第 70 号　令和 5 年 11 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

リハビリテーションだより

今日は作業療法の一環として行った**調理訓練**をご紹介します。

作業療法ってリハビリのことですよね？
リハビリといえば、理学療法とか言語療法とか…
名前は聞いたことがある気がするんですが、
そもそも作業療法って何ですか？「作業」っていったい…？

よくぞ聞いてくれました！！作業療法の「**作業**」とは、食べたり入浴したり、**人の日常生活に関わる全ての活動**を指します。そのため作業療法とは、その人の生活で必要な作業をまた出来るようになるために行うリハビリテーションのことなのです！！

なるほど！リハビリって体力づくりや筋力トレーニングだけじゃないんですね！
言われてみれば、退院してすぐに元のように生活出来るかどうかって不安になりますし、体の状態によっては元のようにはいかないですもんね。

そうなんです。入院前とは異なる状況になってしまっていても、工夫次第で出来るようになることはたくさんあるんですよ！
それでは実際に作業療法の様子を少しご紹介しましょう。

～調理訓練の大まかな流れ～

必要な材料や手順等を療法士と話し合う（調理の手順や方法、使用する物品も併せて確認する）

▼

訓練当日、療法士が材料や道具を準備

▼

ADL 室（キッチン）で調理実施

鍋に入れる順番や材料の切り方等

予定と比べて間違いがないか？
危険なやり方でないか？

療法士が隣で確認しながら行っています。何よりも安全に行えるように心がけています。

今回は家庭の味が光る、**秘伝のお味噌汁が完成！**

作成後は、管理栄養士に塩分などを確認してもらい、
許可が下りれば作成したご本人も食べることが出来ます

盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ
通所リハビリテーション

理学療法士・作業療法士が日常生活につながる個別リハビリを実施します。

マシンを使った運動を頑張っています！

御所湖の景色を楽しみながら運動しています。

曜日によってプールでの水中運動療法があります。

【お問い合わせ先】
盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ
通所リハビリテーション
☎ ０１９－６８９－３５１２

★当事業所の特徴
・サービス提供時間
午前 9：45～11：45　午後 13：30～15：30
（入浴や食事などの提供はありません）
・マシンを使用した運動がメインです。

★ご利用対象者様
・要介護認定を受けた方
（現利用者様の多くは要支援 1・2 または要介護 1）
・移動やトイレ動作など身の回り動作全般が自立されている方
・送迎対象範囲の方（20 分以内）またはご自身で通える方
・退院後のリハビリを継続したい、身体機能を維持したい方等
※ご利用前の見学や体験利用も随時受け付けております。

医局コラム

地域医療研修を終えて

岩手県立胆沢病院研修医　前沢　樹

つなぎ温泉病院だよりをご覧の皆様、初めまして。奥州市にある、岩手県立胆沢病院で研修医をしております前沢樹と申します。この度、地域医療研修として４週間、つなぎ温泉病院で研修させていただきました。簡単に自己紹介をさせていただきますと、出身は盛岡市で、岩手医科大学を卒業しました。研修初日に外来を見学させていただいた八幡先生とは実家が近く、小学校から大学まで同じ学校だったのは大変驚きました。

この研修では、訪問診療に行く機会がありました。病院から遠く、自力では来院できない家庭や移動が難しい患者様、在宅での人工呼吸器管理をしている患者など、多様な背景を持つ方々と接する機会がありました。また訪問看護にも同行させていただき、前日に訪問診療で訪れた家庭に行くこともありました。患者様や家族とお話しして、些細なことから情報を集め、より患者様に寄り添った医療を提供できるようにという思いで仕事をなさっているように感じました。地域の方々のお宅を訪れることで、その生活状況を直接知ることができ、地域の医療ニーズにより適したケアを提供することの意義を実感しました。

