

横浜東邦病院 院内広報誌

うめだより

Vol.7 2017.4



職員紹介

着任／新入職員挨拶

スタッフの声

この春、始めること／始まること

今月のレシピ

春野菜を効果的に食べるために

院外活動

講習会 開催報告

入職式



今年度も4月より新たに入職するスタッフが集まり、入職式が執り行われました。看護師をはじめとして、看護助手・理学療法士・薬剤師など、総勢13人のスタッフが入職しています。

着任の挨拶



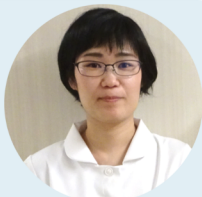
整形外科

横山 雄一郎

4月1日より横浜東邦病院、整形外科常勤医になりました横山雄一郎と申します。

専門は脊椎外科で、特に姿勢について研究を行ってきました。昨今ではPCやスマートフォン多用の社会となり、姿勢不良に伴う慢性的な頸部痛、腰背部痛でお悩みの患者さんを診察する機会が増えています。お心当たりの方は是非お気軽にご相談ください。

新入職員挨拶



看護部

今村 綾

4月に入職しました今村と申します。

まだ1人で行えることも少なく、たくさんの方々から教えていただいています。1日でも早く看護部の一員として、患者様のお気持ちに寄り添って仕事ができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



看護部

太田 深香

4月より一般病棟で勤務させていただくことになりました太田と申します。

研修を終えて、今は先輩看護師の方々に付きながら日々の業務を学んでいます。少しでも早く患者様の前に立てるように頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。



薬剤部

坂井 真由美

はじめまして。4月より薬剤部に入職しました坂井です。

この春に薬剤師免許を取得し、薬剤師としての1年目をスタート致しました。まだまだ勉強途中ではありますが、患者様が安心して、また適切にお薬をお使いいただけるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

川 スタッフの声



姿勢を意識してインナーマッスルを強化!!

最近ようやく暖かくなって、運動するにはよい季節になってきました。
外にウォーキングをしたり、新しいスポーツを始めてみるのもいいですね。

でも、いきなりウォーキングやスポーツはハードルが高いと思われる方も、病院に通われている方には多いのではないのでしょうか？
そこで、運動を始める土台作りとして、インナーマッスルのトレーニングを行なってはどうでしょうか？インナーマッスルとは、体の奥深くにある筋肉で、体をしっかり固定する役目をしてくれます。
やり方は簡単です。お尻に手を入れて座るとゴリゴリと尖った骨が触れると思います。その骨を「坐骨」といい、その骨に体重をかけて座ります。このときに、下腹部に力が入っていれば、一般的にいわれる「よい姿勢」となります。この姿勢を保つだけで体幹のインナーマッスルのトレーニングになります。つまり座り方を意識するだけで、トレーニングしていることになります。

意外と地味に疲れると思います。なので、まずは1日のうち1分間この姿勢をとってみてください。それだけでも運動になります。少しずつでも意識して筋肉を使い、動かしやすい体を作っていきましょう！



リハビリ室
より

高齢者の運転免許更新手続きが改正

高齢運転者の交通安全対策の推進のため、加齢による認知機能の低下に着目した制度の見直しが行われました。

それに伴い、高齢運転者（70歳以上）の運転免許更新手続きが改正されました。

◎70から74歳までの方は、高齢者講習の受講が必須となります。

◎75歳以上の方は、高齢者講習に加え認知機能検査の受検が必須となります。

認知機能検査にて「記憶力・判断力が低くなっています」と判断された方は、臨時適性検査を受検するか、医師の診断書の提出となります。認知症と診断を受けると、免許の停止・取り消しとなります。免許の取り消しになると、運転経歴証明書の交付申請ができなくなります。

※この機会に運転をやめようと思われる方は、自主返納し運転経歴証明書の交付をして頂くと良いでしょう。運転経歴証明書は本人確認書類として有効で、運転経歴証明書の提示にて様々な特典（「神奈川県高齢者運転免許自主返納サポート協議会」の加盟企業等）が受けられます。



医療相談室
より

祝 横浜東邦病院 創立38周年

平成29年4月17日、横浜東邦病院は創立38周年を迎えました！
これまで当院を支えてくださった皆様へ、この場をお借りして御礼申し上げます。
また、当日は永年勤続者表彰と合わせ、毎年恒例の記念式典を開催いたしました。



5月病！に負けない身体作り～減塩でもコクがあるおいしさ乳和食～

春野菜の春キャベツ・菜の花にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはストレスと戦うホルモンが放出される際に不可欠です。しかし、ビタミンCは熱を通すと野菜の外へ逃げてしまいます。そのためスープや生野菜で摂取することをお勧めしています。

そこで減塩にも効果的な乳和食という調理法をご紹介します。
乳和食とは、和食に牛乳をプラスすることで食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らしつつ、牛乳のコクで減塩特有の物足りなさをなくした調理法です。
また、ストレスによって体外に排泄されてしまうカルシウムの補給にも効果的です。

旬の食材を取り入れ、元気に乗り切りましょう！

栄養科より

今回は、「旬のもので美味しく5月病に負けない身体作り」をテーマに、乳和食をご紹介します。

今月のレシピ

栄養素比較

塩分量

通常の味噌汁…1.5g
乳和食味噌汁…0.9g
→**0.6g**の減塩へ！！

カルシウム

通常の味噌汁…20mg
乳和食味噌汁…118mg
→**約6倍**の摂取へ！！

ビタミンC

1日必要量100mg
充足率…48%

～春野菜たっぷり食べる味噌汁～

【材料 2人分】

・新キャベツ	80g
・菜の花	40g
・しめじ	20g
・アスパラ	30g
・だし汁	200ml
・味噌	小さじ2
・牛乳	100ml

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② 牛乳と味噌をしっかり混ぜ合わせておく
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、①で切った野菜を加え、軟らかくなるまで煮込む
- ④ 弱火にしてから②を加え、火を止める

【栄養成分】 (1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	2.6g
塩分	0.9g
ビタミンC	48mg
カルシウム	118mg



講習会を開催しました！

3月11日、最戸町友会様の会合内でお時間を頂戴し、講習会を開催いたしました。

今回の講習会では、

- ・認知症への理解と対応について
- ・災害時の医療機関の役割について

の2点をお話させて頂きました。

当院では引き続きこのような講習を行っていきたいと考えております。
講習内容が決まらずお悩みの地域の団体様等いらっしゃいましたら、ご相談ください。



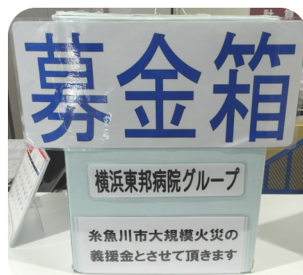
糸魚川市大規模火災 義援金に関してのお知らせ

前号でお知らせしました糸魚川市大規模火災・義援金の募集は、4月中旬を待ちまして終了しました。

募金総額

12,704円

義援金は支援団体を通して寄付をいたします。
多数の方からのご支援、誠にありがとうございました。



院内広報誌 うめだより 第7号 2017年4月発行

発行  横浜東邦病院

〒233-0008 横浜市港南区最戸1-3-16
TEL: 045-741-2511 (代表) FAX: 045-714-2520
URL: <http://www.yokohama-toho.jp/>
E-mail: info@yokohama-toho-group.org