

ふれあい

fureai

Hospital public information magazine



TAKEDA
general hospital

VOL.178

2023

5・6

月号



2023年度入職した新人看護師

TAKEDA general hospital

竹田綜合病院

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

contents

竹田健康財団の
人材育成について

糖尿病と検査について

気胸のお話

新入職員辞令交付式

もったいない会津

はじめに

竹田健康財団では、人材育成を目的に「職種別研修」「自己啓発研修」「部門別研修」「派遣教育研修」

「職場指導（On the Job Training）」「階層別研修」などの各種プログラムを用意しています。

竹田健康財団の 人材育成について

— 成長し喜びを感じられる組織風土 —



2023年度 入職した新入職員

各種研修の紹介

職員一人ひとりが価値を創造し続けられる仕組みは、竹田健康財団の価値を高めていく事はもちろんのこと、「職員が成長し喜びを感じられる組織風土をつくる」という財団の経営理念を実現することになりません。こうした目的の下、研修受講者は確認できるものだけでも延べ1,0001名（2022年度実績）、全職員の46%にのびります。

また、変化の激しい医療業界において日々進化する技術や知識習得のため、全国で開催される学会には延べ240名（2022年度実績）が参加しました。これは竹田健康財団の年間出張者の20%を占めています。こうした学会への参加は「職種別研修」に位置付けられ、個人の判断で参加する勉強会を含めれば、その数はさらに増加します。

その他にも自己の資質と能力向上のため、自発的な能力開発の意欲がある者や学ぶ組織風土づくりを目指したい管理者が、自主的に

参加する研修「SD（Self Development）」は、毎年テーマの見直しを図りながら病院内で開催されます。プレゼンテーション研修やコーチングスキル研修に加えて、「人生100年時代」と呼ばれるようになった現代の変化に対応していくため、キャリアデザイン研修などのコースを用意しています。

これらの研修が職場で活かされるためにも「職場指導（OJT）」が重要となります。患者さんやそのご家族の方々が望まれるサービスは、お一人おひとり違います。



将来の管理職対象のマネジメント能力開発研修

より良いサービス提供のため、専門職としての知識や技術の習得だけでなく、サービス・マナーやコミュニケーション方法について学

び、より患者さんに寄り添った医療が提供できる人材となれるよう、私たちは研修という機会を提供しています。

竹田のチームワークを生み出す「階層別研修」

竹田健康財団では「階層別研修」として、入職から数年ごとに受講を義務づけている研修が多数あります。

新入職員研修は多くの企業でも

実施していますが、当財団では入職後2年・3年・5年・10年・15年と、職員の成長を支える体系化した教育プログラム構成となっています。新入職員研修は4日間で行



研修の体系図(能力開発システム)



イントラ上で各種研修の情報閲覧や申込みができるweb版エンハンス(能力開発ガイドブック)

われ、社会人に求められるマナーや財団職員としての心構えを学びます。また、2年目以降の研修でも2日間、それぞれの年代で求められる知識や問題解決の技法などについて学びます。

「鉄は熱いうちに打て」という言葉もあるとおり、若いうちにそれぞれの年代で求められる知識やスキルの定着を図ることで、竹田健康財団の職員として患者さんに満足していただける人材の育成につなげていきます。

またこの数年はコロナ禍により、職員同士の親睦機会が減少しています。同期が集まり共に研修を受講する場が、日々の仕事の不安や悩みを互いに共有しながら課題解決につなげる貴重なコミュニケーションの機会としても大変役

おわりに

私たちは「あたたかい心とたしか医療」を地域の皆さまへ提供していくことを目指すために、研修の機会を通じて医療を提供する

立っています。

今後はリスクリングによる支援として、ITやDXなどに関連する知識・スキルのさらなる取得を目指し、オンラインによる研修なども活用しながら、習熟度に合わせた学びの機会を提供していきたいと考えています。



新入職員研修(接遇研修の身だしなみチェック)

職員一人ひとりが幸せを感じ、やりがいを持って働いていける職場づくりに努めてまいります。



化学療法室
がん化学療法看護認定看護師
むとう ゆみ
武藤 由美

皆さんにとって抗がん剤治療とは、どのようなイメージでしょうか。「怖い」「苦しい」「副作用がある」などのマイナスイメージを持つ人も少なくありません。

抗がん剤治療は、がんの増殖を抑えたり、がんが大きくなったり広がったりする仕組みを逆手にとって行う治療です。つまりがん細胞を抑える反面、正常な細胞に抗がん剤が効果を発揮すると、体へのダメージとして現れるものが副作用です。そのため治療の効果と副作用は表裏一体と言われ、「副作用が起こるのも仕方がない」とか「治療の効果が出ている証拠」といった認識が未だに続いているために、マイナスイメージが持たれています。

