

Vol.41

西堀病院広報誌

# なごみ



連載 | おうちでカンタン！にしぼり運動便り

連載 | 優子の今日の一品「さんま缶で作る簡単炊き込みご飯！」

| 院内 無料Wi-Fiのお知らせ

トピックス | 病棟・外来自慢



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

おうちでカンタン!!

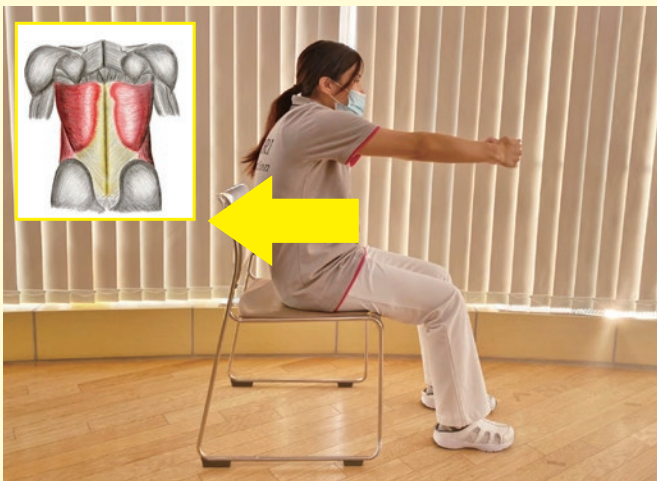
# にしぼり運動便り

## 腰痛編

皆さんは腰の痛みを感じた事がありますか？ 痛みが生じると筋肉が硬くなり血流が悪くなることで疲れやすくなってしまいます。その結果、さらに腰痛が悪化して**慢性腰痛**に繋がるなど悪循環が起きます。

