

ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.169

2021

11・12

月号



2021年度に入職した臨床検査技師

TAKEDA general hospital

竹田綜合病院

<http://www.takeda.or.jp>

contents

たけのこキッズルーム(託児所)がオープンしました!

すき間時間で姿勢を正して、不調を改善!

肩の痛みに効くかもしれない、自分でできる治療法

竹田健康財団に感謝状

森のようちえん こめらっこ
(猪苗代町)

はじめに

令和3年8月2日、病院敷地内にありました院内託児所が、病院に隣接する竹田ほほえみデイサービスセンター跡地へ「たけのこキッズルーム」と名付け、新築移

転いたしました。
新託児所の名称は財団内での公募にしました。500件以上もの応募があり、その数の多さから新しい託児所に対する職員の大きな

たけのこキッズルームがオープンしました!



たけのこキッズルームのスタッフ

託児室の歴史

期待を感じることができました。これから卒園していく子どもたちが、世界に向かって若竹のように

グングン伸び、羽ばたいて欲しいものです。

託児室の歴史は古く、結婚・出産により退職を余儀なくされている女性職員のため、少ない人数からお子さんの受け入れを昭和45年に開始しました。その後、独立した建物となり昭和51年から365日24時間、お預かりするようになりました。変遷を経て建て替え前の建物では、38年間の永きにわたって沢山の子どもたちを育んできた歴史があります。

ちに、心地良い日陰を与えてくれた立派なモミジの太木がありました。夏にはセミがとまり、秋には美しい紅葉を披露し、その後は落ち葉で遊ばせてくれた恵み多き大木でした。また、子どもたちが大好きだった、ぞうさんの滑り台や、ダンゴ虫も沢山いて、たんぽぽが咲き誇る園庭もありました。素敵な想い出が沢山あった園でしたが、老朽化により建て替えとなりました。

「たけのこキッズルーム」について

「たけのこキッズルーム」は、天井が高く、窓から沢山の光が降り注ぎ明るい室内です。大きな可愛らしい丸い窓。大きなファンが回る天井、それを見上げる子どもたちの笑顔がはじけています。広い玄関には車椅子用のスロープがあり、また、床もクッションフロアにしたことで安全面にも配慮され



どのクラスからも出られるように配置された園庭

ています。

一方、外遊びについては園庭を建物の中央に配置する事によって、どのクラスからも外に出ることができるようになり、開所当日から全クラスのプール遊びや沐浴室での沐浴が楽しく行われ、夏空に歓声が上がりました。

衛生面では、クラスごとにトイレや手洗い場が設置されることで、より清潔な環境が整えられています。また、全室冷暖房設備と床暖房が整備され、過ごしやすい環境にも配慮されています。

更には、「顔認証システム」防犯カメラの導入により、防犯面でも安心してお子さんをお預かりできるようにになりました。

当園は当財団に勤務する全職員のお子さんを対象として、生後57日（産休明け）から満3歳の年度終了まで、365日24時間体制で保育士18名と助産師・看護師の計20名で保育しています。

勤務時間中における安全かつ円滑なる保育を行うことにより、職員の定着化・離職防止・未就業者の再就職を促進し、並びに福利厚生の一環として行うことを目的として運営されています。



元気に園庭でプール遊びをする子どもたち



自然光が入り明るく広い廊下



安全を配慮したクッション付きフロアで遊ぶ子どもたち

病児保育について

園内には新しく病児保育室が設置されました。当園は「体調不良児対応型」となっており、登園後に急な発熱・嘔吐・下痢など、体調不良になった場合に健康なお子さんと離して保育することが可能となりました。

現在、「新型コロナウイルス感染症」の拡大を警戒している中、細心の注意を払いながら清潔な環境整備を保育士と看護師が共に協力し合い行っています。

また、病院に隣接している保育施設のメリットを活かし、関係部署の協力の下、オキシメーターや

吸入器・吸引器を備えています。

オキシメーターの利用によって、睡眠時無呼吸の発見や疾病に伴う無酸素発作の観察ができました。

一方、父母の会や行政からも期待されている「病児対応型・病後児対応型」としての病児保育（いわゆる「完全な病児保育の運営」）は、運営基盤が自治体になるため、「委託」の形態をとることになります。そのため地域の病児の受け入れが必要となり、あわせて保育士も専属が必要となることから、現時点での実現は難しいところです。

これからの「たけのこキッズルーム」

病院では質の高い信頼される医療の提供のため、日々業務にあ

たっています。当園はそれを行う職員の子どもの育児と働き方を支える役割を担っています。

仕事をしながらの子育ては、とても大変で心配事があったては表情が曇り、明るい挨拶など基本的な事にも支障をきたします。安心して子育てができるように大切

なお子さんのため、ご家庭と連携していきたいと思っています。

患者さんの一番身近な存在として、職員が笑顔でいられるよう支え、そして子どもたちの笑顔と健やかな成長のために、安心・安全でより良い保育を目指します。

新しい託児所「たけのこキッズルーム」をよろしく願っています。

記 | 日 | 部 | 護 | 看 | リレー



化学療法室
がん化学療法看護認定看護師

いしもと ゆみ
石本 由美

現在、がん化学療法看護認定看護師として化学療法室に勤務しています。がん化学療法看護認定看護師は、抗がん剤治療を受ける患者さんとご家族が安心して治療を受けられるように、副作用の予防や緩和についての支援や心のケアを提供する役割を担っています。

