

NAGOMI

令和四年新年号

和
2022.1
み

新年のご挨拶

そろそろ気になる骨粗鬆症

今話題！ ワクチンのしくみ

加圧トレーニング体験エッセイ

大人気！ 栄養士さんの給食便り

～心も体もあったか冬野菜のスープ～

No. 97

院内情報誌

昨年は大変お世話になりました。本年も宜しくお願い致します

謹賀新年



院長 和田 純治

あけましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年は、2020年から続く新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、感染症対策に始終した非常に厳しい1年でした。発熱外来（PCR検査導入による発熱患者様への早期対応）自院および地域・職域ワクチン接種を積極的に行い、地域の人々への感染症蔓延防止に、職員一丸となって積極的にコロナに向き合った医療および介護を行うことができたと感じております。

また地域の皆様から、医療介護の現場で働く職員に多くのご声援をいただいたことに心より御礼申し上げますと共に、最前線で医療・介護を支えている職員の皆様と、その職員を支えてくださっているご家族様に改めて感謝申し上げます。

当法人のvisionとして、

- ①地域における医療・介護の完結型施設のさらなる充実
- ②かかりつけ医の存在として地域に根ざした病院づくり
- ③急性期病院の後方支援病院としての亜急性期・慢性期病床を主体とした病院の確立
- ④職員が「この病院に勤めてよかった」と、自ら誇れる病院・施設の構築を掲げています。近年SDGsという言葉が流行していますが、まさに当法人のSDGsとなります、地域の人々に求められる病院・施設を目指していきたいと考えております。

2022年も年明けからオミクロン株が拡大しています。地域の医療介護を支えるために、本年も発熱外来・入院対応およびワクチン接種に向け体制を整えつつ、患者様・ご利用者様・地域の皆様が安心して暮らせるよう、職員一丸となって、邁進していきたいと存じますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



看護部長 田口 万里子

あけましておめでとうございます。

令和3年度は新型コロナウイルス感染者数の発表に一喜一憂の毎日でした。当院モクラスターを起こすことなく医療に従事できたことは、スタッフの感染に対する取り組みが正しかったからだと思います。

第3回目のワクチン接種が始まりましたが、依然オミクロン株が猛威を振るって感染が拡大してきています。しかし、気を緩めることなくスタンダードプリコーションの徹底と大人数での会食を慎み、会食時のマスクなしの会話などの日常生活を制限すれば、変異していくウイルスも怖いことはありません。

昨年はコロナ禍の影響もあるとは思いますがスタッフの離職が目立ちました。どの施設も頭を抱えている現状があると思います。しかしこの状態から人が定着し育つ組織づくりを、いかにして実現するかが今年度の目標と考えております。それには、体制であり、目標であり、教育であり、現場の雰囲気がいくなければ人は集まらなないと考えます。

より一層の業務の効率化を効果的に行う、無理、無駄、ムラをなくし、職場環境を整備していくことを新年の目標として、皆様と前向きに頑張っていきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

骨粗しょう症のお話



骨粗しょう症とは??

骨のカルシウム量が少なくなって骨がもろくなる病気です。そうすると、ちょっとしたことで骨折をしやすくなります。骨折すると治りにくく、時には寝たきりになってしまうこともあります。原因として、加齢・閉経・食事からのカルシウム不足・運動不足・骨密度の低下があります。予防や早めの治療が必要です。

骨密度検査

骨密度とは、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度を定期的に検査することで、生活習慣の見直しにつながったり、骨粗しょう症の予防につながります。かかりつけの先生に相談して下さい。

これらに心当たりがある方は骨密度検査をおススメします!

- 閉経後の女性
- 糖尿病がある
- 運動不足
- お酒をよく飲む
- カルシウム不足
- 背が低くなった
- 両親に骨折歴がある
- 骨折したことがある
- タバコをよく吸う
- ステロイドを使用
- 背中や腰が痛い
- 背中が丸くなった

予防と治療

- ①お注射や飲み薬を忘れずに続けましょう。
- ②1日3回バランスよく食事を食べましょう。
【骨の主成分であるカルシウムを多く含む食品】
乳製品、野菜（小松菜、チンゲン菜、切干し大根など）、海藻類、小魚、卵など。
【カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品】
魚（さけ、さんま、まぐろなど）
キノコ類（エリンギ、まいたけ、きくらげ、干椎茸など）
- ③散歩、軽めの体操など適度な運動をしましょう。
お天気の良い日は日光浴をすると骨が元気になります。
- ④転ばない環境作りをしましょう。
家の中を整理整頓する、階段やお風呂では滑り止めや手すりを使用する、また明るい照明で足元を照らすなど工夫してみてください。

骨粗しょう症の治療の目的は……
骨折を予防すること、
良い骨を作ることです!!



