Vol.40

西堀病院広報誌



トピックス|新入職員のご紹介

| サマーフェスティバル中止のお知らせ

| 短期集中リハビリ入院のご案内

| 摂食嚥下機能評価入院のご案内

| おうちでカンタン! 西堀運動便り

連載|優子の今日の一品「市販品をとり入れて栄養充実」



https://www.nishibori-hosp.or.jp

新入職員をご紹介します

コロナ禍において、医療・介護の人材不足 が深刻化しているなか、今年度も西堀病院に は、17名の新たな仲間が加わりました。

4月1日に入職し、早5か月が経過しようとしていますが、今回は、2名の新入職員をご紹介させていただきます。



西堀病院に就職しようと思ったきっかけ

以前から病院と退院先(自宅や施設)をつなぐ役割に就きたいと思っていました。西堀病院は自宅から近く、土日祝が休みであったことも決めての一つです。

抱負

一日も早く皆さんの力になれるよう頑張ります。

趣味・特技

TV鑑賞(格闘技やスポーツをよく見ます)

病院職員へ一言

まだ慣れないことが多いですが、気軽に声を掛けてくれると嬉しいです。

地域の皆さんへ一言

自粛生活が続き、元の生活に戻れる日が来るの が待ち遠しいですね。健康が一番ですが、当院 に入院のことで相談がありましたら地域連携課 にご相談ください。



西堀病院に就職しようと思ったきっかけ

患者さま1人1人と親身に向き合える理学療法 士を目指したいと考えていた時、西堀病院を見 学し、回復期リハビリだけでなく、退院後まで も患者さまと向き合うことのできる医療体制に 感銘を受けこの病院で働いてみたいと思ったの がきっかけです。

抱負

「この人で良かった」と思ってもらえるようなリハビリを提供できるよう精進していきます。

趣味・特技

温泉(サウナ)・長距離走

病院職員へ一言

わからないことだらけの未熟な僕に対し、いつも優しく教えていただきありがとうございます。皆様に追いつけるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

地域の皆さんへ一言

生まれ育ってきた函館の町で、西堀病院の1人の理学療法士として地域に貢献できるよう誠心 誠意励んでいきますのでよろしくお願いします。

2021年(令和3年)

西堀病院サマーフェスティバルは中止となりました

毎年、8月中旬に開催しております「西堀病院サマーフェスティバル」は、 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い中止とさせていただきます。ご理解 くださいますよう宜しくお願い致します。

短期集中リハビリ入院のご案内

「最近、体力が衰え、日常生活が大変になってきた…」と感じていませんか?

西堀病院では、医師の診断・指示のもと、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など、リハビリ専門職による個別のリハビリを短期間の入院で集中的に行う取り組みを始めました。



2泊3日、7泊8日、13泊14日の標準的スケジュールを用意していますが、 入院期間についてはご相談ください。

√このような方に色ずずめ[//

- ✓ 最近、体力が衰えてきた
- ✓ 日常生活が大変になってきた
- ✓ "やりたいこと" はあるができない
- ✓ 自分でできるリハビリの方法が知りたい

当院がかかりつけ医でない場合は、かかりつけ医からの紹介状が必要となります。

お問い合わせ

地域連携課 0138-78-0102(直通)

摂食嚥下機能評価入院のご案内

不要不急の外出を避け、お家にいる時間が長くなりました。 趣味ができなくなり「楽しみは食事くらい」という方も多いの ではないでしょうか?

"食べる"ということは単に栄養を摂取するだけでなく、楽しみな活動でもあります。そのような食事を続けるためには嚥下(飲み込み)が重要です。食べ物や水分が上手く飲み込めず、肺に入ってしまうと肺炎になってしまう事も。

西堀病院では、3~5日の入院で、医師の指示のもとに嚥下 検査(レントゲン撮影しながら、バリウムの入った食品を実際に口 から食べて、飲み込みに異常がないか調べます)や栄養状態など を専門スタッフが評価し、安全に食べる為にひとりひとりに合わ せたアドバイスをおこなっています。必要に応じて理学療法士に よる運動指導や歯科衛生士による口腔ケア指導もおこないます。



- ◆ ムセ込みが多くなった
- ◆食事の喉の通りが悪い
- ◆食事の量が減った
- ◆食事が疲れる

と感じる方、のみ込みは特に 持病がなくても老化によって 低下してしまうものです。

当院がかかりつけ医でない場合は、かかりつけ医からの紹介状が必要となります。



お問い合わせ

地域連携課 0138-78-0102(直通)

おうちでカンタン!