他にも院内では、患者様の行っているリハビリを実際に体験する機会が何度かありました。特に参加させていただいたプール運動は、リハビリとしてはかなりの強度が要求されるものでしたが、それを毎週続けている患者様たちの体力や意欲に感心しました。患者様が皆さん楽しそうにリハビリに取り組んでいる姿を見て、このプール運動でのリハビリはつなぎ温泉病院の確かな強みであり、複数人でリハビリに取り組めるという環境は大変良いものだと感じました。

４週間という短い期間ではありましたが、地域医療研修では今までにない視点で働くことができました。患者さんの自宅や地域での診療を通じて、医療の限界や課題、そして医師として広く視点をもって働くことの必要性を再確認しました。地域の患者さんとのコミュニケーションや連携の重要性を忘れず、地域のニーズに応える医療を提供していくためにさらにスキルを磨いていきたいと思います。

最後になりますが、ご支援いただいた皆様に心から感謝申し上げます。指導していただいた先生方だけでなく、どんなことにも優しく対応してくださった看護師さんをはじめとしたスッタフのみなさまのおかげで、無事に研修を終えられたと思います。今後も、この４週間の経験を生かして精進してまいりたいと思います。ありがとうございました。

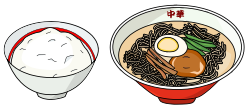
「秋の防災訓練」を行いました

2023 年 10 月 13 日（金）13 時 10 分より、秋の防災訓練が実施されました。
夜間設定で避難誘導訓練、通報訓練、消火器訓練を行いました。
消火器訓練では、今回は実施方法の工夫により、実施予定者を大幅に上回り、多数の参加者が消火器に触る事ができました。
総評では、事務部長より「取り残されていないか？病室への患者さん確認が足りていない」との指摘がありました。今後に活かしていきましょう。

食と栄養だより

☆テーマ☆　　骨の健康

Q.　こんな食べ方をしていませんか？



【ダブル炭水化物型】

【草食低栄養型】

【単品粗食型】

⇒お腹は満たされても、偏りのある食べ方をすると栄養素は不足しており、骨がスカスカに．．．

＜骨を作るために必要な栄養素＞

たんぱく質　体をつくる最も重要な栄養素です。

肉

魚

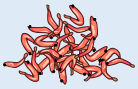
大豆製品

牛乳

カルシウム　骨や歯の成分

ビタミンＤ、ビタミンＫと一緒に摂ることで吸収・沈着されやすくなります。

牛乳・乳製品



桜えび

骨ごと食べられる魚

大豆製品

濃い緑色の野菜

マグネシウム　骨や歯の発育・強化を促す

未精製の穀類に多く、白米・小麦粉にはほとんど含まれていません。

玄米

そば

大豆製品

種実類

ビタミンＫ　骨へのカルシウム沈着を促す

腸内細菌によって体内でも合成されます。

納豆

濃い緑色の野菜

海藻

ビタミンＤ　カルシウムの吸収をサポートし、骨の成長を促す

日光浴でも合成されます。ただし高齢の場合、成人の半分ほどしか合成されません。

日光浴と食事で補いましょう。

サケ

きのこ

健康に良いといわれている食品を、摂り過ぎることも良くありません。さまざまな食品をまんべんなく食べることが健康への第一歩であり、そのために主食・主菜（おかず）・副菜（野菜）を揃えることが奨められています。普段、上記の食品を食べる習慣がない場合は食事に取り入れ、健康な骨を目指しましょう。

＜ 表紙の写真 ＞　**鳥越ノ滝**

葛根田川上流の滝の上温泉手前にある滝。訪れる時期によって印象が変わりますが、紅葉の時期は一段と滝景色が映えます。

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

暑い夏がようやく終わったとほっとしているうちに、雪の話題が出るような時期になりました。一年はあっという間ですね。
今号ではお問い合わせの多い、リハビリテーション（作業療法、介護保険での通所リハビリテーション）について掲載していますので、ぜひご覧ください。季節の変わり目、皆様ご自愛ください。　（裕）

盛岡つなぎ温泉病院だより第 70 号
令和５年 11 月発行

（発行・編集）
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会