そこで私たちががん化学療法看護

認定看護師は、治療を継続するうえで起きてしまう副作用を最小限に抑えるために、薬剤の相談、食事の相談など生活すべてにおいてのサポートを多職種と連携して行っています。そして、治療する上で「QOLを重視する」ということが最も重要です。

QOLは、生活の質や人生の質と言われ、生活への影響や心理的・経済的負担、副作用の程度な

患者さんやご家族が治療と生活・

仕事を両立できるように

サポートしていきたい



ど、生活する人が負担なく治療することが必要です。そのため、患者さんやご家族が、治療と生活・仕事を両立できるようにサポートするための「両立支援」をすることも必要です。しかし多くの場合、医療と職域間の連携が十分に機能しておらず、積極的な支援ができていないことがあります。私

もそこにジレンマを感じ、両立支援コーディネーターという資格も取得しました。まだまだ企業との連携などとはいきませんが、治療中でも仕事を継続できるようにサポートしてまいります。

昨年から認定看護師が看護外来も行っています。どんな些細なことでもいつでもご相談ください。



化学療法室には、2名のがん化学療法看護認定看護師が在籍し、抗がん剤治療の不安や副作用に悩む患者さんの苦痛が少しでも軽減できるよう、化学療法室のスタッフと共に日々取り組んでいます。

武藤さんは、経験も豊富で行動力もあります。治療中の患者さんの治療と仕事、生活の両立を「何とかしたい」という思いから、両立支援コーディネーターの資格を取得しました。治療をしながら仕事を継続し、生活をサポートできるような看護を目指し活動中です。これから多くさんのことにチャレンジし、みんなの励みになるような活動を期待しています。

らと
かこ
上司
とひ



総合医療センター3階 外来課長
たなか
田中 さゆり

はじめに

糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲に収める働きをします。高血糖状態が続くと全身の血管が傷つけられ、さまざまな合併症（糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、動脈硬化症など）が起ります。

厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる人は1,000万人、糖尿病予備軍も含めると2,000万人に上ると考えられ、日本人の5人に1人は糖尿病を罹患している可能性があります。

糖 尿病の種類

大きく4つに分けられます。

①1型糖尿病：インスリンを合成・分泌する膵臓β細胞の破壊によってインスリンがほとんど分泌

されなくなり、インスリン治療が必須となります。②2型糖尿病：遺伝的な原因や生活習慣の乱れから、膵臓から出るインスリンが出にくくなったり、効きが悪くなることで血糖値が高くなります。40歳以上の人や肥満の人に多く、日本人の糖尿病の90%以上が、2型糖尿病と言われています。③その他の特定の機序・疾患によるも

糖尿病と検査について

の。④妊娠糖尿病：妊娠中にはじめて発見、または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常。

糖 尿病の検査

糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどありません。病状を把握するためには、継続的に検査することが必要です。

●血糖検査【基準値】空腹時血糖

（前の食事から10時間経過後測定）73〜109mg/dl：食事の影響を受けやすく、食後は高くなります。●ヘモグロビンA1c(HbA1c)【基準値】4.9〜6.0%：赤血球中の赤い色素ヘモグロ빈は全身に酸素を運ぶ働きをしています。HbA1cはヘモグロビンにブドウ糖が結合したものです。赤血球の寿命が120日であることから、

臨床検査科検体検査室

小林 美和子

HbA1cは過去1、2か月の血糖の状態を反映しています。食事の影響を受けません。

他にも糖尿病によって起こる合併症の検査として、腎機能検査（尿蛋白・尿中微量アルブミン、血中尿素窒素・血中クレアチニン）、脂質検査、神経伝導検査など、患者さんの状態によって様々な検査が行われます。

糖 尿病診断

糖尿病特有の症状（口渇、多飲、多尿、短期間での体重減少）、血糖検査、ヘモグロビンA1cの検査結果などを基に診断されます。

治療の目的と基本

糖尿病治療の目的は、血糖値をコントロールして糖尿病による合併症を起こさないようにすることです。そのためには、食事療法・運動療法・薬物療法を基本とした適切な治療が大事です。

おわりに

糖尿病は、自覚症状に乏しく、痛みもないため、自己判断で治療を中断してしまう方が多くみられます。症状が現れた時には、合併症が進んでいる事がありますので、健診などで再検査になった場合などは、きちんと検査して早めに自分の状態を知る事が大切です。

