

Vol.42

西堀病院広報誌

# なごみ



トピックス | 新年度挨拶

| たけだクリニックのご紹介

| 医療安全管理室の活動

| 連携病院のご紹介「市立函館病院」

連載 | おうちでカンタン! にしぼり運動便り 転倒予防 編

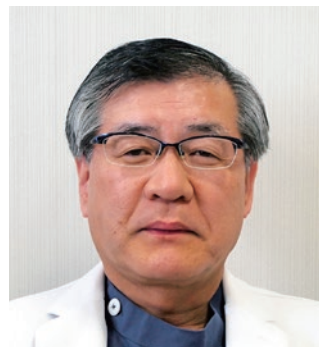
連載 | 栄養三羽鳥の今日一品 手間なし料理 納豆編



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



# 新年度挨拶



理事長兼院長 高橋 弘

このたび当法人は令和4年4月1日をもって函館市内で開業されていたケアプラザ新函館たけだクリニック院長・武田良一先生の組織を譲受いたしました。

当法人の傘下になりますので、部門としては今まで通り武田先生の外来クリニックおよび併設されている訪問リハビリテーション部門を引き継いでいただきます。

さらに武田先生が令和4年3月末まで経営されていた居住部門であるよいあすセンターとデイサービスを当法人の地域包括支援部で管理することとなりました。

事業の拡大と共に部門で仕事をする職員も増えますので、お互いの部門内、部門間の協力・連携が大切になってきます。職員一丸となって地域の発展、住民の皆様の健康増進に貢献していきたいと思っております。

末筆になりましたが、皆様におかれましては、健康で幸多き年となりますことを祈念してご挨拶とさせていただきます。



## たけだクリニックのご紹介



社会医療法人仁生会 たけだクリニック  
院長 武田 良一

初めまして。4月よりお世話になります内科医の武田良一と申します。

平成17年より、宮前町で主に訪問診療と訪問リハビリテーションを函館市(旧四町村を含む)及び、北斗市、七飯町、森町等にも提供してまいりました。

私の医療の原点は、人生の最後を住み慣れた所で、親しい方と共に過ごすお手伝いをさせてもらうことです。家族の介護力等いろいろ事情がありなかなか自宅で家族に囲まれてというのは現実的でなく、やむなく施設での療養となる方が多いのが現実です。それでも、出来るだけ温かな環境の中で最後の時間を共有できればと常に考え行動して行きたいと思っております。その為には、よく言われますが訪問看護師さん、介護さんそして、生活の基盤を支えてくれる福祉職の方など多くの人々と連携が上手に進まないとお客さんの希望を叶えることができません。

今後も、多くの方との連携を大切に在宅医療に少しでも貢献できますよう努力する所存です。どうぞ宜しくお願いいたします。

## 医療安全管理室 活動紹介

医療安全管理室は法人内の事故防止活動を実施・支援している部署です。医療安全管理部長(副院長)のもと、医療安全管理者の看護師1名が各部署と連携し活動しています。

その活動の一つに、毎年定期的におこなっている訓練があります。BLS(一次救命処置)訓練やコードブルー(院内緊急患者発生時の招集)訓練、不審者対応訓練です。

不審者対応訓練では警察署に訓練を依頼していましたが、コロナ禍により集合研修の開催が困難となりました。そこで先日、サスマタの使用方法や、不審者対応のシミュレーション動画を撮影しました。動画の視聴による研修を実施後、不審者対応訓練の実施を予定しています。

このように、医療安全管理室は患者様やご家族だけでなく、働いている職員の安全も確保できるよう、日々活動しています。



## 連携病院のご紹介

### 市立函館病院

〈函館市港町1丁目10-1〉

森下清文 院長

◆ 診療科目数： 30科

◆ 病床数：648床



### 市立函館病院より

市立函館病院は2018年に北海道から地域医療支援病院として承認され、その任務として定期的な研修会の主催、地域医療機関との密な連携、ドクターヘリ運用では中心的役割を果たすなど道南地域の医療充実のため努力しております。

### 西堀病院との連携

脳梗塞、骨折、肺炎、心疾患…など様々な治療を市立函館病院で行い、その後、継続した治療・リハビリテーションが必要な方が西堀病院にも多くご紹介いただいています。令和3年は153人の患者さまが市立函館病院から西堀病院へ転院されました。

また、西堀病院の外来に来られた方で、高度な専門医療が必要と判断された場合には、患者さまと相談の上、市立函館病院の専門科へご紹介させていただくこともあります。

おうちでカンタン!!

# にしぼり運動便り

## 転倒予防 編

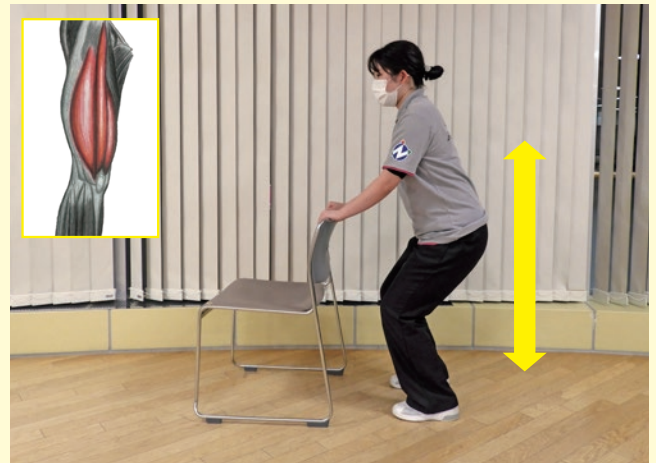
皆さんはしっかり**転倒予防**できていますか？特に冬は雪が積もるため危険がたくさんありますよね。転倒による骨折は、高齢者が「要介護」になる原因の約10%を占めています。骨折によって動けない状態が続くと、**筋力や歩行能力が低下**してしまい、日常生活に大きな影響を及ぼすことがあります。今回もお家でできる簡単な運動を紹介します。ぜひ、やってみてくださいね！