近年、抗がん剤治療による副作用の軽減ができるようになったことや、新しい薬剤の開発により抗がん剤治療の選択肢が増え、外来で治療を行う患者さんが増えていきます。当院でも2016年は、のべ2,553名の患者さんが外来で治療を受けていましたが、2020年は、のべ3,672名と年々、増加傾向にあります。入院せずに来外来で治療を行い、自宅で生活できるというメリットがあ

る一方、治療による身体的苦痛や治療効果や予後に対する不安など、患者さんは様々な思いを抱えておられます。そこで、外来でも安心して治療が受けられるよう、自宅での副作用症状の予防や対処について、自分でケアを行っていただけるように支援をしています。

患者さんの中には、抗がん剤治療をすると吐いてしまう、髪の毛が抜けるから治療したくない、仕

患者さんが、自分らしく安心して

治療を受けられるよう

取り組んでいきたい



事は続けられないから辞めるしかないなど、抗がん剤に対するマイナスのイメージを持っている方もいらっしゃると思います。また、治療を受ける際の、副作用や治療費、仕事のことなど様々な心配があると思います。患者さんの気がかりについてお話を聞き、患者さんが納得した治療を選択し、自分らしく



安心して治療が続けられるよう、医師や薬剤師や栄養士とも連携してサポートをしています。

抗がん剤治療に関して心配なことや、困っていることがありましたら、お気軽にご相談ください。患者さんが安心して治療を受けられるよう、取り組んでいきたいと思っています。

近年、外来で治療を行う患者さんは増え、化学療法室の看護師の役割はとても大切です。治療に対する不安、身体的苦痛など様々な思いの中で来院され、スタッフは少しでも不安や苦痛が軽減できるような関わりを心がけています。

石本さんは、がん化学療法看護認定看護師・特定行為研修終了看護師として、外来での化学療法だけでなく、入院患者さんの在宅化学療法の指導やスタッフ教育など幅広く活躍しており、様々な役割を担ってくれています。認定看護師としての責任感も強く、私も頑張らなければ！と良い刺激を受けています。今後の更なる活躍に期待しています。

からと
かこ
上司
ひと



総合医療センター3階外来課長
たなか さとる
田中 さとる

首にかかる頭の重さ

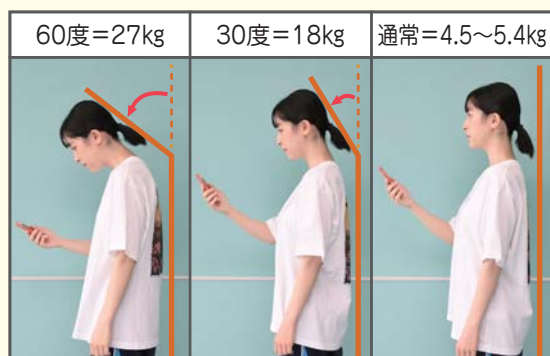


図1

はじめに

「最近、なんだか背中が丸くなってきた」「自粛生活のせいか、なんとなく疲れがとれない」など、気になる身体の不調はありませんか？例えば、うつむくようにしてスマホを見る姿勢や、頭を前に出してパソコンをのぞき込む姿勢は、多くの方が、ついに行ってしまう姿勢ですが実は大きな負担を首にかけ、肩こりや眼の疲れなど、からだの不調を作っています（図1参照）。

正しい姿勢とは

正しい姿勢を保てると、疲れにくくなり、仕事や家事をする時も動きが滑らかになります。まずは、正しい姿勢をチェックしてみましょう（図2参照）。

正しい姿勢のチェック方法

①壁を背にして足をこぶし1つ分開いて立つ、②かかと、ふくらはぎ、おしり、肩、頭の後ろを壁に

すき間時間で姿勢を正して、不調を改善！

つける、③腰と壁の間に手の平1枚分入る状態にする。



図2 正しい姿勢

いかがでしたか？姿勢をチェックする時に一番多いのが、腰と壁

の間に手の平が何枚分も入ってしまう人です。また、普段よりも頭や肩が後ろに感じる方が多いのではないのでしょうか。腹筋が弱く、猫背の方に多く見受けられます。

「背伸び体操」のご紹介

今回は、どなたでも簡単にできる『背伸び体操』をご紹介します。両手を組んでの背伸びは、丸

●竹田健診センターTHP室
看護師・健康運動指導士

ほしともこ
星 智子

まっていた背骨が伸び、頭や体の部位が自然と正しい位置に収まります。

●背伸び体操の方法

①両手を組んで手の平を返し、ゆっくり上げていく、②手の甲を見ながら、顔も上に向け、手が真上にきたら、顔を正面に戻す、③ゆっくり息を吸いながら、体を上下に引っ張り合うようにして、思

