

Vol.46

西堀病院広報誌

# なごみ



連載 | 西堀病院で働いています♡

| 回復期リハビリテーション病棟からのご案内です。

| グループホームのご紹介

| なかみち西堀保育園のご紹介

連載 | 栄養三羽烏の今日一品 火を使わないさっぱり料理

連載 | みんな健康、みんないきいき

にしぼりリハビリ便り～誤嚥を予防しよう～



<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。第1回目の成田紀代看護部長に続いて、第2回目は河合俊史事務部長です!

### ◎西堀病院で働いて

どれくらいになりますか?

▶ 2月で17年目になります。

### ◎主にどのようなお仕事をされていますか?

▶ 直接患者さまや利用者さまに接する仕事はしていませんが、病院の運営に関する事(人事、労務管理、設備の維持管理など)や従業員が安心して働けるよう調整を行う裏方の仕事をしています。

### ◎病院で働こうと思ったきっかけは?

▶ Uターン就職で函館に戻ってくる際、知人からの紹介がきっかけです。

### ◎事務部長として

大切にしていることは何ですか?

▶ あきらめない気持ちと、決断する心

### ◎趣味やリフレッシュ方法があれば

教えてください。

▶ 海釣りやドライブが好きです。この2~3年は自粛ムードが強く、DIYで自宅の修理をしています。

### ◎自分を動物に例えると?

▶ 例えたことはありませんが、干支はサルです。

### ◎好きな食べ物は何ですか?

▶ いい年ですが、未だに揚げ物全般、焼き肉が好きです。



事務部長

河合俊史さん

### ◎今一番会いたい人は誰ですか?

▶ 藤井聡太(棋士)

### ◎職員へのメッセージをお願いします。

▶ 病院は職員のみなさんで作り上げる組織体です。新型コロナウイルス感染症を含め、様々な困難を乗り越え、地域の皆様に愛される西堀病院を目指しましょう。

### ◎地域の方へメッセージをお願いします。

▶ これからも地域の皆様に少しでも貢献できる西堀病院であり続けるよう職員一同努力して参ります。今後とも西堀病院をよろしく願いいたします。

〔 河合事務部長、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!! 〕

# 回復期リハビリテーション病棟からご案内です

6月の人事異動により管理者も交代となり、新たに看護主任も配置され、新体制を迎える運びとなりました。私たち職員は、法人理念の「癒す人と癒される人の和」そして、看護部理念である患者様との「対話と礼節」に心がけ、リハビリを必要とされる患者様の社会復帰を目標に、医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、薬剤師、社会福祉士、介護福祉士等の多職種と協働し、1日でも早い回復に向けた取り組みを日々行っております。



一緒に働いてくれる看護師さんを募集中

お問い合わせは、西堀病院ホームページよりお問い合わせください。ご連絡をお待ちいたしております。

採用情報は  
こちら



## グループホームのご紹介

「一般社団法人仁生会にしぼり」には、川原町と神山に2つのグループホームがございます。グループホームとは、認知症の方へ、少人数での共同生活住居ケアを提供する施設で、西堀病院の医師、看護師、リハビリ職員、栄養士などの多職種連携により、より細かな健康観察を実施しております。入居のご相談や詳しい施設の活動を知りたいなど、些細なことでもお気軽にお問い合わせください。



家事を一緒に行うなど、日常生活に役割と楽しみをもっといただく活動に努めております。



グループホームにしぼり ☎0138-54-0015



グループホームにしぼり神山 ☎0138-52-0247

# なかもち西堀保育園

西堀病院の駐車場の隣にある保育園です

なかもち西堀保育園は、子どもの人数に関係なく、乳幼児期にたくさん経験をさせたいと職員一同が熱心に取り組んでおります。クラス活動でも、遊びや製作など保育者と一緒に楽しみながら毎日を過ごしています。季節ごとの伝統行事をはじめ、春秋の遠足、親子遠足、夏祭り、運動会、お楽しみ会等を行っております。当園は保護者の勤務に合わせて開所しておりますので、時間を気にせず仕事をさせていただけます。お迎えが遅くなる場合は、夕食や補食のご用意もいたします。給食は栄養士がおり、アレルギー食も対応して作ることができます。定員が41名ですが、現在各クラスに余裕がございます。