当院は骨粗鬆症マネージャーが在籍しており、医師、看護師、薬剤師、栄養士、セラピスト等の専門スタッフが対応します。骨粗しょう症に不安のある方はご相談下さい。

骨粗鬆症マネージャー：福井裕子



薬剤師が
お答えする

ワクチンのお話

皆さんも昨年は新型コロナワクチンやインフルエンザワクチンなど、ワクチン接種をされたかと思います。今回はワクチンについてお話します。

Q1. ワクチンって何だろう？

A.

人のからだには、一度入ってきた入ってきた病原体を覚えて、からだの中で病原体と戦う準備を行う“免疫”という仕組みがある。この“免疫”のおかげで病原体が体の中に入っても病気にならず、もし病気になっても重症化しないようになる。この仕組みを利用したのがワクチン。

Q2. ワクチンにはどんな種類があるんだろう？

A.

【生ワクチン】

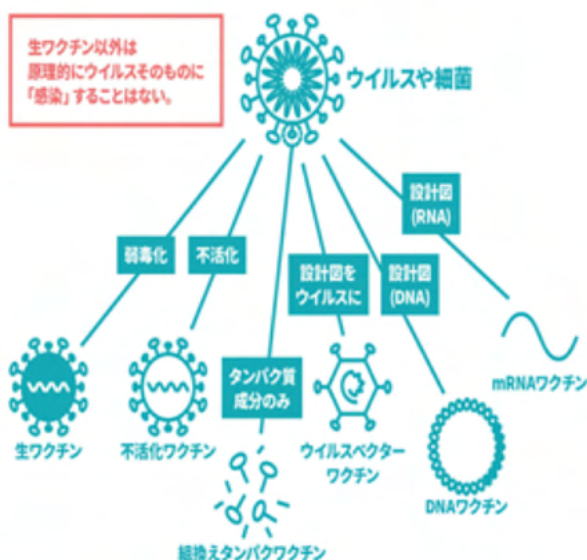
病原性を弱めた病原体からできている。その病気に自然にかかった場合とほぼ同じ免疫がつくことが期待できるが、その病気にかかったような症状が出ることもある(大抵の場合軽度で済む)。

【不活化ワクチン】

感染力をなくした病原体や、病原体を構成するタンパク質からできている。1回摂取しただけでは必要な免疫を獲得・維持できないため、一般に複数回の接種が必要。

【mRNA (メッセンジャーRNA) ワクチン】

ウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報のみを体内に取り込むと、体内では遺伝子情報からウイルスのタンパク質と、このタンパク質に対する抗体が作られる。それにより免疫を獲得できる。



Q3. 60歳代以降にワクチンで防げる病気ってどんなものがあるの？

A.

インフルエンザは重症化や肺炎球菌感染症(肺炎)などを併発しやすくなる。重症化による入院や死亡を減らすために、インフルエンザワクチンと高齢者の肺炎球菌ワクチンを合わせて受けたほうが良い。また加齢とともに体力や免疫力が低下して、病気にかかりやすくなる。特に百日せきのせきや、帯状疱疹後の神経痛はつらい症状が長く続くため、ワクチンでの予防がおすすめ。

学会発表

第39回大分県病院学会（11/28）

- 山崎 真理（看護師）「急性期病棟の航空ケア実施充実にむけて」
～摂食・嚥下連絡票・物品チェックリストの作成～
- 矢頭 隆史（薬剤師）「バンコマイシンの血中濃度測定と有効性についての検討」
- 佐野 涼子（診療情報管理士）「紙カルテから電子カルテへ」
～情報管理業務の効率化・管理の正確性～
- 岩永 純一（理学療法士）「高齢者に対する加圧トレーニングの効果」
～低強度でも発揮される効果～
- 元永 道子（理学療法士）「いきいきサロンから地域へ」
～住民・職員の意識改革への取り組み～
- 瀬戸 亮一（理学療法士）「Honda歩行アシストの取り組みと効果について」
～歩行ロボットによる効果的な運動学習を目指して～
- 山崎 直充（作業療法士）「可視化をする事での意識の共有化」
～生活スケジュール表を用いた退院支援～
- 衛本 香織（言語聴覚士）「急性期病棟からの低栄養カンファレンスの取り組み」
～早期介入の重要性