いきり伸ばす、④お腹が引き締まった状態を保ちながら、ゆっくり息を吐き、両手を左右から下ろす（図3参照）。

背伸びした時に息を深く吸って吐くことにより、お腹に力が入る感覚が大切です。慣れてきたら立っている時も座っている時も、そのお腹の感覚を保つように心がけましょう。



図3 背伸び体操

立っているのが疲れたな、姿勢が崩れてきたなと感じたら、ぜひ背伸びをしてみてください。無理なく上がる所までで大丈夫です。

〈参考文献〉

◎頸椎症の名医が教える竹谷内式首トレ
◎暮らしの手帳13夏『すき間時間で、姿勢を美しく』

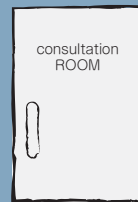


整形外科 医長

鈴木 一瑛

すずき かずあき

きょうは
整形外科
です



こんにちは
診察室です。

肩の痛みにも効くかもしれない、
自分でできる治療法

こちらから「こんにちは診察室
です。」のバックナンバーをご覧
いただけます。



はじめに

今年の4月からお世話になって
おります、整形外科医の鈴木で
す。主に肩、スポーツに関連した
診療を行っています。本日は肩の
痛みの対処法について紹介させて
いただきます。

肩を動かすと痛い、肩が凝って
仕方がない、という方はたくさん
いらっしゃると思います。原因と
して、

①肩甲骨周りの筋肉の緊張

②せぼね（胸椎）の運動制限

が考えられます。実際、肩甲骨周
囲の筋緊張が取れたり、せぼねの
運動制限が改善することで、症状

が改善する方は多くいらっしゃい
ます。

今回は、これらに効く（かもし
れない）簡単な運動、ストレッチ
を紹介させていただきます。

①に対するひもを使った運動

準備していただくものは、普通
のビニールひもです。まず、この
ひもで輪を作ります。輪は「前へ

ならえ」の格好で肩幅に開いた両
手首にちょうど巻き付くように調
節します（図1）。作った輪を両
手首にかけ、肘を伸ばし、「気をつ
け」の姿勢を取ります。輪がピン
と張るようにながら、肘を伸ば
したまま両手を上げていき、バン
ザイします。両手は同じ高さに、
上がるところまでOKです。上

がるところまで上げたら、肘を伸
ばしたまま、両手を下げていき、
また「気をつけ」の姿勢に戻しま
す（図2）。1往復1〜2秒程
度、これを30回ほど繰り返して1
セットとします。朝・昼・夜と1
セットずつは行い、1日合計3
セット以上行います。特に問題が
なければ、何セット行っても大丈
夫です。反応がいい方は、運動直
後から肩の軽さや動かしやすさ、
痛みの軽減が自覚できます。この
運動で肩こりがよくなったとい
う方もたくさんいらっしゃいます。
騙されたと思って一度試してみ
てください。

図1



引っ越しなどで使う
ビニールひもを用意



肩幅に輪を作り、手首
につける

「肩の痛みの治療法」についてご説明します。

② に対するペットボトルを使った
背中のストレッチ

準備していただくものは、500 mlの炭酸水の入ったペットボトルです。未開封のものを準備してください。コンビニで1000円程度で購入できます。これを硬い床に置き、寝かせておきます（図3）。次に、ご自身の肩甲骨と肩甲骨の間に縦にペットボトルが設置されるように、ペットボトルの上に寝ます（図4）。こうすることで、せばねが反り（胸椎が

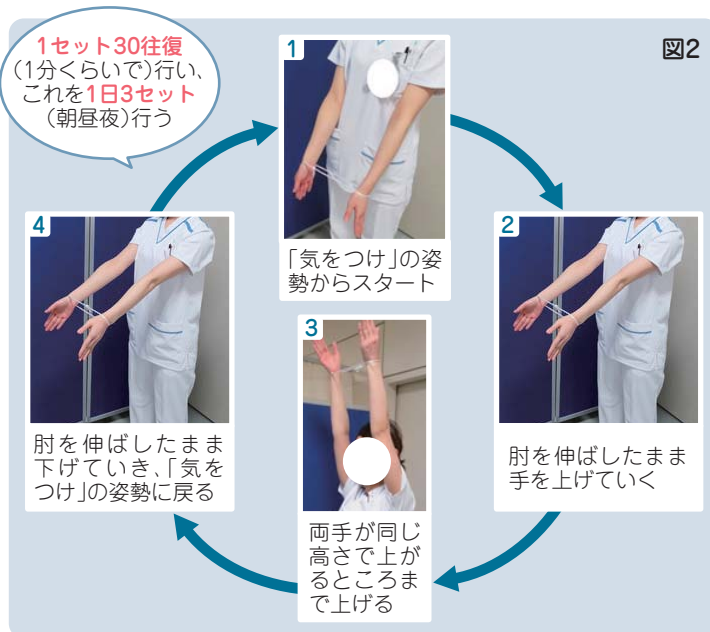


図2



図3

伸展します。せばねが柔らかい方は両肩が床につきませんが、硬い方はつきません。そして背中に痛みを伴います。1分ほど寝ていると徐々にせばねが動くようになり、痛みも和らいでくるかと思えます。両肩も床に近づいていく：はずです。このせばねのストレッチの直後、反応がい

