



医療法人 聖仁会

KOBATO

広報誌『こばと』
Vol.56
2020年冬号



↑ いきいき百歳体操自主グループの活動にて

INDEX

- ごあいさつ …p2
- 医療法人聖仁会 2019年を振り返って …p3
- 行事・研修報告 …p4
- 特集**
- 『インフルエンザを防ぎましょう』 …p5
- いきいき百歳体操 …p6
- 連携医療機関のご紹介
『伴医院』 …p7
- 季節のレシピ …p8



【院是】

病める人に対し良き奉仕者たれ

【基本理念】

倫理心・生命尊厳を重んじ「全人的な医療」を提供する
誠心誠意医療・介護を実践し「安心と満足」を提供する
地域の皆様と共存・発展し「喜びと幸せ」を共有する



ご挨拶

～令和と人生100年時代～

あけましておめでとうございます。

令和元年は改元にもなう公式行事も多く、皇室がとても身近に感じられました。スポーツ界ではアジア初のラグビーワールドカップが開催され、ベスト8入りした日本代表の活躍に日本中が感動し、「ワンチーム」という言葉が流行しました。また、台風15号・19号による風水害に見舞われ、ここ数年の自然災害の常態化は地球温暖化対策など人類的視野での意識改革が必要と感じました。

さて、今年はどうなるのでしょうか？やはり話題の中心は東京五輪で、私も人生初のオリンピックを楽しみたいとおもいます。医療界では高齢化を背景に「人生会議」や「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」という言葉が生まれました。治す医療から支える医療への転換、医療や介護、福祉などの包括的な取り組み（地域包括ケアシステム）が進められています。

人生100年時代を迎え、新時代に相応しい医療・介護サービスの提供を深慮してまいりますとともに、地域の皆さんにとって良い年になりますことをご祈念申し上げ、年初のご挨拶といたします。今年も西部総合病院・西部在宅ケアセンター共々よろしくお願いいたします。



医療法人聖仁会
西部総合病院・
西部在宅ケアセンター
西部総合病院健診センター
理事長 西村 直久

～2020年新年にあたり～

皆様、明けましておめでとうございます。本年も皆様にとって充実した良い年となることを切に願っております。

さて、昨年はラグビー・ワールドカップでの日本チームの大活躍で沸いた年でしたが、今年は盛夏に東京オリンピック・パラリンピックが開催され、日本中がスポーツの祭典に大歓声を上げる年となりそうですね。また、干支では“鼠年”でもあり、皆、チョロチョロと自己活動を展開する方が多いかも知れませんね。いずれにしても、新鮮な気持ちで新年を迎えられていることと思います。

医療情報としては、今春に2年ぶりの診療報酬改定がなされる予定であり、国の医療費抑制政策を背景に薬価改定などは今回も厳しい裁定が予想され、また昨秋より引き上げられた10%の消費税の影響も決して無視できません。しかし、働き方改革を受けハードワークである急性期診療がかなり評価される様であり、手厚い加算が考慮され、急性期病棟を抱える当院にとってはその部分ではフォローの風が吹く可能性もあります。当院の特色でもある厚労省推奨の“ケアミックス型病院”の推進を更に図っていききたいものです。昨今、埼玉県医師会でも「多職種連携地域包括ケアシステム推進会議」が立ち上がりました。本推進会議では医療と介護の連携が極めて重要であるとされており、当院もそのモデル病院の一角となれるよう尽力したいものです。

病院経営に関する私の基本的なコンセプトとして、明るく働きやすい職場環境づくりが第一であり、経営の安定化はその結果として付いてくるものと考えています（このことはアスリートの明るく前向きな頑張りが結果として金メダルに繋がる関係によく似ています）。決して成果主義のみに走ってはいけません。今年も、地域住民に深く愛され、信頼される病院を実現させていこうではありませんか。職員皆様の“ファイト”に大いに期待しております。



医療法人聖仁会
西部総合病院
院長 犬飼 敏彦

新年を迎えて～看護部より～

明けましておめでとうございます。

今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。皆様は観戦チケットあたりましたか？私はもっぱらテレビ観戦となりますが、先の東京大会を覚えている世代（うっすらとです、まだかなり幼かったので）としては何やらテレビまでも感慨深いものがあります。ルールも分からないにわかファンになったラグビーも楽しみです。

さて、当院でも外来問診に「AI」登場が現実味を帯びてきました。そんな時代だからこそ看護部は「コンピューターができる仕事ではなく看護師・看護助手からできる仕事」をするために「人間力」を高めていきたいと思えます。「見て、聴いて、触れて」暖かな心と温かい手で私たち人間だからこそできる看護・介護を提供できるように頑張ります。



