



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 盛岡市繫字尾入野 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便り

今回のテーマ
プール

テレビ CM でご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、当院は 1F に『温泉プール』を完備しています。主にリハビリで利用していますが、プールで行うことで得られるメリットはあるのでしょうか？解説していききたいと思います😊

【温泉プールと温水プールの違い】

温泉プール

：温泉を使用
健康効果・リラックス効果

温水プール

：加温した水を使用
温泉が供給源とは限らない

なんと!

県内でプールを完備した
病院は**当院だけ!**

東北でも3つの病院に
しかない**希少性**の高さ!

WOW!



温泉プール治療 3つの利点

- ①浮力で**体が軽くなり**、**早期**から**少ない負荷**で歩行練習が行えます
- ②水中歩行は陸上での免荷歩行よりも運動量が少ないため、**高齢な方**や**体力の低下を認める方**でも利用可能です
- ③温熱・温泉効果により**痛みを和らげ**、心身のリラクゼーションをもたらすことで**治療意欲促進**に繋がります

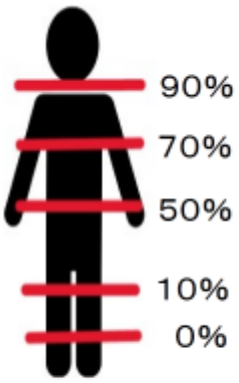
～プールの様子～

水中での
歩行練習



スタッフの
緊急時対応講習

水の4つの特性

浮力	抵抗	水圧	水温
 <p>90% 70% 50% 10% 0%</p> <p>・手術後の荷重制限 ・変形性関節症 など</p>	<p>陸上運動の約12倍</p> <p>▼</p> <p>全身にかかる抵抗で 効率よく筋力を発揮</p>	<p>血液が足から心臓に 戻りやすくなる</p> <p>▼</p> <p>心臓から血液を 一気に放出できる (陸上の約1.5倍)</p> <p>▼</p> <p>心拍数減少により 息苦しさ軽減</p>	<p>体温低下しやすくなる</p> <p>▼</p> <p>体を温かくするため エネルギー活性化</p> <p>▼</p> <p>免疫機能向上</p>

浮力：水面の深さの違いで免荷率が変わります。これを利用して骨折の手術後で荷重制限がある方や変形性関節症などにより陸上歩行で痛みが生じる方の**歩行練習**を早期から、また継続的に行うことができます。

抵抗：水中での運動は陸上での運動と比較して**約12倍もの抵抗**が全身に加わるため体幹や上肢・下肢の**筋力を効率よく発揮**する事が出来るとされています。

水圧：水中で立位姿勢をとると**足に水圧が加わる**ため血液が心臓に戻る量が増え、それに伴い心臓から出る血液は陸上の約1.5倍増加します。結果、心拍数が少なくなり**息苦しさが軽減**したなかで運動する事が出来ます。

水温：体温が低下しやすくなるのを防ぐために身体を温めようと**エネルギーが活性化**するため、**免疫機能の向上**も期待されます。

<プールリハビリの対象例>

- ◎ 整形外科疾患
⇒ 変形性関節症・骨折 など
 - ◎ 脳血管疾患
⇒ 脳梗塞・脳出血 など
 - ◎ 生活習慣病
⇒ 高血圧・糖尿病・脂質異常症 など
- ※いずれも症状や合併症など様々な要因から、プールの対象外となる場合があります

～リハビリ内容例～

- ① 水中歩行
3つの深さのプールで免荷量を変えながら歩く練習が行えます
- ② 応用歩行
横歩きや大股歩きをしながら、太もも等の筋肉やバランス能力などを鍛えます
- ③ 手足の運動
水の抵抗を利用し、水をかき分ける、足を振り上げる等の動きを行い、筋力向上を図ります

特定看護師の活動と役割

コスモス病棟師長・特定看護師 照井 千秋

特定行為看護師ってご存じですか？

特定行為看護師とは、医師の指示のもとで、専門的な研修を受けた看護師が一部の医療行為を行える制度です。当院では、呼吸器疾患看護特定認定看護師1名、緩和ケア特定認定看護師1名、特定看護師(在宅・慢性領域)1名が活動しています。これらの看護師は、医師と作成した手順書のもと、呼吸器の条件変更や、検査や処置をスムーズに進めたりすることができます。特定行為看護師(以後特定看護師)が専門性を生かし、呼吸器管理や在宅支援に取り組む、医療の質向上と円滑なケア提供のため、医師と連携しながら患者さんの療養をサポートしています。今回は特定看護師(在宅・慢性領域)について、その活動をご紹介します。