肩の痛みに対する考え方

肩痛の原因は、主に肩関節外に原因がある場合と、肩関節内に原因がある場合とに大きく分けられます。主に肩関節外に原因がある場合、今回のような運動・ストレッチで症状が良くなることがあ



図4

ります。肩関節外の筋や関節のマッサージのみで肩関節可動域や痛みが劇的に改善することとを、実際の臨床の場では多数経験します。また、猫背も肩痛の一因と考えられており、脊椎にも注目しなければなりません。

一方、肩関節内の因子が主な痛みの原因の場合、例

い方は肩や背中の軽さや動かしやすさ、痛みの軽減が自覚できません。騙されたと思って一度試してみてください。なお、せばねが極端に硬く、激痛を伴う場合はすぐ止めてください。

例えば腱板断裂や癒着性肩関節包炎（五十肩のなれの果て）などは整形外科的な治療が必要となります。肩関節内注射や肩関節鏡視下手術などは、病院もしくはクリニックでしか行えない手技です。

今回ご紹介した2つの対処法を1〜2週間行っても肩痛が改善しない場合、肩関節内因子の問題の可能性があります。整形外科的治療が必要かもしれませんので、受診を検討されてみてはいかがでしょうか。

あつたに介護

介護老人保健施設
エミネンス芦ノ牧
「敬老の日を迎えて」

9月20日は敬老の日、日本の65歳以上の高齢者数が総人口の29%を超え、過去最多となりました。また、100歳以上の高齢者数も過去最多、県内でも毎年、過去最多を更新しており、9月1日現在で1,437人。当施設でも先日、100歳を迎えた方のお祝いをしたところ。人生100年時代の到来と言われるようになってき

たことが実感できます。

さて、当施設で敬老の日の時期に合わせて毎年恒例のエミネンス祭りが、9月14日に開催されました。昨年同様に新型コロナウイルスの影響で、祭りの規模は縮小せざるを得ない状況です。入所者のご家族の参加、施設外からのボランティアなどの受け入れは断念しました。そして、長年交流を続けてきた市内にある保育園の園児が施設に来所することも2年連続で叶いませんでした。入所者の皆さんも楽しみにしていましたが、代わりに園児からのメッセージと元気なダンスの動画が入ったDVDを受け取り鑑賞しました。入所者の皆さんからは「元気だね、かわいいね」と園児から元気を分けてもらい、皆さんに笑顔がこぼれていました。



エミネンス祭りを楽しむ利用者の方

新型コロナウイルスが様々なところに影響し、ストレスを感じる日々が続いていますが、ウイルス感染が早く終息し、来年のエミネンス祭りが通常に戻り、入所者の方々とご家族、園児の方々がマスク無しで笑顔の交流ができるようになることを願うばかりです。

竹田訪問看護
ステーション

訪問看護ステーションは、介護予防から中重度者の方への介入を目的としており、当ステーションにおいても、痰の吸引や経管栄養などの医療的ケアが必要な方や神経難病の方、生まれつき障がいのあるお子さんなど、幅広い年齢層の方に対応しています。

今回はその様な当ステーションから、訪問リハビリテーションについて紹介します。Aさんは、人工呼吸器を装着し10年以上経過した神経難病の方です。痰が溜まり肺炎を起こす可能性が高く、十分に痰を排出する必要があります。ベッドで寝ている時間が長いと特に背中側に痰が溜まりやすく、体を横向きにしながらかの排出を促す介助を行っています。看護師と



Aさんの痰の排出を促しているスタッフ

リハビリ療法士が、毎日交互に訪問し肺炎の予防に努めています。Bさんは、コロナ禍の中、デイサービスの利用を控え気持ちが塞ぎこみ、体力低下が見られてきた脳梗塞後遺症の方です。「夫と買い物に行きたい」という目標に向けて、具体的に取り組む内容やその期間を一緒に決めました。車に乗るまでの一連の動きの確認とその練習、屋内外歩行練習などを実施しました。体力が少しずつ回復していく中で自信を取り戻し、夫と道の駅まで買い物に行くことができ、6ヶ月で訪問リハビリを修了することができました。

当ステーションは、看護師の定期的な訪問による全身状態の管理の下、利用者の方・ご家族、それぞれニーズに合わせたリハビリテーションを提供し、在宅生活を支えています。

はじめに

みなさん、感染対策はどのようになさっていますか？

新型コロナウイルスに感染しないために、手洗い・消毒・咳エチケット・3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けることが大切です。これらを守ることに加え、栄養・運動・睡眠の生活習慣を整えて健康な体づくり、免疫力を高めておくことも大切です。

腸内環境について

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深く関わっているため「第2の脳」と呼ばれています。体内の免疫細胞の60%以上が腸管（小腸と大腸を合わせた部分）に存在しているといわれており、腸内環境が悪いと免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。

免疫力を高めるには

免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です。腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌

