

Vol.45

西堀病院広報誌

なごみ



｜ 理事長新年度挨拶 病院長就任挨拶

｜ 在宅リハのご紹介

｜ 連携病院のご紹介「函館脳神経外科病院」

連載 ｜ みんな健康、みんないきいき
にしぼりリハビリ便り ～認知症予防～

連載 ｜ 栄養三羽鳥の今日の一品 “きんぴら”でチョコカツ・腸活



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

理事長 新年度挨拶



社会医療法人仁生会

理事長

高橋 弘

このたび新院長として金子行宏先生をお迎えすることとなりました。

金子先生は北大第2外科医局出身で私と同門の間柄です。前院では内視鏡検査・外科手術後のフォローアップ・肛門疾患・検診などを中心とした仕事をされてきました。

在院18年間で上部・下部内視鏡数は200,00件と聞いています。前院では私と約10年一緒に仕事をしてきましたので、その仕事ぶりに関しては言うまでもありません。朝から晩まで内視鏡室でモクモクと仕事をされていた姿が印象に残っています。前院にても病院長をされていたので、当院とは病院の立ち位置は異なりますが、臨床のみならず、院内のマネジメントについても手腕を発揮していただくことを期待しています。

今後とも皆様の協力のもと地域医療・介護の貢献をはじめとした一層の発展をめざしますのでよろしくお願い申し上げます。

病院長 就任挨拶



西堀病院 院長

金子 行 宏

4月より西堀病院にお世話になる事になりました金子行宏と申します。

北大第二外科の出身で、高橋弘理事長の3期後輩にあたります。専門は大腸肛門病で、今までは大腸ファイバーの検査を主にやってきました。

西堀病院には大学医局からの出張でお世話になって以来、35年ぶりの勤務となりますので、不慣れな事も多々あるとは存じますが、高橋理事長のもと、職員の皆様とともに地域医療に貢献できるよう頑張っていきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

西堀病院通所 リハビリテーションです。

1つの例をご紹介します

今回は昨年5月より開始した取り組みとして「生活行為向上リハビリテーション」をご紹介します。



「旅行」を
目標にしたAさんは…

生活行為向上リハビリテーションは6ヶ月という期間で、週2回の通所リハビリに加えて、月1回以上の頻度で、皆さんのご自宅や屋外近隣でのリハビリ、買い物や公共施設・交通機関の利用等、実際の生活環境をリハビリの場として経験し、一緒に考えた「こうなりたい!」という希望(目標)を達成するための、一つのリハビリ方法です。



近所の散歩から



駅の出入りを経験し



交通機関の利用(バス・JR)



旅行への入り口である「北斗星」の見学を達成。今では奥様と外出が気兼ねなく出来るようになりました。市内での宿泊や外出を重ねて旅行に繋がたいと話しています。



「体が動かないから…」
「何も出来なくなったから…」と
本来あった生活を諦めていませんか？
まだ可能性が残されているかもしれません。
通所スタッフと一緒に
考えていきましょう。

お問い合わせ

通所リハビリテーション西堀

☎ 0138-52-3500〈直通〉

連携病院のご紹介

函館脳神経外科病

〈函館市神山1丁目4番12号〉

妹尾 誠 院長

◆診療科目：脳神経外科、麻酔科、リハビリテーション科

◆病床数：一般病床 128床



<http://hnh.or.jp/>

函館脳神経外科病院より

当院は脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などの脳血管障害)を中心に24時間体制で救急患者さんを受け入れ、発症急性期より専門的な治療を実践し、患者さんが社会や家庭に復帰できるように努めています。また、地域の医療機関と連携を取りながら地域医療の向上に貢献できるよう取り組んでいます。

西堀病院との連携

主に脳卒中(脳血管障害)の治療を函館脳神経外科で行い、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ご紹介いただいています。令和3年度は35人の患者さまが函館脳神経外科病院から西堀病院へ転院されました。

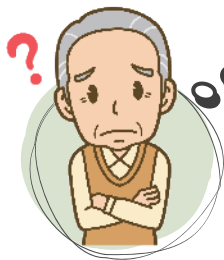
また、西堀病院に入院中の患者様で新たな脳血管障害が疑われる場合には、函館脳神経外科病院へ緊急搬送させていただき、専門的な診察・治療をしていただくこともあります。

みんな健康、みんないきいき にしぼりリハビリ便り



今からできる 認知症予防!