今回もお家でできる簡単な運動を紹介しています。ぜひ、やってみて下さいね！

### ① 背筋ストレッチ



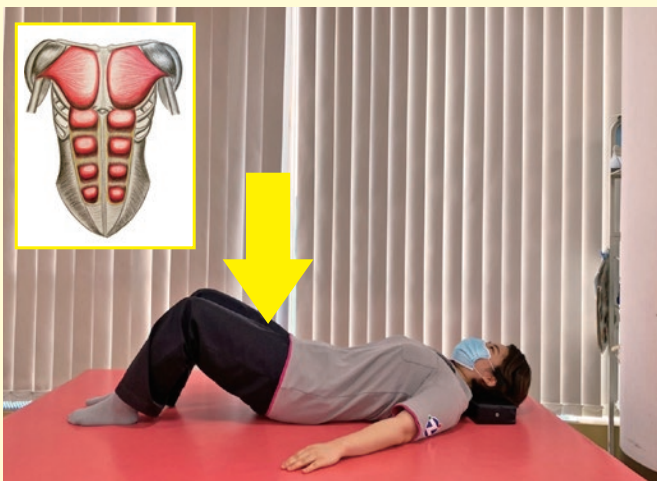
椅子に浅く座った状態から背中を丸めて背筋を伸ばす！

### ② ハムストリングスのストレッチ



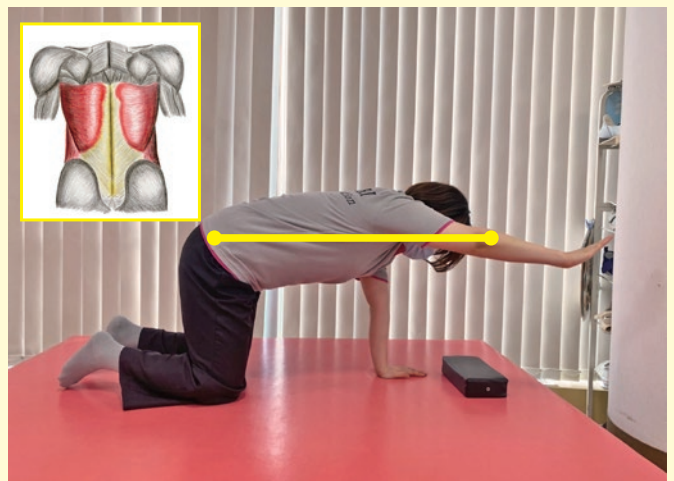
片膝を少し曲げた状態から体を前に傾け、太腿の裏を伸ばす！

### ③ 腹筋エクササイズ



仰向けで両膝を立てた状態から腰を床に押し付ける！

### ④ 背筋エクササイズ



四つん這いの状態から片手又は片足を伸ばし、姿勢をキープする！

**ストレッチは10秒×3セット・エクササイズ10回を目安に痛みが出ない範囲でやってみてね！**





管理栄養士

# 優子の今日の一品「さんま缶で作る簡単炊き込みご飯！」



コロナ禍により自宅で食事する機会が増えましたが、食事の支度がストレスとの話題を耳にします。

自粛生活が長引く中、買い置きでき、安価で美味しいものと言えば、缶詰ですね！

そこで今回は、手間のかかる炊き込みご飯をお米を洗って炊くだけで作れ、さらに栄養素の中で特に大切な蛋白質も摂取できるお手軽レシピをご紹介します。

## さんま缶で作る簡単炊き込みご飯



1人分 316kcal 食塩相当量 0.5g

### 材 料/大人2人分

- 米…………… 1合
- さんまのかば焼き缶…………… 1缶

### 作り方

- 1 米をとき、通常分量の水を入れる。
- 2 さんま缶を開け、1にさんま缶のタレだけ入れる
- 3 ご飯が炊きあがったら全体を混ぜ、盛りつける。

当院ホームページに動画も掲載しています

<https://nishibori-hosp.or.jp/nagomi/>



院内で  
無料 Wi-Fi が  
使えます

このたび、診察の待ち時間を有効活用していただくことや、病院内で快適に過ごしていただくことを目的に、対象エリアにて無料 Wi-Fi を整備しました。利用方法や利用可能な場所については、館内の掲示をご覧ください。



## 脳のトレーニング まちがい探しクイズ

左と右の絵で  
ちがうところが  
5つあります







## 2-1 病棟自慢

回復期リハビリ病棟では自宅や施設などの患者さまが、退院後生活の場に戻るため身体機能向上を目指す病棟です。リハビリスタッフと連携し患者さまが回復される過程や、退院される姿を通し、看護のやりがいを感じることができます。

また、リハビリ場面だけではなく、身体機能の向上や維持、精神の安定、患者さまの意欲向上を目的にレクリエーションを行うなどの援助も行っています。雰囲気も良く、和気あいあいと働くことができます。



## 2-2 病棟自慢

急性期治療後、継続してリハビリなどが必要な患者さまへの支援を役割としてる病棟です。治療に伴う看護と日常生活の援助を24時間継続的に行っています。また、主治医、リハビリテーション課、連携課など多職種とのコミュニケーションを大切に日々看護・介護に励んでいます。また、やさしさや気配りのある看護の提供を一層行っていけるよう日々奮闘しています。患者さまが回復し出来ることが増え、感謝の言葉をかけられたり、笑顔を見るとやりがいを感じます。



私たちはフィッシュ活動  
に取り組んでいます

【フィッシュ活動ってなに?】

アメリカの魚市場で誕生した、結婚を元気にする手法です。  
「遊ぶ」「楽しむ」「注意を向ける」「態度を喜び」という  
4つの行動原理に基づき、私たちは自分たちが、また、西症  
病棟を利用される皆様も、心地よい時間を過ごせるような環  
境づくりを目指していきたいと考えています。







## 3-1 病棟自慢



主に重度肢体不自由者、重度意識障がい者、脊髄損傷障がい者、筋ジストロフィーやパーキンソン病等の神経難病の看護を行っています。長期に入院している患者さまが多く、じっくりと看護に取り組むことができます。また、人工呼吸器を装着している患者さまも多いため、呼吸療法認定士を取得したスタッフが主体となり、学習会など学ぶ場があります。日々の業務の中で知識、技術を学ぶことができ、初めての方でも安心して働くことができます。また、フィッシュ哲学を導入しており、係が主体となり廊下を季節ごとに飾り付け、患者さまだけではなくスタッフも季節を感じながら業務を行うことができます。



## 外来自慢



近隣で生活される患者さまへ安心して過ごせるよう地域医療の提供と共に心のこもった看護サービスを提供することを目指しています。

また、患者さまの困ったことに対応できる外来としてケアマネジャーなど多職種と連携し、寄り添う看護を心がけています。訪問診療も行っており、看護チームとして意識し、患者さまとご家族を支えていることもやりがいとなっています。



**【看護師・ケアワーカー(看護補助者)就職に関する問い合わせ先】**

西堀病院 ☎0138-52-1531(看護部)

当院ホームページ  
採用情報 ▶



# 「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11月25日より)

		月	火	水	木	金		
午前	外来	内科	渡邊 其田	太齋 村田	渡邊	其田 循環器担当医	渡邊 藤戸	
		外科	/					
		整形外科	三浦	/				
		健診	竹澤	竹澤	竹澤	/		
	検査	/		渡邊	渡邊	/		
	訪問	高橋 藤戸	其田 藤戸	高橋 其田	藤戸	高橋 其田		
午後	外来	内科	藤戸	藤戸	太齋	渡邊 村田	太齋	
		外科	高橋	/				
		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	/		渡邊	/			
	手術	手術日	/					
	訪問	渡邊	其田	其田	其田	渡邊 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

今回の広報誌なごみは、部署紹介を中心とした構成になりました。感染症対策による面会制限が続く中、少しでも院内の様子を知っていただければと思います。

発行責任者：高橋 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