く含まれます！！

カロテノイド

ほうれん草

にんじん

鮭

えび

イオウ化合物

にんにく

ねぎ

これらを主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事に取り入れることで、抗酸化作用により風邪や老化の抑制につながります。上記で普段食べていないものがあった際には、ぜひ取り入れてみましょう。

献 立 紹 介

当院で提供している献立の一部を紹介します。

○青身魚の香味だれかけ

分量と自宅での作り方（2 人分）

●さわら 60g　2 切　（別の魚身魚でも可）
●ねぎ　　2cm
☆しょうゆ　　小さじ 2 弱
☆砂糖・酒・みりん・ごま油　　各小さじ 1 弱
☆すりごま・七味唐辛子　　各　少々
（付け合せ：ほうれん草　2 房にめんつゆ　小さじ 1/2）

① ねぎはみじん切りにする。☆の調味料を合わせ、スプーン 1 杯分をねぎにかる。残りでさわらを 5 分ほど漬ける（密封袋などがオススメ）。
② ①のさわらをアルミシートを敷いて（※1）焼く。漬けていた調味料はさわらに追加しない（※2）
③ さわらに火が通ったら、ねぎをのせ再度加熱して完成です。　　**※1、2 は減塩のポイント**
ねぎを調味料と一緒にまぜて火を通すと焦げやすいため、あとのせをおススメします。

栄養表示成分（1 人前あたり、付け合せ含む）
エネルギー　121kcal　　たんぱく質　13.0g　　脂質 6.9g　　炭水化物　11.2g　　食塩相当量 0.5g

ねぎとごま油・香辛料の香りを活かした、減塩の 1 品となっています！

○わかめサラダ

分量と自宅での作り方（2 人分）

●乾燥わかめ　2g
●ツナ缶　20g（約 1/3 缶）
●ノンオイルドレッシングたまねぎ　16g（大さじ1）
●キャベツ　　60g
●きゅうり　　20g（1/4 本）

① 乾燥わかめは水で戻す。きゅうりは輪切りにする。
② キャベツは湯通しし、きゅうり・わかめと同じ位のサイズにカットする。
③ 水気を切った①、②と汁を切ったツナ缶をあわせ、ドレッシングをかけたら完成！
みじん切りたまねぎにお湯を通したもの（1 人あたり 10g）をドレッシングとまぜると旨みがさらに UP↑します☆

栄養成分表示（1 人前あたり）
エネルギー　18kcal　　たんぱく質 2.5g　　脂質 0.2g　　炭水化物　2.6g　　食塩相当量 0.3g

市販のドレッシングも利用して、野菜と海藻を摂取できる副菜となっています。

日々の献立にお悩みの方、ぜひ参考にしてみてください。

＜ 表紙の写真 ＞　つぼけの滝

御所湖に流れ込む「やびつ川」上流にある落差６ｍ、長さ３０ｍの複数の滝が連続して重なりあうように落ちている滝です。

滝マニアでなければ訪れる人もなく、静寂のなかにある隠れた名瀑です。

撮影者　四ツ家孝司

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

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。

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

編集後記

厳しい暑さが続いています。熱中症や食欲不振で受診するかたも多く、気を付けてはいても体調管理が難しい時期です。

今号では毎日の食事作りに役立つ献立の例をご紹介しています。ぜひ参考にしていただき、食事や水分補給、十分な睡眠、冷房の使用で健康に毎日をお過ごしいただきたいと思います。（裕）

盛岡つなぎ温泉病院だより第 69 号
令和５年８月発行

（発行・編集）
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会