西部総合病院 看護部長
長谷川 啓子

看護部は、様々な研修を通して知識・技術の習得に励んでいます



急変時の対応 (9/13,10/23)



認知症ケア加算講習会 (11/6,11/7)



リーダーシップ研修 (11/12,11/13)

医療法人聖仁会 2019年を振り返って

- 1月1日 敷地内全面禁煙開始
- 2月7日 健診センターオープン
- 9日 看護・介護研究発表会
- 3月2日 第16回聖光会学会
- 26日 第2回地域交流会
- 4月1日 犬飼敏彦院長就任
- 1日～2日 新入職員全体研修
- 3日～5日 看護部新人研修
- 5月22日 消防訓練
- 6月15日 ふれあい看護体験
- 17日 さいたま市与野医師会学術講演会
- 7月19日・31日 感染対策院内研修会
- 9月20日 医療安全院内研修
- 10月5日 第1回 公開講座
- 14日 西部在宅ケアセンターフェスタ
- 11月13日 消防訓練
- 22日 感染対策院内研修会
- 12月12日 永年勤続表彰・聖仁会合同忘年会
- 17日 キャンドルサービス



健診センター

行事・研修報告 (2019年11月～12月)

西部総合病院 & 西部在宅ケアセンター

・防災訓練 (11/13)



・感染対策委員会研修会 (11/22)

『カテーテル関連感染について』

講師：大正製薬株式会社 井上さくら 氏



・永年勤続表彰&聖仁会合同忘年会 (12/12)

於：プリランテ武蔵野



・看護部 キャンドルサービス (12/17)

キャンドルサービスとは、ナイチンゲールがろうそく1本の灯で看護活動を行ったことにちなみ、その灯火を受け継ぐセレモニーです。入院中の患者さんにクリスマスの雰囲気を感じていただくため、また快気の願いを込めて看護師たちがキャンドルを手にクリスマスソングを歌いながら各病棟を回りました。



院内保育所「さくらの家」

・運動会

(練習の時よりも本番に強い子ども達でした)



◀【製作】

八王子公園へ散歩へ行って、どんぐりや葉っぱを拾ってきて製作しました。

職員親睦会 <<こばと会>>

・ボーリング大会 (11/8) 於：浦和国際ボウル



聖光会 在宅部門研修会

11月9日(土) 14:00～16:30

● <<講義>>

「コンプライアンス順守について」

講師：聖光会グループ本部経営企画室 室長 立石 寛

● 聖仁会・光仁会事業所別グループワーク

グループワークでは、事業内容は同じでも展開している地域において訪問地域や事情も異なるため対応方法が一つではないこと、それぞれの法人内病院との距離感が違うこともわかりました。





～インフルエンザを防ぎましょう!!～

去年のインフルエンザの流行は9月頃より始まり、冬本番の流行が心配されます。ところで皆さんは、インフルエンザが「知っていれば予防できる感染症」であるということをご存じでしょうか？ また、対応次第では合併症のリスクを低減できます。ぜひ、知って頂き予防に役立てて頂けたらと思います。

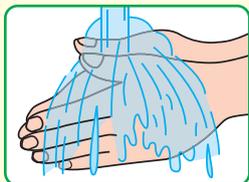


インフルエンザはウィルスの混入した「しぶき」が口や鼻の粘膜から侵入することで感染し、体の中でウィルスが増えることで発症します。体内にインフルエンザウィルスを持ち込まないことが最大の予防となります。そこで、予防のために大事なことは①手指衛生（手洗いやアルコール消毒）②マスクの着用です。特に手指衛生はタイミングが重要です。多くの人に触れる場所（電車やバスのつり革やてすり、スーパーのカート、エレベーターのボタンなど）に触れた後・帰宅後など手指衛生が予防に効果的です。次にマスクです。マスクは鼻から顎までしっかり覆いましょう。2つの予防策をきちんと行ってインフルエンザに打ち勝ってください。

もし、インフルエンザかな？と思ったら病院受診をお勧めします。インフルエンザには特效薬がありますので、お薬を飲んでしっかり休息をとりましょう。インフルエンザに負けることなく春を迎えましょう。

西部総合病院 感染対策委員会

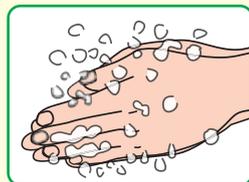
正しい手洗い



① まず手指を流水でぬらす



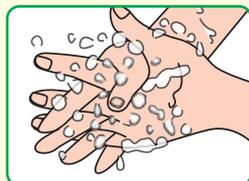
② 石けん液を適量手の平に受け取る



③ 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



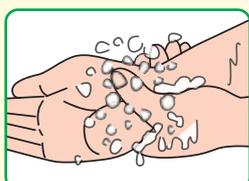
⑤ 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