西堀運動便り

変形性膝関節症 編

皆さんは膝に痛みを抱えていませんか?高齢者が抱える膝の痛みの原因の一つには、「変形性膝関節症」があります。膝に痛みがあると、歩きだけではなく階段の昇り降りや正座が辛いなど日常生活に支障が出ます。そんな変形性膝関節症の予防には運動が効果的です。今回はお家でできる簡単な運動を紹介します。ぜひ、やってみてくださいね!

● 臀筋エクササイズ





お尻の筋肉を意識して行いましょう 肩~膝が一直線になっていると good

❸ 体幹エクササイズ



胸を開いて脚を左右に倒します 猫背にも効果的です!

② 足指エクササイズ





変形性膝関節症の予防には指の筋肉も大切です!

4 大腿四頭筋エクササイズ



変形性膝関節症の方は大腿四頭筋が弱い傾向タオルをギューっと潰して鍛えましょう

各10回くらいを目安に 無理のない範囲で やってみてね!



管理栄養士 優子の 日の ・ 栄養充実!」

ここ数年の猛暑は秋口まで暑さが続くので残暑バテする人も増 えてきたようです。夏の疲れを持ち越すと免疫力が低下し、冬に 風邪をひきやすくなると言われています。

ですが、暑い時は食事の準備もしたくないですよね。 冷たいそうめんは夏の定番ですが、麺類だけの食事を続けていると低栄養の原因となります。

食事のしたくを楽にするために、市販の惣菜、冷凍食品、レトルト食品、缶詰めなどを活用しておかずの数を増やし、栄養を充実させましょう



鶏肉のから揚げと オクラの とろみそうめん

から揚げと彩りのよい野菜で ボリュームたっぷり。



材料/2人分

- そうめん・・・・・・・ 乾100~150g
- 冷凍鶏肉のから揚げ ・・・ 4個(160g)
- 冷凍オクラ・・・・・・・・・・80g
- トマト・・・・・・・ 1/2個(100a)

a めんつゆ(市販品。3倍希釈タイプ) 60ml 水・・・・・・・・・・ 1 1/2 カップ

1 人分 377kcal(4.7 点) 食塩相当量 4.9g 汁全量摂取の場合。

作り方

- 1 冷凍鶏肉のから揚げと冷凍オクラはいっしょに耐熱ボールに入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 2から揚げを食べやすい大きさに切り、 トマトは1cm角に切る。
- **3**なべに湯を沸かし、そうめんを袋の 表示どおりゆで、冷水にとる。
- 4そうめんの水気をきって器に盛り、 から揚げ、オクラ、トマトをのせ、 aをかける。







「法人 基本理念」

癒す人と癒される人の和

私たちは、患者さま・利用者さまとその家族の方々との「和」を もっとも大切なものと思っています。

「医療・福祉を提供する側」と「医療・福祉を受ける側」が信頼 という輪(和)でしっかりと結ばれることで理想の医療・福祉を 提供できると考えます。

「基本方針」

- 1. 患者さま・利用者さまの権利尊重
- 2. 地域社会への貢献
- 3. 教育活動の推進
- 4.経営基盤の安定と安心して働ける職場づくり





外来担当医表(令和3年3月11日より)							
			月	火	水	木	金
午前	外来	内 科	渡 邉	休 診	渡 邉	其田	渡 邉
			其田			循環器担当医	藤戸
		外 科				髙橋	
		整形外科	三浦		三浦		三浦
		健 診	竹 澤	竹 澤	竹 澤		竹 澤
		検 査		渡 邉		渡 邉	
	訪問		髙橋	其田	髙橋	藤戸	髙橋
			藤戸	藤戸	其田		其田
午後	外来	内 科	藤戸	藤戸	渡 邉 15:00まで	渡邉	休診
		外 科	髙橋				髙橋
		整形外科		三浦	三浦 (14:30~) ※予約患者のみ		
		健 診	竹 澤	竹 澤	竹 澤	竹 澤	竹 澤
	検 査			渡 邉			
		手 術	手術日			手術日	
		訪問	渡邉	其田	其田	其田	渡 邉
	B/J IHJ		版 垤	жщ	х щ	х ш	其田

一般社団法人仁生会 にしぼり



介護相談センター西堀



グループホームにしぼり



グループホームにしぼり神山

編集後記

今年の西堀病院サマーフェスティバルも中止となりました。患者さまだけでなく、近隣の方や職員の 家族なども参加し、楽しみなイベントの一つでした。また開催できる日が来ますように!

発行責任者: 髙橋 弘

社会医療法人仁生会 西堀病院 住所:函館市中道2丁目6番11号 TEL:0138-52-1531