学会参加

リハビリテーション・ケア 合同研究大会 兵庫2021（11/18、19）

和田 純治（医師） 口演座長

岩永 純一（理学療法士） ポスター座長



12月24(金)

いきいきサロンみらい 第21回を参加者15名に限定し開催いたしました。



認知症予防について

グループホームみらいの紹介がありました。認知症の方が施設の中でも地域での暮らしを忘れずに生活できるよう支援を行っています。

コグニサイズの復習では、歌を歌いながらの指体操など2つの事を同時に行うことが脳への刺激にととても良いそうです！

① グループホームとは

平成29年12月1日開設
1ユニット9名×2

グループホーム(認知症対応型共同生活介護)とは、9名のご利用者が共同生活をしながら認知症の改善を図る施設です。

認知症の症状をもつ高齢者が、近隣の皆様とか関わりながら共同生活を行う地域密着型の介護施設で、食事の支度や掃除、洗濯などを利用者とスタッフが協力して行い、残存機能を活用して認知症の改善を図ることを目的としています。

② ご利用の対象となる方

- ・ 要支援2 ・ 要介護1以上の認定を受けられている方
- ・ 認知症のある方で集団生活が可能なる方
- ・ 常時、医療が必要でない方
- ・ 宇佐市在住の方

三二門松作り

門松は年神様が家へ尋ね入る際の目印だとされています。松、竹、梅の3つの縁起物が用いられます。牛乳パックや折り紙を使った三二門松作りでは参加者が思い思いに飾りつけを楽しまれました。



1月14日(金)以降の開催について
大分県下での感染拡大により、**当面中止**とさせていただきます



みんなでフレイル予防！ 今後は感染状況をみながら開催致します

吉田さんの加圧トレーニング体験記

強くなれる理由を知った 食事 睡眠 加圧

特に鬼を倒す予定はないが、私は力を欲していた。
力をくれてやるから鬼にならないかと言われたらちょっと迷う程度には力が欲しかった。
目的はただひとつ、毎晩おほしさまに願っていたことを叶えるためである。

「ペットボトルの蓋を開けられるようになれますように」

そう、私はペットボトルの蓋を開けることができなかった。
100円均一で購入したペットボトルオープナーがあるため別に困りはしないが、
力がなければ、戦わなければ生き残れないのだ。
ヒロインといえればかっこいい戦闘力高めのおつよ女子だと幼いころからアニメで学んでいる。

なにせテレビの前でプリキュアに声援を送っていた世代なのだ。
ウルトラマンや仮面ライダー等の特撮だって戦う女性は結構多い。
この世は弱肉強食で、弱者は否応なしに淘汰されていく。
女性であるというだけで損をする世界で、だから私は力が欲しかった。
……つまり何が言いたいかというと、要するにペットボトルの蓋を開けられるようになりたかったのである。
そんな思いを燻ぶらせていた令和3年初夏、おほしさまは願い事を叶えるべく動き出してくれた。

「お前も鬼にならないか 加圧トレーニングをしてみませんか？」

かくして私は3ヶ月間、週に2回の加圧トレーニングに取り組みさせていただくこととなった。
加圧トレーニングとは、腕や脚の付け根に専用のベルトをしめ、血流を制限して行うトレーニング方法だ。
ちなみに開始時の握力測定の結果は左手6kg、右手8kg。たったの1桁。実に6歳女児平均レベルである。
心の中の6歳女児が「たすけてプリキュア!」と悲鳴を上げた。
しかし私は長女だから頑張れるのだ。
せめて握力2桁になりたいと思いながら、3ヶ月間加圧トレーニングに励んだ。

——そして、ついに。

加圧トレーニングの結果、私の握力は左手、右手ともに11kg。
2桁。夢の2桁である。8歳女児平均レベルへの成長だ。
一番の目標であったペットボトルの蓋も無事開けられるようになった。
6歳女児永遠の憧れ、プリキュアにでも変身したような気分だ。人生が劇的に変わった瞬間だった。
これからは握力2桁のキュアペットボトルとして、鬼狩りや巨人の駆逐に取り組んでいきたいと思った次第だ。

ということで、これを読んで下さっているあなたも加圧トレーニングに興味があったのではないだろうか？
加圧トレーニングは和病院リハビリテーション部が実施しており、無料お試し体験もできる。
基本料金は30分で2000円。詳しくは下記お問い合わせ先まで。

さあ、あなたも加圧トレーニングで強くなろう!