### ① 中殿筋エクササイズ



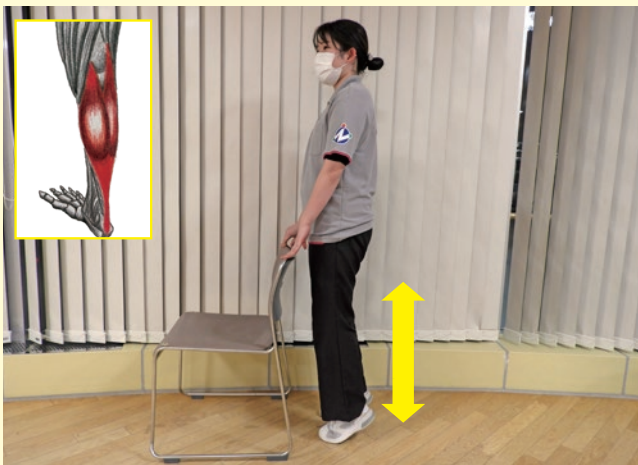
つま先をまっすぐ前に向けたまま  
足を横に動かすと good!

### ② 大腿四頭筋エクササイズ



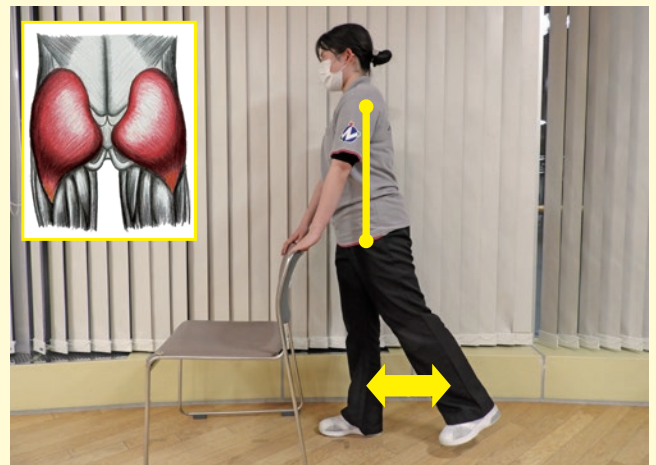
足は肩幅くらいに開いて  
膝の屈伸運動をしよう!

### ③ 下腿三頭筋エクササイズ



両足のかかと上げをします  
バランス練習にも効果的!

### ④ 大殿筋エクササイズ



足を真っ直ぐ後ろに引きます  
体を前に倒したり腰を反りすぎないようにしよう!

**椅子やテーブルなどを利用して  
各10回程度目安に無理のない範囲で  
やってみてくださいね!**



栄養  
三羽鳥の



寒さもやわらぐ今日この頃、皆さま元気に過ごされておられますでしょうか？

新型コロナウイルスなど、感染症が流行すると買い物に行く回数も減り、食生活に不安を感じている…という声も聞かれます。

そこで2022年度の今日の一品は「火や包丁、まな板不要。混ぜるだけの簡単料理！」を紹介していきます。

今回の主役は和食の代表納豆！

栄養たっぷりの納豆に家に“よくある”食材を加え、さらに栄養価をアップさせましょう!!

# 今日の一品

手間なし料理  
納豆編



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/>



納豆 + キムチ

90.6kcal たんぱく 7.3g 塩分 0.6g

主に期待される働き

腸が元気になる免疫力アップ。  
感染症予防、便秘の改善、  
美肌ほか



納豆 + 市販の  
ネバネバサラダ

91.6kcal たんぱく 7g 塩分 0.4g

主に期待される働き

胃や呼吸器粘膜の保護、  
食物繊維豊富で  
生活習慣病予防



納豆 + 醤油

パン、マヨネーズ、  
レタス、スライスチーズ

404kcal たんぱく 17g 塩分 2.2g

手間なく用意できる  
冷凍フルーツを添えると  
ほぼ全ての栄養素が摂れ完璧

※生活習慣病などで治療を受けている方は、主治医や担当管理栄養士のご指導の上参考にしてください。

## 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



# 「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4年3月1日より)								
		月	火	水	木	金		
午前 (受付時間) 8:45 ~ 12:00	外来	内科	渡邊 其田	村田	渡邊	其田	渡邊 藤戸	
		外科	/		/		高橋	
		整形外科	三浦	/		三浦	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 (受付時間) 13:30 ~ 16:30	外来	内科	藤戸	藤戸	村田	渡邊	村田	
		外科	高橋	/		/		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		/		/		手術日
	訪問	渡邊	其田	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

令和4年4月から社会医療法人仁生会は新たな体制でスタートしました。地域の皆さまへこれまで以上の医療・介護が提供できるよう、努力していきます。

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