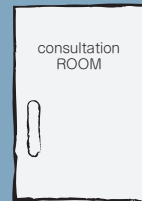


呼吸器外科 科長

塩 豊

しお ゆたか

きょうは
呼吸器外科
です



こんにちは
診察室です。

気胸きょうのお話

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

気胸とは肺から空気がもれて、肺が入っている空間（胸腔きょうくう）に空気がたまって肺がしぼんだ状態を言います。イケメンの若い男性芸能人が気胸になったニュースを見る機会があるためでしょうか、外来受診した女性や高齢者に気胸ですと診断を告げるととてもびっくりされる事や強く反論される事があります。気胸は20歳前後のイケメンがかかる病気なのでしょうか。

気胸の種類

自然気胸と自然じゃない気胸に大きく分けられます。自然気胸は内因による、自然じゃない気胸は外因による気胸。なんだかさっぱ

りわかりませんね。

外因による気胸つまり身体の外からの原因による気胸とは、交通事故や転落事故、ナイフなどの刺傷、鍼はりや注射が原因の場合などが含まれ外傷性気胸といわれます。外傷性の文字通り肺の表面の傷から空気がもれた状態です。イケメンとは関係なさそうですね。

自然気胸は外因が無く発生する、つまり事故やケガなど関係なく自然に発生する気胸です。

身体の中に何も病気が無く発生した気胸を原発性自然気胸といいます。原発性自然気胸の多くは肺の表面を覆う胸膜が一部袋状のプラといわれる状態にあり、このプラに穴が空いて空気がもれが起きます。20歳前後の若いやせ型の男性

に多く発生しますので、イケメンの方々は要注意です。

自然気胸には続発性自然気胸もあります。続発性とは、何か病気がありそのために引き続き起こるという意味です。多くは肺気腫など喫煙の影響により、肺がだんだんと壊れてくる病気のため、最終的に胸膜が破れて空気がもれてしまします。喫煙による肺疾患は高齢になるほど多くなりますので、30歳代までは稀で年齢とともに増えてきます。どうやらこれもイケメンから離れてきたようです。

その他にも、子宮内膜症の特殊なタイプとして月経随伴性気胸があり、肺や横隔膜に月経に伴って穴が空くために発症するとされていますので月経がある時期の女性

に発症します。遺伝性疾患による気胸はごくごくまれですが存在します。

以上まとめますと：気胸の中でも原発性自然気胸は若くてやせ形の男性に多く、イケメン病といわれるところですが、女性でも高齢者にも発生します。続発性自然気胸は高齢者に多く、そのほとんどは喫煙の影響により発生します。女性特有の気胸や遺伝性疾患による気胸もわずかですがあります。

気胸の症状

気胸はある時、急に肺の表面に穴が開いて空気が胸腔にもれる疾患です。もれ方の多い少ない、肺のしぼみ方の大きい小さいによって症状も違います。

「気胸」についてご説明します。

典型的な症状としては突然の胸、肩、背中などの痛み、咳、息苦しさで、発症の時刻までわかる事もあります。空気もれが大量で心臓を圧迫する程になるとショック症状を起こすこともあります。一方で症状がなく、レントゲン検査で発見されることもあります。

気胸の検査

画像検査が重要です。最も重要で最初に行うのが胸部レントゲン検査です。必要に応じて胸部CT検査を追加します。

気胸の重症度

肺のしぼみ方をもとにⅠ・Ⅱ・Ⅲとそれ以上の4段階に分類されています。Ⅰは軽度で肺はちよつとしぼんだだけ。Ⅱは高度で片方の肺が完全にしぼんだ状態。Ⅲはその中間。Ⅲより厳しいのは緊張性気胸で、肺が完全にしぼんで更に心臓と反対側の肺を押しつぶしている緊急事態です。

気胸の治療

自然気胸の初発で軽症の場合、何もしなくても自然に治ってしまふことがあります。

それ以外では治療の第一歩とし

て、まずはしぼんだ肺を元に戻すために溜まった空気を抜く作業があります。針を刺して空気を抜く胸腔穿刺吸引と、管を入れたままにして持続的に空気を抜く胸腔ドレナージという方法があります。

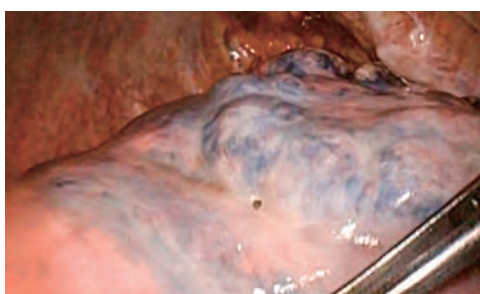
空気もれを止める方法は、つまり穴が空いた部分を処理する事です。手術を含めて様々な方法があります。しぼんだ肺を元に戻すことと空気もれを止める事がその治療なのですが、一筋縄に行かないのが気胸の治療です。というのも特に続発性自然気胸においては空気がもれた場所が見つけられない、そもそも呼吸が悪くて手術ができない、再発が多いなど個別に対応すべき事が多くなるからです。

