

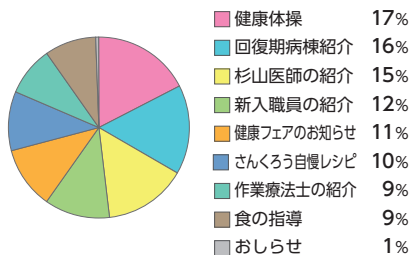
広報誌『めだか』46号 アンケートの結果

2010年8月～10月中旬に読者の皆さまを対象にアンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました。

全体的な感想として、78%の方に読みやすい、分かりやすいなどの評価をいただきました。なかでも健康体操や三九朗病院の医師や仕事紹介のページに興味をもたれているようです。

皆さまから寄せられた貴重なご意見を参考に、今後も広報誌を作成していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

■興味を持ったページ



■取り上げて欲しい内容

- ・病気の予防に関すること
- ・家での介助要領
- ・近隣のお勧めのお店 など
- ・先生のコラム
- ・薬の知識

いってみりん はし長

< 飲食編 >

今号から、当院スタッフおすすめのお店を紹介するコーナー「いってみりん」が始まります。1回目は、豊田市宮上町にあるめん処「はし長」さんです。



はし長
 豊田市宮上町 7-25
 ☎ 0565-36-4027
 【営業時間】
 11:30～14:00
 17:30～20:00
 【定休日】木曜日

「はし長」さんは、2010年2月22日にオープンした本格派手打ちうどん・きしめん・そばを提供するお店です。一步店内に入ると



天ぷらうどん 750円 長橋さん

だしの良い香りが漂います。名古屋の名店「香流庵」で修行をつんだご主人・長橋さんは、化学調味料を使わず、地元産厳選素材を使用しただしで、ご年配の方からお子さままで安心して食べられる、安全で身体にやさしいうどんを作ることを心がけていらっしゃいます。

私は、昆布とかつお節のだしに薄口醤油を使った関西風のだしが好きなので、初めての方には「天ぷらうどん」をお勧めしています。麺の硬さを選ぶこともできます。徹底したこだわりで作ったうどんは、とにかく美味しいです。皆さまも一度、足を運ばれてはいかがでしょうか。(職員J・I)

「ここにきて良かった」そんな施設をめざして

<http://www.sankuro.or.jp/>

めだか 2月号

さんくろうニュース
 MEDAKA
 2011年 (No.48)

巻頭 抱負

トピックス 当院の医師を紹介します

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 48号 (2011年2月) 年4回 (2月、5月、8月、11月) 発行

表紙絵: 「雪の妖精」 坂尾 有美

発行責任者: 前田 實 発行: 医療法人 三九会
 〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地
 TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内
 診療予約専用 ☎ 0565-35-3960

サンクロー



医療法人三九会 三九朗病院



抱負

理念に沿って ホスピタリティーを 提供していきます。



三九朗病院 院長 **加藤 真二** かとう しんじ

三九会（サンキュウカイ）には、理念・行動指針・基本方針・3カ年計画からなる「三九Way（サンキュウウェイ）」があります。この中の行動指針で掲げているのが、「1. 思いやりと信頼を大切にします」「2. あなたの笑顔が私の幸せです」「3. 大切なのはどれだけ心を込めたかです」「4. 相手を認め受け入れます」という4つの項目です。これらは、三九会に訪れた方々に対するもてなしの心を表したものです。

“心のこもったもてなし”のことをホスピタリティーといいます。ホスピタル（病院）やホテルは、この言葉が変化したものだそうです。医療機関は、ややもすると日々の業務に追われ、この“もてなしの心”が希薄になってしまうことがあるように感じます。しかし、本来、心身が弱ったときに訪れる医療機関こそ、ホスピタリティーはとても重要です。

三九会は、三九Wayに沿って、最高レベルのホスピタリティーを提供できるよう、今年からプロジェクトをつくり、全員で学習、実行していこうと考えています。そして、私たちの理念である“ここにきて良かった”と思ってもらえる施設でありたい”を実現していきたいと思えます。



