

Vol.44

西堀病院広報誌

なごみ



新連載 | 西堀病院で働いています♡

| よいあすセンター(住まい)のご紹介

| 連携病院のご紹介「函館五稜郭病院」

連載 | みんな健康、みんないきいき

にしぼりリハビリ便り ～冷え・むくみ編～

連載 | 栄養三羽鳥の今日の一品 手間なし料理 ～竹輪編～



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



「西堀病院にはどのような人が働いているのか、もっと地域の方々に知っていただきたい！」という広報誌作成委員の熱い想いから始まったこの企画。記念すべき第1回目の「西堀病院で働いています♡」は、成田紀代看護部長です！



◎西堀病院で働いてどれくらいになりますか？

▶ 今月(12月)で14年7か月になります。

◎主にどのような仕事をされていますか？

▶ 看護師ではありますが、直接患者さまに看護を提供するというよりは、患者さまが安心して医療や看護を受けていただけるよう、また職員が働きやすいよう、環境を整えるための計画や調整などを他部門と協力しながら行う管理的な仕事に就いています。

◎看護師になろうと思ったきっかけは？

▶ 中学生の時に母を病気で亡くしました。入院中に会った看護師さんを見て「看護師っていいな」と思ったことと地元の高校に衛生看護科があったのが看護師を目指したきっかけです。

◎看護師(医療人)として大切にしていることは何ですか？

▶ 看護専門職としての責務や、医療にかかわるものは常に高い専門性と倫理性を社会から求められているということを自覚し行動すること。「ふつう」の感覚を忘れないこと。そしてどんな時でも最高の自分でいられるよう努力すること。

◎趣味やリフレッシュ方法があれば教えてください。

▶ ウォーキング、クラシックバレエを観る、踊る。最近20年間中断していた登山を復活させたく道具一式揃えましたが、函館山にしか行けてません。あとは楽しいこと、キレイな物など自分が心地良いと思ったことに沢山触れること。

◎自分を動物に例えると？

▶ 考えたことがないのでわかりません。逆に皆さんに聞いてみたいです。

◎好きな食べ物は何か？

▶ トマト、チョコレート
(冷蔵庫に必ずガーナを常備しています)



◎今一番会いたい人は誰ですか？

▶ 車寅次郎さん(寅さん)と大谷翔平選手です。

◎職員へのメッセージをお願いします。

▶ 職員の皆さんは特にこの3年間、新型コロナウイルス感染症対策などで本当に尽力してくれました。ありがとうございます、と伝えたいです。いざという時には団結できるとても心強い仲間です。これからも患者さまが喜んでくださるよう、そして仲間が元気でいられるよう共に取り組んでいきましょう。

◎地域の方へのメッセージをお願いします。

▶ 当院は地域の皆さまに支えられこの12月で創立58周年を迎えます。これからも、皆さまに頼りにされ地域に根ざした病院で在り続けることができますよう努力してまいります。今後も引き続きご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

「成田看護部長、ありがとうございました！次号はどなたのインタビューになるか、皆さまご期待ください!!」

よいあすセンター〈住まい〉のご紹介

社会医療法人仁生会 よいあすセンター 管理者 秋山 恵

24時間スタッフが常駐している賃貸住宅です。

年齢に関係なく、ご高齢の方や障害をお持ちの方も安心して入居できます。

施設ではありませんので、ご自身のペースで自由に生活できます。

お部屋のお掃除や、選択、入浴介助などの身の回りのお世話(介護)や定期的な支援が必要な方は、介護保険法や自立支援法などのヘルパー等を別途ご利用いただけます。

また、ご希望によりお食事の提供をさせていただきます。



居室



浴室



トイレ



フリースペース

料 金

- ・家 賃 2階=30,000~33,000円
3階=59,000~65,000円
- ・共用部管理費 11,000円
- ・生活見守り費 7,000円
- ・光 熱 水 費 2階=夏季8,250円 冬季19,250円
3・4階=各室メーター(実費)
- ・食 事(1食) 朝食400円 昼食600円 夕食600円

お気軽にお問合せ下さい

☎ 0138-31-8000 (担当: 尾越)

よいあすセンター
〈住まい〉の
ホームページ



連携病院のご紹介

函館五稜郭病院

〈函館市五稜郭町38番3号〉

中田 智明 病院長

◆診療科目数: 27科

◆病 床 数: 一般病床480床

<https://www.gobyu.com/>



函館五稜郭病院より

「安心・信頼・満足を患者さんと地域に」を基本理念とし、道南医療圏における急性期病院として、また地域がん診療連携拠点病院として急性期疾患をはじめとした救急医療・がん医療などを中心に紹介・初診患者の受け入れを行っています。