の3種に分けられ、「2…1…7」の割合を維持できると腸の免疫細胞が活性化されます。

腸を活性化させるためには、腸内環境を整える食べ物を取り入れることです。

①プロバイオティクス…腸を元気にして、健康維持に役立つ生きた菌（善玉菌）のこと。

〈例〉乳酸菌、ビフィズス菌・酵母菌・麹菌など。

「腸」能力を鍛えて 免疫力を高めよう！

②プレバイオティクス…善玉菌のエサとなり、善玉菌の増殖を促進させる食べ物のこと。

〈例〉オリゴ糖・食物繊維など。

両方を同時に取り入れることをシンバイオティクスといい、腸の活性化が期待できます。

腸の活性化による効果として、

- 免疫力が高まる
- 便秘解消・ダイエット
- 美肌

- 疲労回復
 - イライラや不眠解消
 - 口臭や体臭の解消
- などが挙げられます。

おわりに

腸の状態は、人の健康状態に大きく影響します。「第2の脳」とも言われるほど重要な臓器です。そのためにも日頃から免疫力を高

● 栄養科科長 鈴木 京子

める効果のある栄養素（表1参照）を意識しながら、バランスの取れた食事を心がけましょう。

また、腸の働きをコントロールしているのは自律神経です。自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動も大切です。

日頃の生活を見直し、コロナに負けない健康な体づくりを目指しましょう！

〈表1〉免疫力を高める効果のある栄養素

	主な働き	多く含む食品
たんぱく質	免疫細胞の材料となる	魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
ビタミンC	たんぱく質と結合しコラーゲンを作りウイルスの侵入を防ぐ	果物（みかん・キウイフルーツ・いちご）・芋類（じゃが芋・さつまいも） 野菜類（キャベツ・パセリ・ブロッコリー・ほうれん草）
ビタミンA	粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぐ	レバー・うなぎ・乳製品・卵・緑黄色野菜（小松菜・人参・南瓜・春菊・ほうれん草）など
亜鉛	風邪にかかった時に早く回復しやすい	魚介類（カキ・うなぎ・さんま・しじみ・あさり）・大豆・ゴマ・海苔・椎茸など
乳酸菌	善玉菌を増やし免疫力を活性化させる	味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルトなどの発酵食品

「コロナ禍のオープンキャンパス」



竹田看護専門学校 専任教員

たかの まちこ
高野 真智子

今年度のオープンキャンパスはWebでの開催となりました。コロナ感染予防対策として仕方ない判断でした。オープンキャンパスのPR活動にもコロナ感染予防対策が加わり、地域に出向いての活動ができない状況でした。学生たちが望むようなPR活動をさせてよいかと判断に悩みましたが、学生たちは少人数で母校へ出向き、「ぜひPR活動をしたい」と希望してきたのです。学生たちの熱い思いに動かされ、学生のPR活動を後押しすることにしました。

コロナ感染者発生ニュースを聞いたたびに、この判断が良かったのかと悩む中、高校へ電話連絡をする機会がありました。その時、高校の先生より「この前はありがとございました。卒業生の元氣

な顔を見ることができました。」との言葉をいただき、とてもうれしい気持ちになりました。人々とのつながりが希薄となりつつある中で、人と人とのあたたかなつながりを感じる瞬間でした。

様々な制約が加わると、人はできないことを嘆いてしまう傾向にあると思います。しかし、その中でもできることは何かを考え行動していくことが、よい方向へ導いてくれることを今回、学生たちに教えてもらうことができました。今年も学生たちの頼もしさを大いに感じるオープンキャンパスでした。



できる事を模索し行われたWebオープンキャンパス

「生きていくあなたへ 105歳どうしても遺したかった言葉」

著/日野原 重明 発行/幻冬舎

総合医療センター8階西病棟 課長

いし かわ のり こ
石川 典子

み なさんは日野原重明先生をご存じですか。105歳で亡くなった聖路加国際病院の名誉院長です。

私が先生の講演を拝聴したのは、先生が102歳の時でした。一度も椅子に座ることなく立ったまま講演されていたのが、印象的で今でも鮮明に覚えています。この本は先生が亡くなる直前まで、約1ヶ月に渡り毎日行われたインタビュー形式の対話の中で語られた言葉を綴った内容になっており、とても読みやすいものでした。

第1章「死は命の終わりではない」第2章「愛すること」第3章「ゆるすことは難しい」第4章「大切なことはすぐにはわからない」第5章「未知なる自分との出会い」と5つの構成となっており、生と死、病と健康、出会いと別れなど人生の奥深さが描かれています。多くの問いに対して、確固たる思いや信念を持ち、優しく、丁寧に回答しており、心のもち方や精神力の強さに感動すら覚えました。

最後のメッセージでは、「感謝」をどう言葉に具現化するかということが書かれています。喜びと感謝でキープオンゴーイング（前に進み続けよう）。自分が悩んだり、落ち込んだ時など、いつでも手元に置きたい1冊となり、全ての世代の方々に読んでいただきたいと思いました。