新入職員を紹介します

【聞いてみました】

- ①趣味・特技
- ②自分のセールスポイント
- ③旅行してみたい場所
- ④抱負



川端 千夏 かわばた ちなつ
職種：ナースエイド
出身：愛知県半田市
①ドライブ、水泳
③北海道



松田 優子 まつだ ゆうこ
職種：看護師
出身：福岡県北九州市
①旅行
③スペイン



山口 扇菜 やまぐち せな
職種：看護師
出身：愛知県豊田市
①海外旅行
③ヨーロッパ方面



木村 和子 きむら わこ
職種：介護職
出身：愛知県豊田市
①癒して、岩盤浴によく行きます
③グアム



佐々木 知子 ささき ともこ
職種：介護職
出身：愛知県豊田市
①ドライブ ②いつも元気です
③エジプト



松岡 友紀代 まつおか ゆきよ
職種：介護職
出身：愛知県豊田市
①日帰り温泉に行くこと
③世界遺産めぐりをしたい



松本 美絵 まつもと みえ
職種：ナースエイド
出身：愛知県豊田市
③グアム ④日々勉強!! 感謝の気持ちを大切にします



藤浪 あゆみ ふじなみ あゆみ
職種：介護支援専門員
出身：愛知県豊田市
①絵を描くこと、雅楽を聞くこと
②三河弁まるだしのおしゃべり



野邊 里美 のべ さとみ
職種：言語聴覚士
出身：愛知県春日井市
①写真撮影（どこか良い撮影スポット教えてください）
③インド



水巻 芳子 みずまき よしこ
職種：デイサービス看護師
出身：愛知県豊田市
①長野の温泉へ友達とバス旅行すること



星野 忠昭 ほしの ただあき
職種：デイサービス運転手
出身：愛知県豊田市
③太平洋のどまん中の小島で星と海を満喫したい



吉満 廣海 よしみつ ひろうみ
職種：デイサービス運転手
出身：鹿児島県日置市
①卓球、釣り
③北海道

開催しました!

サンキュー 来て来て! 三九! さんくろう健康フェア

2010年10月16日「挙母祭」の日に、「さんくろう健康フェア」を開催しました。お天気に恵まれた上、10年ぶりとあって320人を超える方たちが来場されました。

渡辺 哲雄氏
講演会



おもしろい切り口の渡辺先生の講演に会場は笑いの渦。

衣丘小学校の合唱・ミニライブ



澄んだ歌声が玄関に響き渡りました。

福祉用具体験コーナー



義足での歩行、身体のバランス測定など貴重な体験も。

栄養相談コーナー



栄養相談で食生活をチェック!

屋台



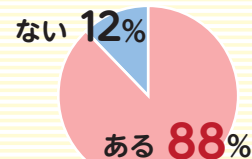
お菓子はたくさん釣れたかな? 綿あめや水風船釣りに、大人も夢中になりました。

売店

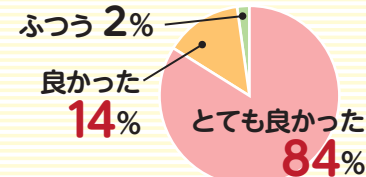


新鮮な野菜からおもちゃまで、いろいろな商品がそろい、たくさんのお客様が来店されました。

Q 三九朗病院へ来たことがありますか?



Q 渡辺 哲雄氏の講演会はいかがでしたか?



今まで来院されたことのなかった方にも、病院を知っていただくよい機会になりました。

健康チェックコーナー



自分の健康状態を知るきっかけになった方も多しはず。

呈茶



おいしいお抹茶とお菓子を頂きました。

リハビリ・介護相談コーナー



リハビリってどんなことをするの?

手作り作品販売



お店では買えないものがたくさんありました。スワロフスキーのネックレスがなんと500円!

SHIN-SHINとよた3周年フェア



運動の楽しさを知りました。



バザーの売上金 35,650円は 豊田市社会福祉協議会へ寄付いたしました。

皆さまのご協力
ありがとうございました

当院の医師を紹介します

当院で一番のベテランである内科の長谷川勝美医師。
いつも優しい笑顔で患者さまやスタッフの心を癒して
くれます。専門の医療分野のほか、多彩な趣味に
ついてもお話を伺いました。

Topics



はせがわ かつみ
長谷川 勝美 医師

名古屋大学・大学院卒 医学博士
病気のことは、いつでも相談してください。

— 先生のご出身はどちらですか。

長谷川：神奈川県横浜市です。出港の汽笛の音が懐かしく思い出されます。今は名古屋市内に妻と2人暮らしです。息子夫婦が近所に住んでいて、孫がとてもかわいいです。

— 当院に入職されて15年になりますが、入職当初の印象はいかが

でしたか。

長谷川：1996年に入職しましたが、それ以前にも7年間、ここに勤務していたことがあります。20年ぶりに戻ってきたとき、変わりがなく当時の職員が働いていて驚きました。