特定看護師(在宅・慢性領域)とは？

在宅療養や、慢性期領域では、病状の変化を早期に察知し、必要な処置やモニタリングを行うことで、継続的なアセスメントと、専門的な看護介入を行います。身体・病状のアセスメントの他、具体的には気管カニューレ交換、胃ろう・ボタン交換、壊死組織除去、脱水の補正を行うことができます。現在病棟勤務をしておりますので、在宅の場で実施することは少ないですが、今後は経験を積んで在宅の患者さんにも安全・安楽に特定行為を提供できたらと思っています。

気管カニューレ交換



胃ろうチューブ交換



壊死組織除去



脱水の補正



患者さんにとって、どんなメリットがあるの？

- 🕒 診療や処置がスムーズになり、待ち時間が短縮されます
- 💬 看護師からの説明がより丁寧になり、安心して治療を受けられます
- 🤝 チーム医療の一員として、患者さんに寄り添ったケアを行います



最後に

特定行為看護師は、患者さんにとって「安心できる存在」であり、医師と協力しながら医療の質を高める役割を担っています。これからも地域の皆さまに信頼される医療を目指してまいります。また、特定看護師を目指す方の実習を受け入れておりますので、皆様のご家庭や、施設などにお邪魔することもあるかと思っております。実習に際しては、安全に行うよう細心の注意を払いながら行いますので、温かく見守って頂けたら幸いです。



住民のための糖尿病教室開催 (世界糖尿病デー参加企画)



2025年11月8日(土)9時~12時、当院で「糖尿病教室」が開催されました。「血糖測定」「体内脂肪量と筋肉量測定」「看護師や管理栄養士による何でも相談」「足湯やフィットケア」等の催しものコーナーに、

①糖尿病専門医による「糖尿病はなぜ急増なの?」、②管理栄養士による「ダイエットのコツについて」、③理学療法士による「室内でできる運動療法について」等の講演が、行われ、たくさんの方にお見えいただきました。

管理栄養士による何でも相談では、飲み物に含まれる砂糖の量を紹介しており、「いつも飲んでる飲料水にこんなにも入っているの～。もう飲めないよ～」「何を飲んだらいいの～」と、悲しそうにお話する方も。その他にも、体重増加についてのお悩み等、食生活や日々の活動量を伺ったうえで、食事のとり方についてアドバイスをさせていただきました。



ご来院いただきました皆様、ありがとうございました。



クロスワードパズル



1	2			3
A				B
4			5	
	6			
7			8	9
10			C	

答え	A	B	C
----	---	---	---

クロスワードを解いて、A~Cにあらわれる言葉が「答え」です。答えは、最後のページに。

【ヨコのかぎ】

- 土用の丑の日にはコレを食べる
- 日本の代表的な常^{じょうりよくしんようじゆ}緑針葉樹
- 徳川家光の〇〇は春日局(かすがのつぼね)
- 思考を切り替えることで〇〇〇を引き出そう
- ことわざ。秋〇〇は嫁に食わずな
- 爬虫類。大きくわけて分類はクロコダイル科、アリゲーター科、ガビアル科。
- 観賞魚の餌としてイト〇〇〇を使っている

【タテのかぎ】

- 十二支。子丑寅卯辰巳〇未申酉戌亥
- 学校などで夏季に設けられた長期休暇
- 東京ディズニーランドは〇〇県、浦安市
- 海やプールで水面に浮かぶために使用します
- 海で遊びたいけど〇〇が高いな～
- 焼き〇〇、鶏〇〇、〇〇料理

近隣施設・名所

その4

しだない 靱内遺跡/縄文人の足跡 ～御所湖～

岩手県立博物館は、
盛岡市上田にあります
盛岡駅より約7km
車で約30分です。



靱内遺跡は、御所ダム建設によって御所湖の湖底に沈んでいる遺跡です。
遺跡の時代は、縄文時代後期。
そこから発見された多くの遺物（土器や土偶、耳飾り他）、岩手県立博物館に
展示されています。
そのなかには、「縄文人の足跡」があります。



岩手県立博物館



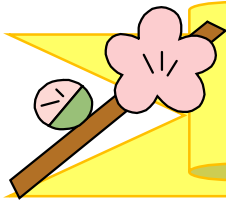
「縄文人の足跡!？」
指先まで、
はっきり、くっきり、
綺麗に残ってる～
感動～☆