⑥ 親指をもう片方の手で包みもみ洗う（両手）



⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



⑧ 両手首までいねいにもみ洗う



⑨ 流水でよくすすぐ

当院は、患者さんの安全を守り、安心して医療を受けて頂くため医師を中心に各部署の感染対策委員がチームとなり、積極的に感染対策に取り組んでいます。



11/22 感染対策院内研修会

いきいき 百歳体操

西部総合病院リハビリテーション部 いよいよ本編です!! 筋カトレーニング



1 百歳体操の基本

- 体操は、6種類
- 8秒でゆっくり動かし、8秒でゆっくり戻す
- それぞれ10回ずつ
- ゆる〜ゆっくり動かす!!!
- 息を止めない
- 使っている筋肉を感じる(意識する!)
- 笑顔が大切

2 重りの調節の要点

- 重りは、1本200g、6本まで装着できます
- 手と足の本数は別々に考えます
- 最初は1本から始めて、少しずつ増やします
- 「ややきつい」くらいが効果的です
- 記録用紙に記録を残します
- 他の人と比べません**
- 重りを落とさないように注意してください

3 1 腕を前に上げる (おもりを付けている腕)

おすすめ曲...ラジオ体操の歌 (藤浦光作詞・藤山一郎作曲)

効果 物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になる。

動きかた

- ① (1~8カウント) 腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。
- ② (1~8カウント) 腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数 ①と②を10回繰り返す

注意点

- 腕を上げすぎない。(水平で止める!)
- 肩が痛いときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行う。

※親指を上します

4 2 腕を横に上げる (おもりを付けている腕)

おすすめ曲...手のひらを太陽に (やなせたかし作詞・いずみたく作曲)

効果 物を持って歩いたり、腕を横に上げて保ったりするのが楽になる。

動きかた

- ① (1~8カウント) 腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。
- ② (1~8カウント) 腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数 ①と②を10回繰り返す

注意点

- 腕を上げすぎない。(水平で止める!)
- 肩が痛いときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行う。

※手の甲を上します

5 3 椅子から立ち上がる (おもりは使わない)

おすすめ曲...野に咲く花のように (杉山政美作詞・小林重星作曲)

効果 トイレや椅子からの立ち上がりが楽になる。

動きかた

- ① 浅く腰掛け、胸の前で腕を組む。
- ② (1カウント) 体を後ろに倒し、背もたれに背中を軽くつけ、
- ③ (2~4カウント) ゆっくり前に戻し、
- ④ (5~8カウント) ゆっくり立ち上がる。
- ⑤ (1~8カウント) 立ち上がった状態からゆっくり座る。

回数 ②~⑤を10回繰り返す。

注意点

- 腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。

※最後はつらいけど、頑張ってください!

6 4 膝を伸ばす・足首を反らせる (おもりを付けている脚)

おすすめ曲...ドレミの歌 (オスカー・ハマースタイン2世作詞、リチャード・ロジャース作曲、ベギー・栗山訳詞)

効果 膝の痛みを予防できる。歩くときにつまづきにくくなる。

動きかた

- ① (1~7カウント) 膝がまっすぐ伸びるまで、脚をゆっくり上げる。
- ② (8カウント) 膝が伸びたら、足首を反す。
- ③ (1~8カウント) 脚をゆっくり下げる。

回数 ①~③を10回繰り返す。

注意点

- 膝や足首が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。

※足全体を持ち上げず、膝を伸ばす

7 5 脚を後ろに上げる (おもりを付けている脚)

おすすめ曲...さんぽ (中川李枝子作詞、久石譲作曲)

効果 歩くのが速くなる。支える力がつき、転びにくくなる。

動きかた

- ① (1~8カウント) 椅子の背もたれなどをもち、体・膝はまっすぐのままで、脚を後ろにゆっくり上げる。
- ② (1~8カウント) 脚をゆっくり戻す。

回数 ①~②を10回繰り返す。

注意点

- 体が前に倒れないようにする。
- 腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。
- 支えている脚がつかない場合は、手に体重をかけて、体をしっかり支える。

※つま先を外を向かない。かかとを引くイメージ

8 6 脚を横に上げる (おもりを付けている脚)

おすすめ曲...三百六十五歩のマーチ (星野哲朗作詞・米山正夫作曲)

効果 安定して歩けるようになる。支える力がつき、転びにくくなる。

動きかた

- ① (1~8カウント) 椅子の背もたれなどをもち、体はまっすぐのままで、脚を横にゆっくり上げる。
- ② (1~8カウント) 脚をゆっくり戻す。

回数 ①~②を10回繰り返す。

注意点

- 体が前に倒れないようにする。
- 腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。
- 支えている脚がつかない場合は、手に体重をかけて、体をしっかり支える。