— 医師を志したきっかけは？

長谷川：小学校4年生のときに

飼っていたウサギが死んで、生命の不思議を感じたからです。

— もし、医師になっていなかったら、何になりたかったですか。

長谷川：医師しか考えていませんでしたね。

— 先生の専門分野について詳しくお聞かせください。

長谷川：今は一般内科を診ています。最初に血栓性動脈炎や動脈硬化症を対象とする血管外科に3年、病理学に4年携わりました。現在は内科全般の診察をしています。呼吸器内科でじん肺を専門に診ていたこともあります。

— プライベートでは、登山が趣味と伺っています。おすすめの山はありますか。

長谷川：近場でいいところは御在所です。初心者から上級者まで年

中登山できます。高山植物のお花畑を見たい方は、北岳や白馬岳などがおすすめです。景色なら上高地がいいかなあ。

— 最近のマイブームは？

長谷川：紅茶を自分で入れて味わって飲むのが好きです。セイロン産やインド産の新茶を買って楽しんでいます。自分で入れるのが一番好きですが、鳥羽国際ホテルや蒲郡プリンスホテルの紅茶もおいしいと思います。茶葉がホップ（対流）するのが大切なので、ティーバッグより茶葉で入れたほうがおいしく飲めます。志野流の茶道と香道を習っていたこともあります。20歳の時に買った仏像の本に感銘を受けて以来、奈良の古寺めぐりも好きになりよく訪れます。



患者さまの声

主治医として良き地域の先生に出会えました。私たち患者の話を聞いてくださる姿勢、心配事を受け入れ、的確なアドバイス、納得できるよう話をしてくれ、時にお叱り、時に「ハハハ」と笑い飛ばし、それが励みになるんですね。適切な治療に安心感が持て、何よりも信頼感がとても大きいです。診察の時に言われた「少しでも気になることがあれば、いつでもいらっしゃい」という言葉を私は忘れません。



話をよく聞いてくれるので安心して診察を受けられます

(豊田市在住 Y.K 様)

臨床心理士

リハビリに取り組む
患者さまの心をケアリハビリテーション部 臨床心理士 高尾 卓たかお すぐる

もしあなたが、毎日当たり前
できていた日常生活が突然できな
くなってしまったら…。そんな想
定外の事態がある日突然やってき
てしまったら、心は大きなダメー
ジを受けてしまうでしょう。「何
故自分が…」「はたして良くなる
のだろうか」「これからどうしよ
う」——心のダメージはその人に
様々な思いを抱かせます。

臨床心理士は、落ち込んだり
悩んだりした思いを抱えなが
らも、回復に向けて頑張ろうと

している患者さまの心のケアを
担っています。

当院の臨床心理士は1人です
が、孤軍奮闘しているわけでもなく、
他職種のスタッフとのチームワー
クで患者さまのバックアップに当
たっています。

目に見えにくい心の問題を
キャッチして、患者さまのQOL
(quality of life：生活の質) 向
上の一助となるような『縁の下の
力持ち』的存在を目指して日々
取り組んでいます。



箱庭療法

リハビリテーション部の
臨床心理士スタッフ

● 常勤：1名

プライバシー保護の配慮のもと、
カウンセリング、心理検査などを
通じて、入院患者さまの心のケア
に取り組んでいます。



お医者さんと考える

No.5

健康づくり



Dr. 本美の糖尿病コラム①

糖尿病の人は
心筋梗塞・脳梗塞に要注意！

梗塞とは、血管が詰まり、その先へ
血液が流れなくなった結果、細胞が死
滅してしまう状態のことです。梗塞が
脳に起きると脳梗塞、心臓に起きると
心筋梗塞となります。脳梗塞や心筋梗
塞は突然起こり、時には命を奪うこと
もある大変恐ろしい病気です。また、
命は助かったとしても、体に障害が残っ
てしまうことも少なくありません。

糖尿病の人は、そうでない人の2～
3倍これらの病気になりやすいといわ
れています。血糖値が高いと、血管が
障害を受け、動脈硬化が起こりやす
くなります。そして動脈硬化が進行す
ると、脳梗塞や心筋梗塞を発症しま
うのです。