皆さん、一度でもこのような「物忘れ」を経験したことはありませんか?



あれ?
家の鍵どこに
おいたかな?

あら、この料理
どうやって
作ってたかしら?



年齢を重ねると徐々に脳の機能が衰えてしまい、**記憶力**や**理解力**、**判断力**が低下することで、生活へ支障をきたしてしまう状態が「認知症」の初期症状と言われています。認知症が進行すると、物忘れとは違い「ご飯を食べたこと」「トイレに行ったこと」など、体験自体を記憶することが難しくなってしまいます。



認知症を予防しよう!

リハビリでは「間違い探し」を取り入れたプログラムを実施することがあります。

「間違い探し」は**注意力**や**集中力**を鍛えると同時に、**見つけた時の喜び**が脳への刺激に繋がり、認知症の進行を予防します。

皆さん一緒に、脳を刺激しながら認知症を予防しましょう!!

間違い探し

左右の絵には
5つの間違いが
あります。
見つけ出して
みましょう!



栄養
三羽鳥の



今日の一品

レンジでチン♪

腸内細菌繁栄の 日本代表“きんぴら”で チョーカツ・腸活

ここ暫く、コロナ禍もあり感染予防の観点から腸内環境を整える効果のある食材も取り入れ紹介してきました。

腸には100兆個ともいわれる腸内細菌がいます。

日本人の腸内にはビフィズス菌が多いという特徴があり、世界でも有数の長寿国であることと深くかかわっているようです。ここ数十年の間に食生活が欧米化して腸内にも変化が起こっています。脂肪や塩、砂糖が多い環境で生きられない腸内細菌が排除され種類が減ってきています。腸内細菌の餌になる食物繊維の摂取量も激減しました。腸内細菌にとって望ましい食生活とは、脂肪や塩、砂糖を摂りすぎないこと。そして、腸内細菌の餌になる食物繊維、特に水溶性食物繊維が豊富である事です。多彩な食品は、多彩な腸内細菌を育てます。さまざまな種類の腸内細菌が助け合いながら働くのが、『よい腸』の状態です。

食生活を改善すると、腸内環境は2週間くらいで変わり始めます。ぜひ彼らの働きを知って健康長寿を目指しましょう。

作りおき きんぴら

カロリー 25kcal
蛋白 1.1g
塩分 0.6g
食物繊維 3g



主に期待される働き

腸が元気になり免疫力アップ、
感染予防、便秘改善、美肌 ほか

豆腐をプラス

きんぴら 白和え

カロリー 41kcal
蛋白 2.3g
塩分 0.6g
食物繊維 3g



主に期待される働き

腸が元気になり免疫力アップ、感染予防、
便秘改善、美肌+蛋白質+カルシウム+
イソフラボン等々、
骨粗鬆症、生活習慣病予防ほか

牛肉をプラス

きんぴら 牛丼

カロリー 478kcal
蛋白 11.8g
塩分 0.9g
食物繊維 3.1g



主に期待される働き

腸が元気になり免疫力アップ、感染予防、
便秘改善、美肌+蛋白質+
ビタミンB群+ミネラル等々。
低栄養、筋力低下予防ほか

作り方などはこちら



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

当院ホームページに動画も掲載しています

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。

〈参考・引用〉

「栄養と料理」2022年12月号 女子栄養大学出版部

「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5年4月7日より）

外来担当医表（令和5年4月7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	太 齋	渡 邊	其 田 村 田	藤 戸
		外 科				高 橋	金 子
		整形外科			山 本		山 本
		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				山 本	
		健 診	竹 澤	竹 澤	竹 澤	竹 澤	竹 澤
	検 査		金 子	渡 邊	金 子	金 子	金 子
	手 術						
訪 問		渡 邊	其 田 村 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

例年よりも早い桜の開花となりました。屋外での活動がしやすい季節となりましたので積極的に外に出て、冬に増えた体重を減らそうと思います！！

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