

Vol.43

西堀病院広報誌

なごみ



トピックス | 村田医師インタビュー

| よいあすデイサービスセンターのご紹介

| 連携病院のご紹介「函館中央病院」

連載 | みんな健康、みんないきいき

にしぼりリハビリ便り ~ロコモ年齢編~

連載 | 栄養三羽鳥の今日一品 手間なし料理 ~豆腐編~



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

医師紹介

循環器内科 村田 医師



略 歴

平成10年京都大学医学部卒業。小児心臓外科医として京都大学医学部附属病院、静岡県立こども病院、山梨大学医学部附属病院で勤務。2021年11月より西堀病院循環器内科勤務。日本心臓血管外科学会専門医、日本外科学会専門医。

Q1 村田先生が勧める

当病院のポイントは何か？

A 親しみやすさですかね。自分も病院は好きじゃないので。親しみやすい病院であって欲しいなと思います。

Q2 健康について

気をつけていることは何か？

A 最小限の無酸素運動と有酸素運動ですね。

Q3 村田先生の今ハマっていることは

何か？

A 残念ながら何かに夢中になったことはありません。何事にも消極的なんでしょうね。臆病で失敗が怖いというか。就職してからは余裕もなく。皆さん退職されてからは楽しいんでしょうね。

Q4 好きな物は何ですか？

A 端正なもの。

Q5 嫌いな物は何ですか？

A 卑しいもの。

Q6 医師を目指したきっかけは

何か？

A 無限にある選択肢の中から自分の未来をひとつ決めることが苦痛だったので、心臓外科医だった父親と同じことを。

Q7 医師として大切にしていることは

何か？

A 臨床医として言えば、どんな方法であれ患者を励ますこと。それによって生じるリスクを恐れないこと。職業人として一般論で言えば、基本的な技能を磨き続けること、ですね。

Q8 医師をしていて「一皮むけた」と

感じた経験は何か？

A 一皮だけ剥けても仕方ないんですが、敢えて挙げれば上級医不在での緊急手術とかでしたかね。自分がどうというより、周りの態度が。

Q9 今後叶えたいことや夢は何ですか？

A 水田の景色が好きなので米農家に憧れていましたが、今さら無理ですね。

Q10 職員へ一言お願い致します。

A 不慣れですがよろしくお願ひします。

よいあすデイサービスセンターのご紹介

社会医療法人仁生会 よいあすデイサービスセンター 管理者 秋山 恵

初めまして。4月から仁生会で新たに開所いたしました。

介護認定において〔要支援1・2〕〔要介護1～5〕と認定された方（事業対象者）を対象とした1日定員18名の地域密着型通所介護です。

作業療法士等の指導管理のもと、さまざまなトレーニングマシンを活用した機能訓練を特徴とし身体機能の向上と生活の質の向上を目標にご支援いたします。入浴やお食事の提供、送迎も行います。



日課表

8:30	送迎スタート〈順次伺います〉
9:20	到着・血圧測定等の体調チェック
9:30	ごあいさつ・入浴・機能訓練
11:30	口腔体操
11:50	食事〈センター内調理〉
12:30	休憩・静養
13:00	入浴
14:00	機能訓練・ものづくり等
15:00	おやつ
15:40	帰宅準備・送迎スタート



お気軽にお問合せ下さい

電話 0138-31-8000

連携病院のご紹介

函館中央病院

〈函館市本町33番2号〉

本橋雅壽 院長

◆診療科目数： 26科

◆病床数：一般病床527床

<https://chubyou.com>



社会福祉法人 函館厚生院
函館中央病院
HABODATE CENTRAL GENERAL HOSPITAL

外来受診の方 ▼ 入院される方 ▼ 健康診断の方 ▼ お産を希望の方 ▼ 医療関係者の方 ▼ 採用・研修情報 ▼ 協賛について



函館中央病院より

「心ある医療」を基本理念とし、命と健康を第一に尊重する医療を実践しております。地域の基幹病院として、小児・周産期医療、救急医療、がん診療、整形外科分野における診療などを中心に、高度で専門的医療を提供、また地域の医療機関と連携を密に取りながら道南地域の医療に貢献できるように努力しております。

西堀病院との連携

脳梗塞、骨折、肺炎、心疾患…など様々な治療を函館中央病院で行い、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78人の患者さまが函館中央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、函館中央病院の専門科へご紹介させていただくこともあります。

みんな健康、みんないきいき にしぼりリハビリ便り

ロコモ
年齢編

皆さんはロコモ(ロコモティブシンドローム)をご存じですか?

ロコモティブシンドロームとは

英語で移動することを表す「ロコモーション(locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(locomotive)」からつくった言葉でその略称です。移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



ロコモ年齢とは、「移動の健康度」を測るものです。「立つ・歩く・座る・走る」といった身体を動かす能力「移動機能」を「年齢」という尺度で測ります。

スマートフォンがあれば、どなたでも測ることができます。

詳しくはホームページ <<https://locomo-joa.jp/locomo-age/>> をご覧いただき、ぜひ測定してみてください!

YOUR
LOCOMO
AGE IS ?

移動の健康度チェック
ロコモ 年齢

ひざが痛い、腰が重い…。
身体を動かす「移動の健康度」に不安はありませんか?
一度はご自身のロコモ年齢を測りましょう!

ロコモ年齢を計測する

お手持ちのスマートフォンで、
QRコードを読み取ってください

スマートフォンでQRコードを読み取り、ロコモ
年齢を計測してください。



栄養 三羽鳥の



暑い日が続いていますが、体調を崩すことなく元気に過ごされていますか？熱中症対策は十分ですか？特に夜間のトイレが気になる方は水分を控える傾向があり、熱中症や脱水症の主な原因となります。旬の夏野菜や果物は水分が多く体を冷やす効果があり、飲水が苦手な方でも熱中症や脱水症に有効な食材です。

そんな夏野菜も良いですが、今回のメイン食材は、年中お手軽価格で離乳食から噛む力が弱くなった方まで幅広く食べられる、水分たっぷり『豆腐』です。代表的な栄養素は蛋白質、カルシウム、リノール酸、イソフラボン、オリゴ糖、サポニン等々、骨粗鬆症や生活習慣病予防に効果があります。

今回の「今日の一品」は前回に引き続き、火や包丁、まな板不要。栄養たっぷり豆腐+家にある食材で、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 豆腐編



豆腐



キムチ



豆乳



87.7kcal たんぱく6.2g 塩分0.5g

主に期待される働き

腸が元気になり免疫力アップ、感染症予防、便秘の改善、美肌ほか。

豆腐



野菜



33.5kcal たんぱく3.6g 塩分0.3g

主に期待される働き

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。生活習慣病予防や老化防止に。

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なさってください

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/>



広報誌 作成委員の

ひとり言

広報誌の表紙は、「どのような写真が良いか」毎回頭を悩ませますが、今回はりハビリ棟屋上の風景にしました。屋上からの眺めは良く、函館山や五稜郭タワーが見えます。天気の良い日は入院中の患者さまと歩く練習をしたり、花や野菜を育てたりしています。日光を浴び、外の空気を吸うのも大切な事ですね(夏の暑すぎる日の外出は危険です!)



「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5月16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	太齋	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

今年は函館港まつりが3年ぶりに開催されました。いつの日か西堀病院サマーフェスティバルも開催できますように！

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