これからも高度かつ専門的医療を提供し、さらに地域医療連携を推進しながら道南医療圏での基幹病院としての役割を果たせるよう努力してまいります。

西堀病院との連携

骨折、肺炎、心疾患…など様々な治療を函館五稜郭病院で行い、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年度は58人の患者さまが函館五稜郭病院から西堀病院へ転院されました。

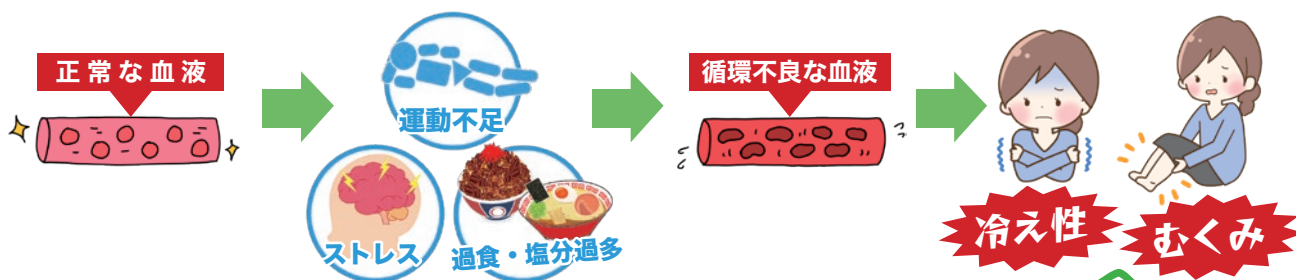
また、西堀病院の外来にいられた方で、高度な専門医療が必要と判断された場合には、患者さまと相談の上、函館五稜郭病院の専門科へご紹介させていただくこともあります。

みんな健康、みんないきいき にしぼりリハビリ便り

冷え・
むくみ編

手足の冷えやむくみに困っていませんか？

寒さが増し、温かい食べ物が美味しい季節になりました。この時期になると、手足の冷えやむくみに悩む人も多いのではないのでしょうか。冷えやむくみの原因には、運動不足やストレス、食生活の乱れが関わっており、循環不良な血液を引き起こします。



これらの
原因への
対策として



この3点が
有効です

ご紹介する体操をぜひやってみてください！ 3分で簡単 にできる 体操

かかと上げ 体操

つま先立ちに
なって、かかとを
上げ下げします



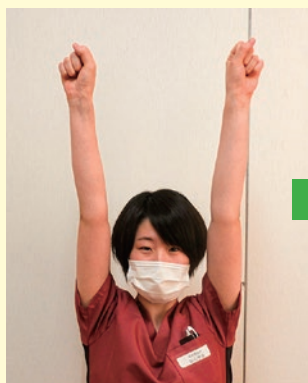
ひふくきん
腓腹筋(ふくらはぎ)は
第2の心臓と
呼ばれています。

座位でも
できるよ！



グーパー 体操

腕を高く上げ、
手を
グーパーします。



心臓より高く
上げることで、
重力によって
水分が
循環しやすく
なります。

栄養 三羽鳥の



今日の一品

自粛生活は緩和されつつありますが、まだまだ外出や外食に不安な生活は続いています。その状況下で運動不足になり、「最近、太ってきたな…」の声がよく聞かれます。また、季節的にもコタツから出たくない今日この頃です。

食材の価格が高騰している中、特に魚類は高級食材となりつつあります。そこで今回紹介する食材は、年中安価でそのままでも食べられて手軽。もとは魚！そう、竹輪です。

良質なたんぱく質が豊富な魚を原料とした竹輪+家にある食材で栄養価、up ↑ up ↑

今回の「今日の一品」も火や包丁、まな板不要。はさみをそっと入れるだけです。

手間なし料理

ちくわ 竹輪編



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/>



竹輪



- ① 鮭 + マヨ
- ② ツナ + マヨ
- ③ チーズ
- ④ チーズ + しそ



竹輪1本当たり 約45kcal たんぱく 3.5g 塩分 0.5g

主に期待される働き

免疫成分を高める働きがある。
低栄養・筋力低下などの予防に。

竹輪



いんげん



竹輪1本当たり 約33kcal たんぱく 2.7g 塩分 0.5g

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られている方は、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。

広報誌 作成委員の

ひと言

今回の表紙は、紙で作ったクリスマスツリーとカレンダーです。リハビリの一つとして患者さまと季節やイベントにあわせた作品を作りました。お正月も近いので、門松も作り、リハビリ室に飾っています。皆さんも作ってみてはいかがでしょうか？



「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		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	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

クリスマス、お正月と楽しみなイベントが近づいてきました。感染対策をしっかりと行いながら、家族と楽しみたいと思っています。

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