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

会津坂下警察署より表彰



表彰された臨床工学科の鈴木悠介さん

7月14日、会津坂下警察署において安斉哲男署長から当院臨床工学科臨床工学科技士の鈴木悠介さんへ感謝状が授与されました。これは同月3日深夜、鈴木さんが車で国道49号を帰宅途中、道の

真ん中をずぶ濡れになって歩いてきた90歳代の老婦人とすれ違ったそうです。発見時にはすごい雨で視界も悪く、また、トラックの往来も多く、かなり危険な状況だったとのこと。違和感を持ち、間違ってもいいから声を掛けたほうが良いと思い、見つけた場所に引き返しました。すぐに警察に連絡、老婦人を保護し車の後部席に載せ、警察の方が来るまで話し相手をして待っていたそうです。鈴木さんの医療人の勘と勇気がひとりの老婦人を救いました。

会津若松商工会議所より感謝状

9月15日、山鹿クリニック会議室において会津若松商工会議所（しづかかわとも）の会頭より当院竹田秀理（しやうり）理事長へ新型コロナウイルスワクチン職域接種に貢献したとして感謝状が手渡されました。渋川会頭は贈呈時、「コロナ禍で忙しい中、スタッフの方々の確保していただき感謝しています」と謝辞を述べられました。

職域接種には同商工会議所会員事業所292社、約1,000名の従業員の方々が2グループに分

かれ、9月11日～10月17日にかけて各人2回接種いたしました。



渋川恵男 会頭(右)から感謝状を手渡される竹田 秀理理事長(左)

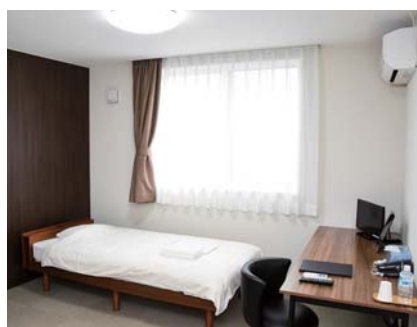
宿泊ドックの宿泊施設

2021年4月より、竹田健診センターの宿泊ドックをご利用される方のご宿泊施設を開設いたしました。

施設は山鹿クリニック西側、当財団の研修棟1階に位置し、全7部屋（1部屋1名利用）、内1部屋は2名と一緒にご利用できます。

ブラウンを基調とした落ち着いた室内。バス・トイレ付きで、宿泊に関するアメニティグッズも充実しております。また、夕食は各部屋へお届けする部屋食となっております。

おります。宿泊ドックご利用の際にご宿泊いただけます。



落ち着いて過ごせる快適な宿泊部屋



宿泊棟の廊下

がん相談支援センター

がんに関する悩みや不安、疑問に対応しております。

■相談時間：診療日の午前9時～午後5時

■受付場所：がん相談支援センター（総合医療センター1階 地域医療連携課内）

☎0242(29)9832

つくってみらんしょ

たらとあさりのトマト煮

1人当たりのエネルギー … 約 266kcal / 所要時間 … 約 30 分



調理担当者 佐々木 さきえ / 蓮沼 真愛



《材料(2人分)》

- 真たら…2切れ (1切れ 70g 位)
- セロリ…80g (太めの千切り)
- にんにく…10g (みじん切り)
- コンソメ…8g
- 片栗粉…適量
- パセリ…適量
- あさり(砂抜き)…250g
- 長ねぎ ……(太めの千切り) 80g
- ホールトマト缶 ……1缶(約 400g)
- 塩・こしょう ……適量(下味用)
- オリーブ油…25g

● 作り方

① たらは一切れを2、3つに切り分け、塩・こしょうで下味を付ける。片栗粉をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンで火が通るまで焼く。

② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たらセロリと長ねぎを入れて炒め、しんなりしたら水250ccとホールトマト缶を汁ごと入れてひと煮立ちさせる。

③ ①とあさりを加え、コンソメで調味する。あさりの口が開いたら火を止めて器に盛り、パセリをふる。粉チーズをかけてもよく合います。



栄養士
別府 里絵

「たらとトマト」の豆知識

風邪やインフルエンザなどの感染症が気になるこの時季ですが、栄養面では体の免疫力を高めるためタンパク質やビタミンなどの不足に気を付けることが大切です。

たらは脂肪が少なく、タンパク質を豊富に含む食材です。タンパク質は筋肉や臓器など体を作るものとなる他、体の機能を調節する酵素や免疫細胞などの材料にもなります。

また、トマトなどに多く含まれるビタミンCは、この免疫細胞の働きを高める効果がありますが、ビタミンCは水に溶けやすいため、煮汁ごと食べられる料理にするのがお勧めです。ちなみにトマトの水煮缶と生のトマトの栄養成分はほとんど変わりません。ただし塩分には注意しましょう。

