

西堀病院広報誌

なごみ



レンジでチンするだけの料理





「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思いから始まったこの企画。

3回目の今回は令和5年4月に着任された金子院長です！

◎4月に着任され、西堀病院の印象はいかがですか？

▶若い人が多く、活気のある病院だと思いました。30年前に非常勤医師として西堀病院に来ていましたが、当時は寝たきりのご老人が多く入院されていた療養型病院という印象でしたので病院の変わりように驚きました。

◎医師になろうと思ったきっかけは何ですか？

▶伯父が内科医で小さい時から人の命を預かる医師という職業に憧れていました。

◎院長として大切にしていることは何ですか？

▶「元気に挨拶」コミュニケーションが基本ですので、自ら患者さま、職員へ声を掛けるよう心掛けています。

◎趣味やリフレッシュ方法があれば教えてください。

▶趣味は旅行ですが、コロナ禍で全く行けていません…BSテレビの旅番組を見るのが気分転換となっています。

◎自分を動物に例えると？

▶昔流行った動物占いでは「黒ヒョウ」でした。理論的でポジティブという所が気に入っています。

◎好きな食べ物は何ですか？

▶お寿司(中とろ)と中華(麻婆豆腐)が好きです。



金子行宏 院長

◎今一番会いたい人は誰ですか？

▶岡山県倉敷にあるチクバ外科・胃腸科・肛門科病院の名誉院長瀧上隆夫先生です。日本大腸肛門病学会の専門医指導医になるにあたって基礎から教えていただいた恩師であり、また、困ったことなどあれば度々相談させていただいています。

◎最近笑ったエピソードをお願いします。

▶よくテレビを観て笑っています。お笑いも好きで、好きなお笑い芸人はロバート秋山、体格ブラザーズです。

◎職員へのメッセージをお願いします。

▶新型コロナウイルスの影響で大変な思いをしてきて、心身ともにダメージは大きいと思いますが、少し落ち着いた今が正念場だと思います。西堀病院がこれから頑張っていくためにも職員一同力を合わせて頑張っていきたいと思いますので宜しくお願いします。

◎地域の方へメッセージをお願いします。

▶西堀病院の「癒す人と癒される人の和」という基本理念のもと、これからも地域の皆さんに信頼される病院であり続けたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

金子院長、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!!

[訪問看護ステーション西堀]のご紹介

「病気や障害があっても住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」など、ご自宅で安心して過ごすことができるように、ご自宅へ看護師が訪問し「その人らしい暮らし」の支援を致します。

内容

- 体調確認
- 療養生活のアドバイス
- お薬の管理
- 点滴、注射などの医療行為
- リハビリテーション など



在籍スタッフ

- この道10年以上のベテラン看護師多数
- 終末期ケア専門士の資格を持つ看護師
- 理学療法士



訪問看護ステーション西堀は緊急時の対応・相談等を365日24時間体制で行っております。主治医の指示があれば、どなたでも御利用することができます。お気軽にお問合せ下さい。

訪問看護ステーション西堀



0138-52-1500

ハコビット

ウォーキングバトルで優勝しました!



皆さんははこだて健幸アプリ「^{ハコビット}Hakobit」をご存じですか？ 毎日のウォーキングや様々なイベントへの参加など健康に関する活動でポイントが入り、たまったポイントに応じてプレゼントに応募できるアプリです。このアプリのイベントに「チーム対抗ウォーキングバトル」というものがあるのですが、西堀病院の職員からなるチームが2年連続優勝しました！

楽しみながら健康づくりに取り組めるのはもちろん「他のチームに負けたくない!」という気持ちから一体感が生まれ、仕事にも良い影響が出ているように思います。ハコビットはスマホがあればどなたでも利用する事が出来ます。日々の歩数確認や体重、体調管理もできますので、皆さんも利用してみてはいかがでしょうか？



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
第2弾!!

なごみ Vol.45 でも認知症について紹介をしましたが、今回も認知症の予防について紹介します！
認知症を予防するには「生活習慣病の治療や予防」「適度な運動」「他者交流や趣味活動」が有効ともいわれています。

そんななか、身体と脳を同時に活性化できるものとして、英語の cognition(認知)と exercise(運動)を組み合わせる【cognicise(コグニサイズ)】と呼ばれるエクササイズがあります！

《コグニウォーク》

100から3を引きながら計算や車のナンバーを足し算していく計算、しりとりや川柳の読み合いなど、何かを考えながら歩行する。

《コグニステップ》

椅子に座り腕は振りながら、1で片足を横に出す、2で出した足を元に戻す、3でもう片方を横に出す、4で出した足を元に戻す

上記の運動を1セットとして数えながらリズムよく繰り返し行う運動。

知的活動と組み合わせる時は、数字の3の倍数のときに手を叩く、5の倍数のときに頭を触るなどのルールをつけるとより活性化されます。また立ちながら行うとより運動効果が高められます。



日々の生活で試せる内容なので、是非やってみてください！



穴あき しりとり

□に入る言葉をつなげて、しりとりを完成させましょう！

1 問目

にしぼり	①	シカ	②	チョコレート	③	しよくぱん
	□		□		□	
	□		□		□	
	□		□		□	
	□		□		□	

2 問目

なごみ	④	ズッキーニ	⑤	クリスマス	⑥	うどん
	□		□		□	
	□		□		□	
	□		□		□	

答え ① リョウウ ② カメウチ ③ トウモロコシ

答え ④ みみず ⑤ にんにく ⑥ すもも

栄養
三羽鳥の



今日の一品

レンジで
チンするだけ
料理



長い猛暑・残暑も振り返るとあっという間に過ぎ、もう師走。寒い毎日、トイレは暖かいですか？お通じは、今の自分の体と心を映す鏡であり、寿命にもかかわる可能性がありますとのデータが出ています。

便秘解消に有効な栄養素は食物繊維。ご飯やパンなどの主食は大事な食物繊維源。糖質オフダイエットの流行で、穀物からとる食物繊維が減り便秘になるケースが増えています。

そこで今回は、「大豆入り切り干し」とそこに鶏ひき肉を加え、蛋白質を強化した「切り干しバーグ」をご紹介します。

※参考文献 栄養と料理 2021年12月号 女子栄養大学出版部

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/>



大豆入り切り干し

切り干し大根とひじきと人参、大豆を
薄めためんつゆで絡めて電子レンジでチン



エネルギー … 36kcal
蛋白 … 1.4g
塩分 … 0.6g
食物繊維 … 2.3g

主に期待される働き

腸が元気になり便秘解消、免疫力アップ、感染予防、美肌効果+カルシウムで骨粗鬆症予防。

切り干しバーグ

大豆入り切り干しに鶏ひき肉を入れて、
練って、電子レンジでチン



エネルギー … 110kcal
蛋白 … 15g
塩分 … 0.8g
食物繊維 … 2.9g

主に期待される働き

腸が元気になり便秘解消、免疫力アップ、感染予防、美肌効果+カルシウム+蛋白質強化され低栄養予防、筋力低下予防

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

ひと一言

今回の表紙は、外来スタッフがクリスマスに合わせて作った飾りつけです。

毎年ベイエリアで開催されるクリスマス・ファンタジーの写真も載せてみました。

皆さんは今年どんなクリスマスを過ごしますか？



「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5年11月10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	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				
		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

函館も雪の季節となりました。「冬期は夏期より活動量が30～40%減少する」という報告もあります。冬の体重増加を防ぐため、ジムに行って運動しよう！と思うのですが、なかなか一歩が踏み出せません…。

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