発掘調査では、
沢山の足跡が
みつかったんだ～

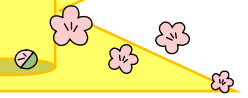
実物は、是非とも
「岩手県立博物館」に。

階段の昇り降りが困難な方には、
上にも駐車場がありますよ。





食と栄養だより



☆テーマ☆

減塩について

「減塩」という言葉を耳にすることが多いと思いますが、実際にどのようなことを意識すれば減塩につながるのでしょうか。今回は減塩のポイントについてお伝えします。

★1日の食塩摂取の目標量をご存知ですか？

日本人の食事摂取基準 2025年版では1日の食塩摂取の目標量を右の通りとしているのに対し、令和5年の国民健康・栄養調査の結果では、食塩摂取量が**男性+3.2g、女性+2.6g**目標量を上回る結果となりました。

高血圧・慢性腎臓病予防のための食塩摂取量の目標は**6.0g/日未満**としています。

食塩相当量	男性	女性
目標量	7.5g未満	6.5g未満
令和5年	10.7g	9.1g

★食塩摂取チェックをしてみましょう！

- 毎食みそ汁を飲んでいる。
- 漬物や梅干などご飯のお供を必ず食べる。
- しょっぱいお菓子をよく食べる。
- 味が薄いと感したら、さらに醤油や塩をかける。
- 麺類の汁は全部飲む。

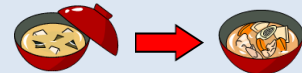


→1つでも当てはまるものがあると、食塩の過剰摂取の可能性が高いです！

★減塩のポイント

① みそ汁は1日1杯まで

→具沢山にすることで汁の量も減り、塩分カットにつながります。



② 酸味や香辛料の活用

→酢や七味、にんにくなど、香りや刺激を活かすと薄味でもおいしくいただけます。



③ 麺類の汁は飲まない

→麺類の塩分の多くは汁に含まれます。汁を残すことで減塩につながります。

また、麺自体の頻度を減らすことでも減塩につながります。



④ 減塩調味料の活用

→いつもの調味料を減塩のものにかえるだけで塩分量を少なくできます。しかし、減塩調味料だからいつも以上に使ってしまうと、かえって塩分のとりすぎになるため注意が必要です。

⑤ 「かけて食べる」から「つけて食べる」に

→しょうゆなど、一度にドバっとかけてしまうと調節ができません。必要な量を少しずつつけて食べることで、塩分のとりすぎを防ぎます。

⑥ 栄養成分表示を見る

→食品には必ず「食塩相当量」の記載があります。1個あたりなど単位に注意してチェックしましょう。2.5g/食を超えている場合、塩分のとりすぎになります。摂りすぎている場合は、他の食事で調整しましょう。

塩分のとりすぎは高血圧につながり、心疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。減塩のポイントを意識して大きな病気の誘発を防ぎましょう。

< 表紙の写真 > メジロ

スズメとともに日本人にとっては身近な野鳥です。目の周囲が白いのでこの名前がついていますが、英名でも「ジャパニーズ・ホワイト・アイ」と呼ばれているので、欧米人にとっては憧れの野鳥です。

撮影者 四ツ家 孝司

へ 投稿コーナー へ

如月や
夜空に半月
かがやきて

淡雪や
おどりて大地に
かえる朝

雪どけの
田にあつまりし
カラス五羽

滝沢市
澤内イツ

クロスワードパズルの答え

1	う	2	な	ぎ		3	ち
	A					B	
4	ま		つ		5	う	は
		6	や	る	き		
7	な	す		8	わ	9	に
				C			
10	み	み	す				く

答え	A	う	B	ち	C	わ
----	---	---	---	---	---	---

外来診療担当医表

※ 令和8年4月1日より変更となりました。

内科

	午前	午後
月	小西・大澤・三浦	関
火	大澤・谷藤	第1・3・5週 川村 第2・4週 斗ヶ澤
水	古和田・小西・川村	古和田
木	谷藤・斗ヶ澤・川村	毛利
金	古和田・関・大澤	毛利
土	第1週 大澤 第3週 谷藤 第1・3 川村 (再来のみ)	

整形外科

担当医：八幡 月・火・木・金 午前のみ

禁煙外来

担当医：小西 月・水 午前のみ

< 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、日祝日は休診です。

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.mpcvuo.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

編集後記

桜も例年より早く咲きはじめ、春を通り越して初夏の陽気すら感じるようになりました。

この春、当院でも多くの新入職員を迎え、新しい年度のスタートを切りました。「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」の理念を忘れずに、皆で精進してまいります。(裕)

盛岡つなぎ温泉病院だより第79号
令和8年4月発行

(発行・編集)
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会