感染症予防に特効的な食品はありません。日頃から主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

ポイント

● 柔らかい身で淡泊な味のたらはトマトとの相性もぴったりです。好きな野菜を加えても美味しく頂けます。パスタやリゾットにアレンジするのもおすすめです。

●消化器科 ●内科

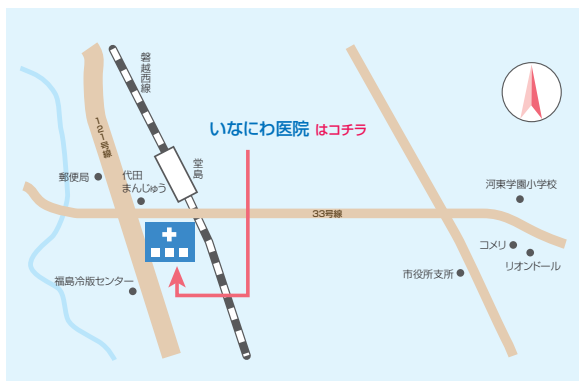
いなにわ医院



院長
いなにわ けんいち
稲庭 謙一

当院は消化器専門の医療機関として、超音波検査、上部・下部内視鏡検査を行っております。

一般内科はもちろんのこと、特に胃腸、肝臓、脾臓等の消化器的な症状や検査でお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご来院ください。



【診療時間】

【午前】9時～12時 【午後】4時～6時

【休診日】

日曜日・祝日・水曜日午後12時まで受付
土曜日午後1時まで受付

【住 所】

〒969-3482 福島県会津若松市河東町大字谷沢字十文字106
TEL 0242 (76) 1728 FAX 0242 (76) 1729

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	12:00まで	●	●	1:00まで	—

〈会津若松市〉

地域連携の
医療機関の
ご紹介

あなたのまちのお医者さん



母乳育児相談
を行っておりますので、お気軽にいらしてください。
ご希望の方は
先ずお電話く
だされれば幸
いです。

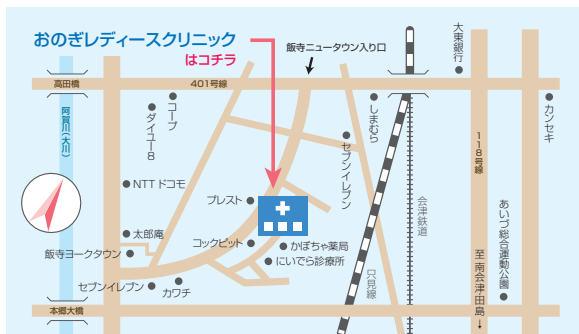
【女性に優しく、わかりやすく丁寧な診療】
女性の立場に立つて専門性の高い診療を提供させていただくことに努めています。
ストレスの多い近年、病気にいかかってからだけでなく、病気になるまい、もしくは、病気が重くならないようにしたいものです。そこで時間をかけて患者様の話を聞くことに重点をおいて、それぞれの患者様にあった診療を心がけています。
また、助産師による産前産後の



院長
おのぎ さとし
小野木 哲

おのぎレディースクリニック

●婦人科 ●内科 ●漢方内科



【診療時間】

【午前】9時～1時 【午後】3時～6時30分

【休診日】

日曜日・祝日・木曜日・土曜日午後1時以降

【住 所】

〒965-0846 福島県会津若松市門田町大字飯寺字村東863-6
TEL 0242 (36) 5051 FAX 0242 (28) 5855

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	—	●	●	—
午後	●	●	●	—	●	1:00まで	—

※時折診療時間が変更になる場合がございます。
ホームページがTELでご確認いただければ幸いです。

ホームページアドレス http://www.myclinic.ne.jp/onogi_ladies/pc/

ぐらっと会津



ふるさと探訪

VOL.153

『森のようちえん こめらっこ(猪苗代町)』

「子どもたちと一緒に考え、
その想いを大切にしたい」

「こめらっこ」とは、「子どもたち」を意味する会津弁です。代表を務める森のようちえんに「こめらっこ」と名付けた代表の土屋さん。その名前からも子どもたちが大好きで、子どもを主役に行っていることが分かります。猪苗代町の自然や文化などを活かし、保育されている土屋さんにお話を伺いました。



元気に川遊びをする子どもたち

——「森のようちえん」について
お聞かせください。

もともと「森のようちえん」は、1950年代に北欧のデンマークで始まったとされ、園舎の中だけではなく、な

——「こめらっこ」をはじめた理由をお聞かせください。

猪苗代の大自然に囲まれている畑で仕事をしながら、ふと子どもたちが土でイキイキと楽しそうに遊んでいるところを見た時、「これってすごく自然なことなんだ」と感じました。同時に、こんな豊かな自然に囲まれているのに屋内だけで遊んでいるのはもったいない。しかし、主に野外で子どもを保育しているようちえんは周りに無いので、「じゃ自分で始めよう」と思ったのが一番の理由です。

——活動内容をお聞かせください。

森のようちえんの特徴である、子どもたちの主体性を大切に行っているのが、今日は〇〇を行います」といったような決まったカリキュラム的なものはありません。子どもたちと一緒に考え、話をしているなかで決めていきます。基本的には雨でも雪でも子どもたちは野外に出て行って、野外で保育をすることが中心になります。雨の日、レインウエアを着て外に出かけることで、晴れの日は違った発見や体験ができるためです。