手術

多くの場合胸腔鏡を用いた手術を行います。原発性自然気胸で初回手術であれば、2〜3か所の小さな穴を使って空気もれの原因部



(図1) 原発性自然気胸



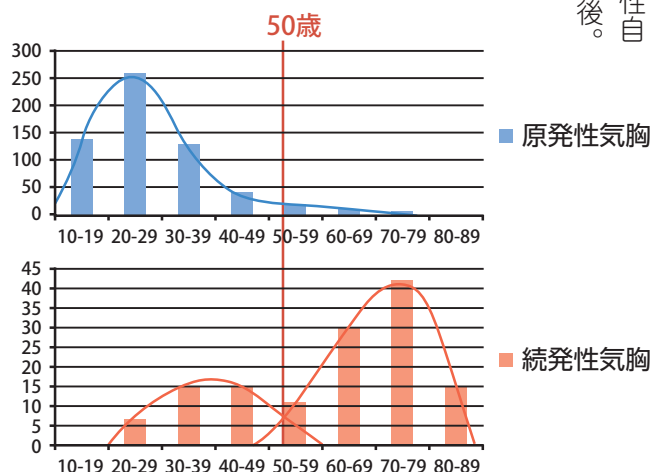
(図2) 続発性自然気胸

位を見つけて処理する1時間程度で終わる簡単な手術がほとんどです。続発性気胸では様々な要因により手術の難易度が上がり、手術に必要な技術も増えてきます、数時間かかる場合もあります。参考までに手術中の画像で原発性自然気胸(図1)と肺気腫がベースにある続発性自然気胸(図2)の2点を表示します。

まとめ

というわけで重症度、社会的背景、基礎疾患その他を基に患者さんに応じた治療方針を立てます。イケメンが多い原発性自然気胸の発症ピークは20歳前後。続発性自然気胸の発症ピークは75歳前後。

(図3) 原発性と続発性気胸の年齢分布



森山重治ら：未成年喫煙が原因と考えられる若年性続発性気胸の特性と問題点。日本気胸・嚢胞性肺疾患学会雑誌：14：51-56, 2014.

30歳代では気胸は殆んどいないはずなのに時々いるんです。これがおうひとつの集団であり、未成年喫煙が原因と考えられる若年性続発性気胸の集団です。私も所属しています日本気胸・嚢胞性肺疾患学会で報告されています。10歳代でタバコを吸い始めた集団では、本来は気胸が少ない30〜40歳代で続発性気胸を発症する事があります(図3)。

結論。イケメン病は確かにありそうだがそれだけではない。タバコは吸わない方がよい。

あつたがハ護

竹田ほえみデイ サービスセンター 理学療法士が配属となり 1年目を迎えて

今回はまず、通所リハビリテーション（デイケア）と通所介護（デイサービス）の違いについて、ご説明したいと思います。

通所リハビリテーションは、医師の指示の下に行われるリハビリ中心のサービスです。通所介護は、自立した日常生活を送ることができるよう支援するサービスで

す。介護職員・看護師・生活相談員・機能訓練指導員などのスタッフによってサービス（機能訓練、食事、入浴、レクリエーションなど）が提供されています。



買い物訓練

その中で機能訓練というのは、日常生活で行う動作の改善・維持を目指すサービスで、厳密にはリハビリとは異なりますが、施設によっては機能訓練のことをリハビリと呼んでいる場合もありますがリハビリではなく機能訓練です。

ほえみデイサービスでは、開設以来、看護師中心で機能訓練を行っていましたが、重度化予防の観点から理学療法士が配属となり、1年目を迎えることができました。

理学療法士が行う機能訓練は、



メニューを見ながらの自主トレ

歩行訓練・関節可動域訓練・ラジオ体操・個別での機能訓練・小集団体操など、医師の指示がなくても一人ひとりに合った体力低下・介護予防のリハビリプランを作成し、それに則ったサービスを利用することが可能となりました。

その他に利用者宅への訪問や自宅の環境を確認し、入浴動作訓練・転倒予防のため必要時は福祉用具のアドバイスもしています。

自主トレメニューがあり、ホール内でがんばって実施しており、活気にあふれています。加えて、看護師がそばにいるため、より医療ケアの必要な利用者の方でも安心して機能訓練が受けられます。