【お問い合わせはこちら】

加圧トレーニング みらい

担当：岩永

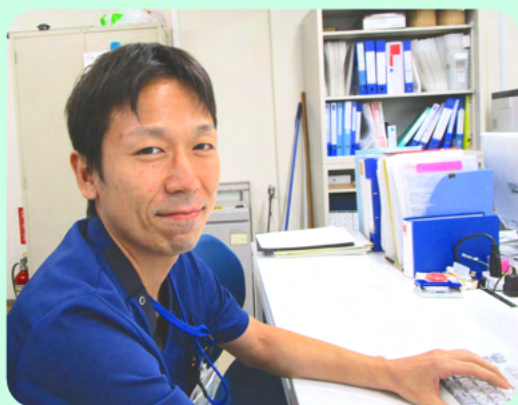
電話：0978-37-2500



12月半ばの休日。天気も良かったので、家族みんなで公園に行ってきました。コロナ禍の中、家族で外出する機会も減っていましたが、大分県での感染者数もゼロが続き、やっと公園くらいはいいかと思えるようになりました。まだまだコロナウィルスの脅威は続きそうですが、これからも嫁、娘と楽しい休日を過ごしながら、日々仕事にまい進していきたいと思います。

はたらくパパの休日

～リハビリテーション課 理学療法士 瀬戸 亮一～



～奥様へひとこと！～

結婚して7年目になりましたが、不満や喧嘩等なく過ごせているのは、あなたのおかげだと思っています。改めて、僕と結婚してくれてありがとう。これからも一緒に幸せな家庭を築いていきましょう。

給食だより

冬の味覚！ おいしい根菜を楽しもう！

皆様あけましておめでとうございます！ 本年もどうぞ、よろしくお願い致します！
連日、寒い日が続いておりますが、風邪等引いていないでしょうか？ まだまだ、コロナ渦ではありますが、しっかり手洗いうがい、消毒、きちんと食事を摂り健康に過ごしましょう！
今月は冬野菜の栄養価と冬野菜を使用したレシピを紹介していきたいと思います。

かぶ

アミラーゼというデンプン消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高め、**胃もたれを改善**します。

<選び方>葉がピンと張っていて、茎の付け根が淡い緑色をしている物がおすすです！

ごぼう

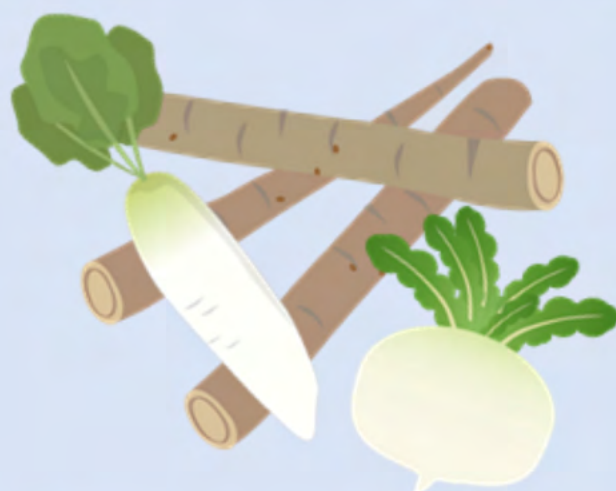
食物繊維を含んでおり、**腸内環境を整える働き**があります。また、強い抗酸化作用を持つポリフェノールは**老化を予防する働き**もあります。

<選び方>まっすぐに伸び、先端にかけてだんだんと細くなっている物を選びましょう！

だいこん

ビタミンが豊富に含まれており、**免疫力を高める働き**があるので風邪を引きやすい方にもおススメです。大根の葉には、粘膜や皮膚を保護するカロテン、野菜の中でもトップクラスの鉄分が多く含まれています。

<選び方>持った時にずっしりと重い物はみずみずしく、水分が豊富です。カットされている場合は、断面がきめ細かく、すが入っていないか確認を！



心も体もあったか冬野菜のスープ

○材料(4人分)

にんじん	・・・1/3本(80g)	ごぼう	・・・1/2本(100g)
れんこん	・・・1/2節(100g)	ほうれん草	・・・1/4束(40g)
かぶ	・・・2個(200g)	水	・・・4カップ
コンソメ(固形)	・・・1個	塩	・・・小さじ1/3
こしょう	・・・少々	オリーブオイル	・・・大さじ1

○作り方

- ①人参・蓮根はいちょう切り、ごぼうは皮を洗い半月切りにし、水にさらしておく。ほうれん草は5cm幅のざく切りに。かぶは1cm角に切っておく。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①を中火で炒める。炒めたら水を加え、蓋をしてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ③コンソメを加え5～6分野菜が柔らかくなるまで煮、塩・こしょうで味を調え完成！