現在、コロナ禍のため週3日位

——今後の夢をお聞かせください。

「こめらっこ」が、猪苗代の様々な場所に出かけるのは、子どもたちが肌で地元の良さを感じてほしいからです。子どもたちの視線で地元の魅力や楽しみ方、美しい自然などの良いところを知っていることは、後に地域の魅力を広く伝えていくことができ、『まちづくり』の一助になると思います。

また、お母さんたちの中には語学が堪能、パン作りができる、など様々なスキルを持っているがそのスキルを活かす職場が無く、全く関係ない仕事に就いている方もいて、もったいないと思います。子どもたちが主体ではありませんが、そのような方々が自分のスキルを活かす場所を作り、子どもたちもお母さんたちも応援できるようにしていきたいと思っています。

森のようちえんこめらっこ代表

土屋 美香さん



ではなく、なるべく野外の自然環境や地域の文化などを活かし、子どもの感性・感覚を引き出すような保育や子育ての形態です。

情報

あ・ら・か・る・と

知っておトクな
院内情報！

新型コロナウイルス感染症に 関わる専用サイト開設

昨年11月より、当院における『新型コロナウイルス感染症に関わるお知らせ』を掲載した専用サイトを開設いたしました。当院HPのトップ画面より、ご覧いただけます。

当院を来院される際、知っていただきたい新型コロナウイルス感染症に関する以下の内容を掲載しております。

- 発熱外来について
- 総合医療センターの入退館時間について

外来を受診される方へ

入院される方へ

入院患者さんへのオンライン（Zoom）面会について

新型コロナウイルスPCR検査について

県外からの里帰り分娩の対応について

ぜひ、来院前などにご覧ください。



新型コロナウイルス専用サイト

入院・外来の各種書類の 申込み方法

総合医療センターでの入院・外来分の各種書類の申し込みを下記案内図の「入退院受付」で、ご対応いたします。

▼時間：診療日の8時30分～16時30分

▼場所：総合医療センター1階「入退院受付」（救急室受付前）

▼料金：前金制となります。

（書類により料金が変わります）

▼受け渡し期間：書類が出来上がるまで、約3週間前後お時間をいただいております。予めご了承ください。

【お問い合わせ】

☎ 0242-29-9991
☎ 0242-29-7638

※診療日の8時30分～16時30分
※休診日は、各種書類のお申し込み・お受け渡し・お問い合わせについては、お引き受けしておりませんので、予めご了承ください。また、病棟での書類等のお預かりは、お断りしております。

ご寄付・寄贈いただき ありがとうございます

【ご寄付】

神奈川県横浜市／塚本靖様

いただいたご寄付は、地域医療に貢献できるよう役立てさせていただきます。

【ご寄贈】

東邦銀行会津二之町支店様：たけのこキッズルームへ電子ピアノ一式、寄贈いただいた電子ピアノは、園の子どもたちが健やかに成長できるように役立てさせていただきます。

『患者相談窓口』のご案内

- 医療に対するご相談 ☎ 0242-29-9832（地域医療連携課）
 - ご意見・ご要望 ☎ 0242-29-6698（管理課）
 - どこに相談したら良いかわからないこと ☎ 0242-29-9700（竹田まるごと相談窓口）
- ※なお、各フロアに投書用ポスト（リリボックス）が設置されております。ご意見などあればこちらまでどうぞ。

編集後記

コロナ禍での生活も2年が経とうとしています。今や新しい生活様式も当たり前となり、小さな子どもでもマスクやアルコールでの手指消毒をしています。さて、これからコロナ禍の2度目の年末年始を迎えるにあたり、今までの習慣を考えなおしていかなければならないという気持ちがあります。また一方で、以前のように願う気持ちと揺れ動く自分がいます。皆さんはどうですか？悩むところではありますが、感染防止対策を徹底して、明るい未来を期待したいと思います。

M.K

ふれai 11・12月号 VOL.169

《2021年11月5日発行》

- 制作：一般財団法人 竹田健康財団
- 発行者：竹田 秀
- 編集：広報誌編集委員会

記載内容につきましてご意見・ご質問・ご感想等ございましたら、下記までご連絡下さい。

竹田総合病院 ふれai事務局

〒965-8585 福島県会津若松市山鹿町 3-27
TEL 0242-23-4644 FAX 0242-29-9798

[illegible]

經營理念

信頼されるヘルスケアサービスを提供し地域に貢献する
職員が成長し喜びを感じられる組織風土を造る

病院の使命

質の高い保健・医療・福祉の機能を提供し
地域の方の健康に関する問題解決を支援する



 一般財団法人 **竹田健康財団**

■ 竹田綜合病院

地域医療支援病院 / 地域がん診療連携拠点病院 / 臨床研修指定病院 / 日本医療機能評価機構認定
地域産産期母子医療センター / 地域リハビリテーション広域支援センター / 外国医師臨床修練指定病院

■ 山鹿クリニック

■ 芦ノ牧温泉病院

■ 介護老人保健施設 エミネンス芦ノ牧

■ 介護福祉本部

■ 竹田看護専門学校

▼ HP



▼ Facebook