今後はデイサービスにおける理学療法士の役割として、高齢者が社会的接点を設け、引きこもりが

ちになることを防ぐ社交場や、定期的に外出する機会を創出し、規則正しい生活リズムをサポートするなど、多くの役割を担えるようにしていきたいです。

また、利用者家族の負担軽減などを目的として、ご家族にとっても生活を支える重要な場所となれるように、専門職として身体機能に限らず生活全体を評価しマネジメントを行い、本人やご家族の意向を尊重しながら関連職種と連携を図り、生活の支援ができるようにと考えています。

「機能訓練だけでもやりたい」そんな方でもご利用大歓迎です。ぜひ、ほえみデイサービスセンターのご利用をお待ちしております。



ホール内で歩行訓練

はじめに

通所リハビリテーションTRY（以下TRY）では、一人ひとりの利用者さんに対し、困っていることや出来るようになりたいことなどをお聞きし、具体的な生活の目標や期間を相談しながらリハビリテーションを実施しています。

リハビリテーション専門職である理学療法士や作業療法士、言語聴覚士のほか、看護師・介護職員・管理栄養士など、様々な職種スタッフが専門的視点からチームでの支援を行っています。

リハビリ内容は？

自宅への送迎を行い、健康



通所リハビリテーションTRYスタッフ

【通所リハビリテーションTRYとは】

退院直後でリハビリテーションの継続が必要な方や、在宅生活中に機能低下してきてしまった方が、介護保険を利用してリハビリテーションを行なう施設です。場所は、竹田綜合病院の西側道路の向かい側にあります。

チェック、個別の運動や動作方法の指導、福祉用具や住環境整備の相談、集団や個別での趣味活動などの支援、昼食の提供など、様々なサービスを提供しています。

「リハビリテーション」というと、運動などの機能訓練をイメージしますが、運動だけで目標とする活動ができるようになるとは限りません。状態に応じてやり方の工夫や練習、福祉用具の検討をしたり、必要であれば実際に料理を作るなどの実践練習を行ったります。「やってみること（リハビリ）」を支援するのが、当事業所のモットーです。TRYには様々な悩みを抱えた方が通所されていますが、利用者さん同士で交

すすめ院内探検隊！ VOL.98

通所リハビリテーション TRY

流し励まし合うことで、気持ちの上でも元気になっていくことが通所の大きなメリットです。

TRYの卒業について

TRYのリハビリテーションは、目標や利用期間を設定して行ない、「卒業」もあります。卒業後は同じこもりを予防し状態を維持するために、デイサービスなどへ移行する方も多いです。次のステップへスムーズに移行できるよ

うに、引継ぎなどの支援も心がけています。

また、一度卒業したら終わりというわけではなく、生活機能が低下しそうな時や新たな目標に向けて取り組む必要がある時には、再利用は可能です。

おわりに

退院直後は、環境変化により入院中に出ていたことができず戸惑ったり、機能が低下したりすることも多くあります。通所リハビリテーションは、必要な時にタイムリーに行うことが大切です。もし在宅での生活に不安がある場合には、ぜひご利用いただきたいと思っています。詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションTRY
☎ 0242（29）0207



個別の症状に対応したリハビリを行うスタッフ

「実習事前課題演習への取り組み」

看護学校では、講義で学んだことを実践しながら学ぶ演習という授業があります。

これまでは患者役を学生や教員が行っていましたが、2022年度から病院の看護指導者の方々に患者役をお願いし、今までよりもリアリティのある演習が実現しました。

新3年生は臨地実習に向け、病棟で遭遇しやすい場面や状況から、対象に合った看護実践能力を身に付けることを目的に、成人・老年看護領域の実習事前課題演習に取り組みました。学生は緊張感を持ちながらも、その人に必要な援助は何かを考えて実践し、臨地実習前に自己の課題を見つけることができたようです。

病院の看護指導者の方からは



竹田看護専門学校 専任教員

くろいわ みどり
黒岩 翠

「こんな時には、こうすると良いですよ」「病棟では、こんなふうに行っています」など多くの助言をいただき、学びにつなげることもできました。

2023年度の臨地実習は、5月から開始させていただきます。病院職員の皆さん、そして患者さん、ご家族の皆さん、ご指導よろしくお願いいたします。



実習事前課題演習を行う学生

「かあちゃん取扱説明書」

著/いとう みく 発行/童心社

竹田テクノエイドセンター 室長

あり かさ しのぶ
折笠 忍

夏

休みの課題「読書感想文」で出会った本を紹介します。

私には子どもが2人います。5年生の息子と3年生の娘です。息子は、母親への反抗も始まり成長を感じさせてくれています。母親にはいつも言い負かされて睨みながら涙を流している場面を多く見るようになりました。