本格的なお寿司屋さん

お楽しみ会のお買い物ごっこの様子です。



緑の島で親子遠足を行いました。



年末はみんなで大掃除のお手伝い。



秋は毎年恒例の芋ほり行事！



園児募集中です。よろしくお願いいたします！



こどもの日の会では、こいのぼりも製作しました。

地域のお子様も入園可能ですので、是非お気軽に見学に来ていただけたら嬉しいです



## 栄養三羽鳥の今日の一品

暑い日にピッタリ♪  
火を使わない  
さっぱり料理

じめっとした暑い日が続いていますが、夏バテなどなく元気にお過ごしでしょうか？5月からコロナ感染症が5類になり、行動制限が緩和され、以前のような生活に戻りつつありますが、コロナウイルスが無くなった訳ではなく、状況に合わせた感染対策が必要です。

最近では北海道でも猛暑となる日が珍しくありません。暑い日が続くとさっぱりした料理が多くなりがちですが、偏った栄養にならないよう注意が必要です。

腸内環境を整える“ネバネバ食品”代表の納豆やめかぶ等は当院の料理教室に頻繁に登場します。感染症予防に効果絶大です。そこで今回は 夏バテで食欲がなく、長く台所へ立ちたくないあなたにピッタリな料理。さっぱりした料理(うどん)+水分補給の野菜+感染症予防の納豆と発酵食品のキムチ+低栄養予防に高蛋白食品の卵をトッピング。火を使わず、そっと置くだけ、のせるだけ。



カロリー・・・384kcal 蛋白・・・15g  
塩分・・・2.9g 食物繊維・・・6.9g

主に期待される動き

腸が元気になり免疫力アップ、  
感染症予防、便秘改善、美肌

**プラス**  
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。

# みんな健康、みんないきいき にしぼりりハビり便り

ごえん  
誤嚥を  
予防しよう!!

今年も暑い夏がやってきましたが、みなさん夏バテには十分気を付けましょうね！  
夏バテになると食欲もなくなります。こまめな水分補給やバランスの取れた食事を心がけていしましょう！

ところで、ここ最近「ご飯が飲み込みにくい」「食べ物でムセ込む・咳込む」ことはありませんか？  
年を重ねると、うまく嚥下(飲み込み)機能が働かず、**誤嚥**をおこしてしまう方も増えています。

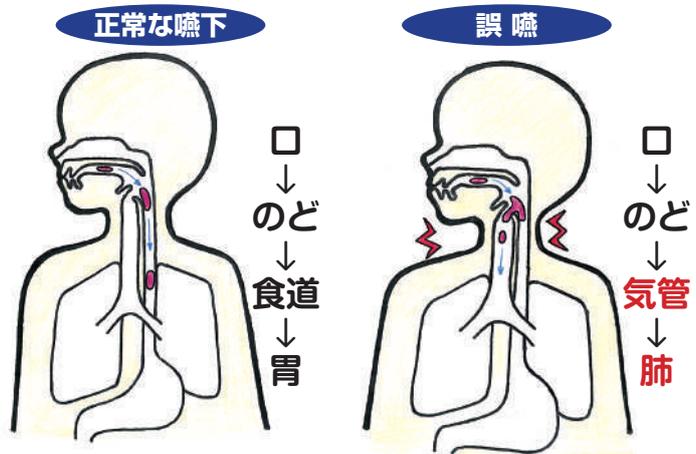
## 誤嚥とは…

唾液や食事が『**気管や肺**』へ入ってしまう事です。

人の身体はのどに2つの道があります。一方は「食道→胃」へと繋がっていますが、もう一方は「気管→肺」へと繋がっています。

私たちは普段、この2つの道を使い分けていますが、飲み込む力の衰えや食べ方が悪いことで、上手く使い分けが出来ず誤嚥が起こってしまいます。

唾液や食べ物は…



## 誤嚥を予防するには…

### ① 食事の前の準備

体操や口、のど、首や肩等を準備体操してから食事を摂る事で食べ物が【気管→肺】へと食べ物が入ってしまう事を防ぎます。



### ② 食べ方、食べ物の工夫

誤嚥を防ぐには食事の際の姿勢も重要です。猫背のまま食べていませんか？横を向いて食べていませんか？

良い姿勢とは、背筋を伸ばし、前を向いて食べる事です。このようにする事で食べ物のがのどを通りやすくなり、誤嚥を予防する事ができます。

# 「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5年5月12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	/		/		金子	
		整形外科	/		山本	/		整形外科担当医
		健診	武田	武田	武田	/		武田
	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	/
	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

函館にも暑い夏がやってきました。脱水に気をつけながら山や海で短い夏を満喫したいと思います!!

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