※つま先が開かない。(つま先を前に向く)

リハビリテーション部では、埼玉県、さいたま市、(一社)埼玉県理学療法士の協力事業として行われている、桜区の介護予防事業(自主グループ設立)へ協力させていただいております。今後、準備運動から具体的な体操方法について連載いたします。お問い合わせがございましたら、リハビリテーション部までご連絡ください。

当院は、地域を担う近隣医療機関と積極的に病診連携を図り、切れ目のない医療を目指します



医療法人伴友会 伴 医 院

ごあいさつ

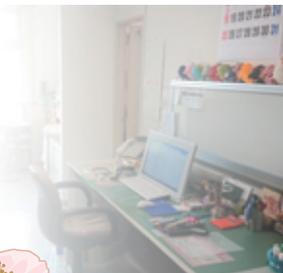
西部総合病院様とは同じ桜区に位置し、病診連携で平素よりお世話になっております。

1972年に前院長が産婦人科として開業して以来、地域の皆さまの健康にかかわらせていただいています。

現在は夫婦で、内科、耳鼻咽喉科として患者様のニーズに合わせた丁寧な診察と病気の説明、健康増進・病気の予防に努めております。

常に新しい情報を取り入れ、患者様のお話を充分伺った上で治療を進めています。

地域のかかりつけ医として、一人ひとりに合った最適な治療をご提案いたしますので、ご家族皆さままで安心してお気軽にご相談いただけたらと思います。



〒338-0837

埼玉県さいたま市桜区田島 9 丁目 12-12

048-862-5917

診察時間：平日 9:00 ～ 18:00

土曜 9:00 ～ 12:00

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	耳鼻咽喉科	院長	院長	耳鼻咽喉科	院長	院長
午後 15:00～18:00	院長	院長	耳鼻咽喉科	院長	耳鼻咽喉科	×
【休診日】日・祝・土曜午後						



季節のレシピ

西部総合病院
栄養科



冬のおすすめメニュー！

ほうとうと言うと、山梨県の南瓜などを入れた味噌仕立てのほうとうが有名ですが、埼玉県の「煮ほうとう」は、南瓜は入れず、野菜のうまみを味わうあっさり系の醤油仕立て。クリスマスやお正月で疲れた胃袋にやさしい、体も心も温まる一品です。



『煮ほうとう』

○材料(2人分)

- ・うどん…2玉（生麺がおすすめ）
- ・鶏肉（もも）…小さめの一口大
- ・長ネギ…1本
（深谷ネギがおすすめ！ぶつ切り3～4cm）
- ・白菜…50g（ざく切り）
- ・大根…50g ちょう切り
- ・人参…30g ちょう切り
- ・干し椎茸（又はしいたけ）…2枚（細切り）
- ・しめじ…1/2パック（ほぐす）
- ・ごぼう…1/3本（斜め薄切りにして水にさらす）
- ・里芋…2個（皮をむいて水から茹でて、水洗いしてぬめりを取った後乱切り）
- ・青菜…100g（茹でて3～4cm）
- ・ゆず…皮の部分を少し
- ・醤油…適量
- ・顆粒だし…適量

○作り方

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、顆粒だしや昆布、しいたけの戻し汁などで出し汁を作る。
- ② 青菜以外の野菜やきのこを入れ、ひと煮立ちしたら、鶏肉を入れる。
- ③ 鶏肉に火が通ったらアクを取って、うどんを加える。
- ④ うどんが煮えたら、醤油で味を整えて、青菜と柚子を添えて完成。
- ⑤ お好みで七味や柚子コショウ、生姜を加えても美味しいです。

○参考 JAグループさいたま ホームページ
深谷市観光協会 ホームページ



～一口メモ～

- ◆ 埼玉県はうどんの生産量が全国第2位で、県の各地に様々なうどん文化があります。例えば「加須うどん」や「熊谷うどん」「こうのす川幅うどん」など。
- ◆ 今回紹介する「煮ほうとう」は、深谷や熊谷周辺で食べられ、また、次の一万円札の顔であり、2021年のNHK大河ドラマの主人公となる、埼玉の偉人「渋沢栄一」が愛した料理とも言われているそうです。
- ◆ 材料に使われているネギや人参、青菜（ほうれん草や小松菜）里芋は、産出額で全国第1位、白菜、人参、ごぼうも10位以内に入ります。紹介した材料の他にも、冷蔵庫に残った野菜でOK。埼玉県産の野菜をたっぷり使って、寒い冬を乗り切りましょう！