そこで、この本を読ませることにしました。4年生の主人公はいつもお母さんに怒られてばかり。そこで、母ちゃん取扱説明書を作り、母ちゃんを思い通りに動かして怒られないようにしようとするストーリーです。取扱説明書の作成のため観察していくと、母ちゃんのこと、母ちゃんの気持ちのことを理解していなかったことに気付いていきます。相手の立場になって考えることの大切さを教えてくれる本です。

母ちゃんが怒るエピソードには、笑えるところもあります。例えば、いつももつたいたいと言っているのに、冷蔵庫には賞味期限切れのものがあつたり、一度にいっぱい怒るからなんで怒られているのか分からなくなったりするなど、子どもの目線からの不満も笑えました。

このような年代のお子さんにはもちろんですが、大人が読んでも楽しめる本だと思います。親として思い当たる節があるなんてこともあるかもしれません。





いろいろな
話題をあつめて
ズームアップ!

竹田看護専門学校 卒業式



藤本学校長より卒業証書を手渡される卒業生

3月8日、竹田看護専門学校講堂において、2022年度第52回生30名の卒業式が行われました。今回は会津地域においても新型コロナウイルス感染者が減少してきたこともあり、3年ぶりに父兄

の方々にも参列していただきました。

藤木伴男^{（ふじきともお）}学校長より一人ひとりに卒業証書が手渡された後、「心優しく信頼される看護師になれるよう励んでください」と式辞を述べ、卒業生は苦楽を共にした友との思い出ある学び舎から旅立ちました。

新入職員辞令交付式・ 新人研修

【今月の表紙】

4月3日、総合医療センター竹田ホールにおいて2023年度新入職員の辞令交付式が行われました。

今年度当財団には、臨床研修医12名、看護師・保健師・助産師32名を含む、85名の職員が入職しました。新入職員一人ひとり名前が呼ばれ、各職種の代表者に竹田秀理^{（しゅうり）}理事長より辞令が手渡されました。竹田理事長より「竹田健康財団の一員として医療に携われる誇りを持ち、これから研鑽を積んで立派な医療人として成長することを念願します」との式辞が新入職員に贈られました。新入職員を代表して平野怜音^{（ののれお）}さん（看護師）が、

「それぞれの専門分野における知識や技術を身に付け、地域の皆様が安心して暮らせるよう自己成長に励みます」と誓いの言葉を述べました。

新入職員は、辞令交付式が終わると各職場へ配属される前に4日間の研修が行われます。研修では学生から社会人そして竹田健康財団の職員へとスムーズに移行出来るよう、様々な研修プログラムが取り入れられています。



真剣な面持ちで辞令を受ける新入職員

2022年度臨床研修医 修了証書授与式

3月24日、こころの医療センター13階会議室において2022年度臨床研修修了証書授与式が行われました。

竹田秀理^{（かみもとまさひろ）}理事長、神本昌宗^{（かみもとまさむね）}臨床研修委員会委員長や研修関係者が見守るなか、今回修了する12名の研修医一人ひとりに本田雅人^{（またひろし）}病院長より修了証書が手渡されました。また、本田病院長の挨拶の中で「患者さんの顔を察してあげて、忘れず、和顔愛語で接してください」との言葉が贈られました。



研修修了を喜ぶ臨床研修医

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

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ キラキラゼリー

1人当たりのエネルギー … 約 113kcal / 所要時間 … 約 60 分



調理担当者 せきもと か な 関本 伽奈



《材料(1人分)》

- さくらんぼ…3粒 (生でも缶詰でもOK)
- パイナップル…15g
- グリーンキウイ…15g
- ナタデココ…30g

【透明ゼリー】

- 粉ゼラチン…1g
- 砂糖…6g
- 水…30ml

【メロンソーダゼリー】

- ファンタメロン…30ml
- 砂糖…4g
- 粉ゼラチン…1.5g
- 水…6ml

● 作り方

〈透明ゼリー〉

水・砂糖を耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで30秒加熱し、ゼラチンを入れ溶かす。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

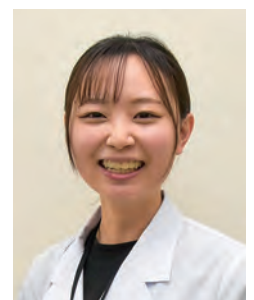
〈メロンソーダゼリー〉

水・砂糖を耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで20秒加熱し、ゼラチンを入れ溶かし、ファンタメロンを混ぜる。粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