しかし、糖尿病でも、上手にコント
ロールできていれば動脈硬化は進行せ
ず、脳梗塞や心筋梗塞になる危険性も
糖尿病でない人と変わりません。血糖
値を良い状態に保つことが、脳梗塞、

心筋梗塞の予防には大変重要です。

また、冬は脳梗塞や心筋梗塞を発症
しやすい季節です。急激な温度変化は
血管の収縮や血圧の変動につながりま
す。トイレやお風呂場の脱衣所など冷
えやすい場所を、なるべく室温と同じ
にするように気をつけましょう。

■ 梗塞にいたる過程



* 血糖値：血液内のブドウ糖の濃度

かぶと鶏肉の煮物



冬真っ最中！ 皆さん風邪などひいていませんか？ この季節は、鍋やスープなど体が温まる料理が恋しいですね。そこで今回は、当院の自慢のレシピの第四弾として、この季節にぴったりの温か煮物料理をご紹介します。見た目にも鮮やかで、食欲をそそる料理です。ぜひ参考にしてみてください。

材料 (2人分)

- ① ・かぶ …… 80g (小約 1 個)
- ① ・にんじん …… 60g (1/3 本)
- ① ・だし汁 …… 140 ml
- ② ・鶏もも肉 (皮無し) …… 140g
- ② ・炒め油 …… 3g (小さじ 1 弱)
- ③ ・きくらげ …… 1g (しめじ 15g でも可)
- ③ ・片栗粉 …… 2g (小さじ 1 弱)
- ③ ・水 …… 10 ml
- ③ ・ごま油 …… 6g (小さじ 1 強)
- ④ ・かぶの葉 …… 40g
- ④ ・濃口しょうゆ …… 6ml (小さじ 1)
- ④ ・酒 …… 8g (小さじ約 1 杯半)
- ④ ・みりん …… 4g (小さじ約半分)

作り方

- ① かぶと人参を乱切りにする。だし汁で人参がやわらかくなるまで 10 分煮る。
- ② 一口大に切った鶏肉を油で軽く炒め、かぶと一緒に①に入れ、5 分間煮る。A を入れ、味がつくまでしっかり煮る。
- ③ 湯で戻したきくらげを 1cm 大に切り、①に入れる。とろみを出すために片栗粉を水で溶いて入れる。出来上がり直前にごま油を入れ風味を出す。
- ④ 彩りに塩茹でして千切りしたかぶの葉をのせ完成。



(1人あたり)

エネルギー

170 kcal

塩分

0.7 g

知ってた？

かぶは、根はもちろん、葉にも豊富な栄養が含まれています。根の部分には、デンプンやたんぱく質の消化を助ける消化酵素が含まれ、食べ過ぎたときの消化吸収を助けてくれます。また、葉の部分にはβ-カロテン、ビタミンCなどの栄養素がたっぷり含まれています。煮物のほかに、サラダや酢の物などいろいろな食べ方でかぶを楽しんでみましょう。

寒い季節の「冷え」対策

身体ぽかぽかストレッチ！

～日常生活の中に運動を取り入れてみましょう～

寒い季節に増える悩みは身体の「冷え」。身体を動かさないでいると血行が悪くなり、「冷え」の原因になります。今回は身体が温くなるストレッチをご紹介します。お風呂上がりや時間のあるときに実践してみましょう。

♠ 股関節のストレッチ



Point
膝を地面につけるように行うと効果アップ！

足の裏を合わせて両手でつかみ、上体をゆっくり前に倒す。

♠ 太もも前のストレッチ



Point
手を後ろに下げて、上体を後ろに倒していくと効果アップ！

両手を後ろにつき、膝を外側に曲げる。同様に反対側も行う。

♠ お尻のストレッチ



Point
膝を身体に引き寄せていくと効果アップ！

仰向けになり、膝を両手で抱え込む。同様に反対側も行う。

♠ 腰のストレッチ



Point
顔を膝と反対側に向けて行うと効果アップ！

仰向けになり、手を上げて膝を立てて倒す。同様に反対側も行う。

注意事項

- ・呼吸は止めずに 15 秒～ 20 秒かけてゆっくり行いましょう。
- ・反動をつけずに伸ばしている筋肉を意識して行いましょう。
- ・痛いところまで無理に伸ばさないようにしましょう。