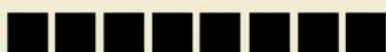


- ① 黄金虫
- ② 菖蒲
- ③ 不如帰
- ④ 伯林
- ⑤ 満天星
- ⑥ 沙翁
- ⑦ 栄螺
- ⑧ 馬大頭

問題：左の図で「????????」は何と読む？

ヒント1
お正月に関する言葉。

- ヒント2
- ① 葉を食べる昆虫。カナブンと間違われがち。
 - ② 五月頃によく見かける花。端午の節句。
 - ③ 時鳥、子規。死出の田長。夏の鳥。鳴かぬなら？
 - ④ ドイツの首都。昔、東西を分かつ壁があった。
 - ⑤ 春の白い花、秋の紅葉が綺麗。灯台躑躅とも書く。
 - ⑥ リア王、ハムレット等で有名なイギリスの劇作家。
 - ⑦ 巻貝。国民的アニメの主人公の名前になっている。
 - ⑧ 日本最大のトンボ。黄色と黒の縞模様が特徴。



こきぶんここがしんぶねこんぶ

????????

表紙写真コメント

昨年4月に娘が就職しました。コロナ禍の就活に苦労しながらの就職でした。就職先の先輩に「お酒何飲むの？」と聞かれるけど、まだ居酒屋にも行った事がない状況(^_^);

コロナ禍の社会人生活での苦労は和田病院の新入職者の方たちも同じでしょう。コロナ禍が少し落ち着いた冬に、会社でやっと行われた初行事は、コロナを配慮したキャンプでした。娘は嬉しそうにたくさん写真を送ってくれました。高千穂の雲海……とても素敵景色でした。この行事は、会社の社長さん方が、新入社員のみんなを楽しませたい。そんな考え方から来たものだと私は考えます。どんな状況でも楽しさを生み出す考え方に、私は感銘を受けました。娘自身も、社長さんの考え方の影響を大きく受けています。

コロナ禍で社会人の在り方も変わり、病院も今の状況に臨機応変に対応していかなければなりません。そんな今まで通りにいかない窮屈な世の中でも、楽しさを見つけ、前向きな考え方に変えていけるような集団になりたい。前向きな考え方になれるよう、私自身も楽しさを見つける、前向きな考え方を続けていきたいと思いました。

今年も皆様にとって素敵な1年になりますように。

写真提供：副看護部長 永石朋美

漢字の読みはそれぞれ次の通り。
 ① こがねぶ ② しんぶね ③ ほとこぎす ④ へりん ⑤ とうたんこし ⑥ しんぶね ⑦ さんま ⑧ おにやんま
 この漢字の横の線の□□□□にあてはめ、部分のひらがなを抜き出すと「????????」になる。
 「こきぶんここがしんぶねこんぶ」を照らし「????」から「????」がわかる。

～信頼性と安らぎのある医療提供を通して地域社会に貢献する～

医療法人 信和会

和田病院

TEL:0978-37-2500
FAX:0978-37-2502

～診療科案内～

- ・内科
 - ・胃腸科
 - ・整形外科
 - ・循環器内科
 - ・リハビリテーション科
 - ・皮膚科
- ・外科
 - ・肛門科
 - ・呼吸器内科
 - ・泌尿器科
 - ・脳神経外科
 - ・禁煙外来

診療時間案内

	月	火	水	木	金	土	日
8:30 12:30	●	●	●	●	●	●	-
13:30 17:30	●	●	●	●	●	-	-

アクセス

〒879-1131 大分県宇佐市大字出光165-1

～オレンジの看板が目印です～

*** 和田病院まで ***

【JRをご利用の場合】

宇佐駅より徒歩5分

【バスをご利用の場合】

宇佐駅前より徒歩5分

【タクシーをご利用の場合】

柳ヶ浦駅より10分

豊後高田市街地より5分



医療法人信和会グループ

介護老人保健施設和光園

TEL:0978-37-3887

住宅型有料老人ホーム和楽苑

TEL:0978-37-2218

グループホームみらい

TEL:0978-37-1180

和光園居宅介護支援事業所

TEL:0978-37-3880

宇佐圏域地域包括支援センター

TEL:0978-37-3881

和光園訪問介護事業所

TEL:0978-37-1170

～院内情報誌「和み」は地域医療連携室が真心を込めて作成しております～

TEL:0978-37-2500

FAX(直通):0978-37-3715