① キウイとパイナップルを1cm角に切り、さくらんぼは2粒種を取り、ゼリーはそれぞれクラッシュする。

② 器にナタデココ・キウイ・パイナップル・さくらんぼ2粒を入れ、透明ゼリー・メロンゼリーの順に上にのせる。

③ さくらんぼを飾って完成。



管理栄養士

あおき 青木 はるか

「さくらんぼ」の豆知識

初夏が旬のさくらんぼは、デリケートな果物で傷みやすいため、購入する際は新鮮なものを選ぶことが肝心です。新鮮で美味しいさくらんぼを見分けるためには、① 実にツヤがあり色の濃いもの、② 軸が太く緑色のもの、③ 粒が大きくて張りのあるもの、を選ぶようにしましょう。

可愛らしい見た目のさくらんぼですが、栄養面ではビタミンの宝庫ともいわれています。ビタミンCやビタミンB₁、B₂などがバランス良く含まれており、美肌作用や疲労回復の効果が期待できます。

また、さくらんぼには必須ミネラルであるカリウムも豊富に含まれています。カリウムには体内の余分な塩分を取り除く働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防に繋がります。

今回はさくらんぼを使った「キララゼリー」をご紹介します。

ポイント

ゼリーをクラッシュする時に空気を含ませながら混ぜるとキラキラして綺麗になります。
作るのも簡単なのでお子様と一緒に楽しんでください。

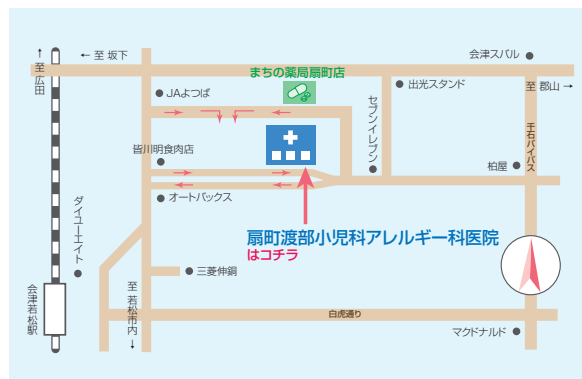
●小児科 ●内科 ●アレルギー科 ●皮膚科

扇町渡部小児科アレルギー科医院



院長
わた なべ まさ かつ
渡部 雅勝

当院では、小児科全般、アレルギー科全般を中心に診療させていただいております。
スタッフ一同、将来ある子供たちのため何か役立てればとの思いで、今後も医療に従事していかうと考えております。



【診療時間】

【午前】9時～12時 【午後】2時30分～6時30分

【休診日】

日曜日・祝日・木曜日午後

【住 所】

〒965-0025 福島県会津若松市扇町26-1
TEL 0242 (25) 5515 FAX 0242 (25) 5514

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	●	—	●	2:00～4:00	—

〈会津若松市・猪苗代町〉

あなたのまちのお医者さん

地域連携の
医療機関の
ご紹介

これからの地域のニーズに合わせた診療をしていきたいと思ひます。

福島県は心疾患が多い県と言われており、昨年10月から他院より優秀な医師と超音波検査技師さんを派遣していただき循環器外来を始めました。

当院は観光地にあるため、土曜日・日曜日にも診療をしています。また、必要に応じて訪問診療も行っております。



院長
お がわ りゅう へい
小川 竜平
内科医師
こん た かおる
今田 かおる



医療法人社団敬天会

小川医院

●内科 ●整形外科 ●眼科

【診療時間】

【午前】8時30分～12時 【午後】1時30分～5時

※ 眼科 …… 日曜日・月曜日午前

※ 循環器科 … 第3土曜日午前（要予約）

【休診日】

金曜日・火曜日午後・木曜日午後

【住 所】

〒969-3122 福島県耶麻郡猪苗代町字力半田393
TEL 0242 (62) 2132 FAX 0242 (62) 3021

【診 療 日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	—	●	●
午後	●	—	●	—	—	●	●



ホームページアドレス <http://keiten-ogawa.byoinnavi.jp/pc/>

ぐるっと会津



ふるさと探訪

VOL.162

『もったいない会津』

―衣類のリサイクルで
人や地域を輝かせる―

会津若松市内でご主人と一緒に自宅を旅行者に宿泊させる民泊を営む富永さん。ある日、自宅近くのゴミ置き場に大量の衣類が捨てられているのを見て、すぐにもったいないと感じました。地域で再利用したいと友人たちに声を掛け、「もったいない会津」を立ち上げた、富永さんにお話を伺いました。



2月に行われたファッションショー

―設立の理由をお聞かせください。

ケニアの環境副大臣ワンガリ・マタイさんが、3R（リデュース・リユース・リサイクル）の

3つに日本の『もったいない（ものに対するリスペクト）』を入れた4Rを世界に広めたいと話したことが心に残っていました。

コロナ禍で断捨離をする方が増え、近くのごみ置き場に大量の衣類が捨てられていました。その時マタイさんの言葉がすぐ浮かび、「何とかしなくては」と思いました。いても立ってもいられず、その気持ちを周りの友人に話したところ、5名の方から賛同を得て2021年に「もったいない会津」を設立しました。

―心に残る出来事をお聞かせください。

活動を始めるとゴミで捨てようとしていた衣類を皆さんが持つ

て来ていただきました。以前、カラーコーディネートや色彩心理学を学んだ経験から、頂いた洋服を組み合わせ、その方の似合う洋服を着てもらって、ファッションショーをしたいと設立当時から決めていました。

準備が整い、今年の2月に会津若松市文化センターで、リサイクルの洋服を活用したファッションショーを開催しました。モデルの方々に着てもらう服を選び当日を迎えると、出演者も観客の方も一体となった感動的なショーになりました。私が出演者に似合うよう

にコーディネートした洋服を着て、舞台上立って心から喜んでるのが表情からあふれていました。それを見た時、本当にやって良かったと思い感動しました。

―夢についてお聞かせください。

廃校を利用したSDGs（持続可能な開発目標）学校編をやりたいと考えています。学校なので体育館や教室など沢山の活用できるスペースがあります。廃棄されるはずだった大量の衣類を体育館に集めます。集められたそれらを働く意欲がある高齢者の方や障がい者方に、再利用できる物・できない物に仕分けをしていただきます。そうして再利用できない物は、ウエスやエンジンルームの防音壁などを作る材料として利用します。そうして利用できない物を細かく仕分けすることで、それらを使用する会社に購入してもらえ、作業した方に賃金を払うことができます。そうした取り組みをすることで地域のゴミの量を減らしていきたいと考えています。

もったいない会津代表

富永陽子さん



情報

あ・ら・か・る・と

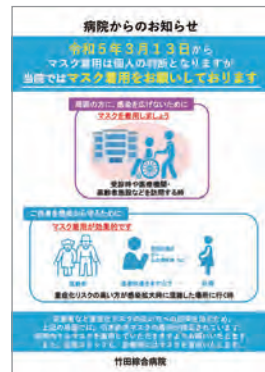
知っておトクな
院内情報！

当院ではマスク着用を お願いしております

2023年3月13日より、マスクの着用について個人の判断に委ねる旨の通知が厚生労働省から発出されておりますが、重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関については引き続きマスクの着用が推奨されています。

つきましては、当院は高齢の方、重症化リスクを持つ患者さんも多く来院・入院されていることから、院内におきましては引き続きマスクを着用くださいますようお願いいたします。

ご不便をおかけしますが、何卒、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



マスク着用をお願いするポスター

「脳卒中相談窓口」 開設のお知らせ

脳卒中は急性期を乗り切っても、後遺症で介護が必要になったり、再発の危険性も高い疾患です。入院中の医療やリハビリテーション、退院後の生活に至るまで、患者さんとそのご家族が安心して療養生活を送るために情報提供や相談支援を行うことが重要となっています。

当院では、患者支援・総合連携部医療社会福祉課に「脳卒中相談窓口」を開設し、脳卒中に関する様々な相談支援を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

■問／医療社会福祉課（直通）

☎0242（29）9898

※診療日の8時30分～12時／13時～17時

竹田健康財団 福祉用具展

2019年以来的の開催となり、10メーカーほどが参加予定です。実際に福祉用具を見て、触れて、体験できる機会です。皆さま、お気軽にご来場ください。

▼日時：2023年6月15日（木）9時30分～16時《入場無料》

▼場所：竹田総合病院 総合医療センター1階 竹田ホール

■問／竹田総合病院 リハビリテーション部

☎0242（29）9900



会場の様子(2019年)

ご寄付いただき ありがとうございました

会津若松市／石堂様

寄贈品タオル100枚。

ご寄付頂きましたものにつきましては、当財団内で有効活用させていただきます。

編集後記

この季節になりいつも思い出することがあります。それは、進学のために親元を離れて間もない5月に、新緑の美しさを生まれて初めて認識したことです。また、感性が育った自分にも少し誇らしさを覚えました。そして今年は、空の下マスクを外して感じた春のにおいに小さな幸せを感じました。新しい環境下に少し心も体も慣れてくるころ、ふと立ち止まって周りを見渡すと、今まで気づかなかった小さくても素敵な何かに出会えるかもしれません。皆さんもぜひ何か探してみてください。 Y.A

『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。

ふれai 5・6月号 VOL.178

《2023年5月8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

