

特集
連載

2023年の抱負

総合健診センター | 健康レストラン
冬の旬！ 地元野菜・三浦大根の3色大根もち

平成横浜病院広報誌

さくら Sakura



Photo : 前向きに働く職員たち

2023 winter
vol.29

新年のごあいさつ

本年もみなさまが

元気で過ごせますように



院長

程塚 明
Akira Hodozuka

新年明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。新型コロナウイルス感染症の第8波とインフルエンザの流行が、年明けにどうなっているか、大いに心配しながら本稿を執筆しています。本年もみなさまが元気で過ごせることを願っております。

当院はグループの理念「絶対に見捨てない。」を実践すべく、地域の医療機関としてお役に立てるよう、ソフト面・ハード面共に改善を進めています。特に外科系やリハビリテーション部門の拡充を図り、さらに間口を広げて診療にあたっていく所存です。

また、みなさまのお声にも真摯にお応えしていきたいと考えています。お困りのこと、心配なことなど、遠慮なくご相談いただければ幸いに存じます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

引き続き感染予防対策、

医療・看護の質向上に努めます



看護部長

榎並 由香
Yuka Enami

ここ数年は、新型コロナウイルス感染症により、医療・看護、そして私たちの生活において大きく変化がありました。

当院では感染予防対策として、面会制限や健康チェック等を継続するなか、みなさま方には多大なご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。特に入院されている患者さんやそのご家族におかれましては、面会の機会を制限していることで、ご心配やご迷惑をおかけしております。職員一同、引き続きみなさまの健康を守るために、感染予防対策を励行してまいります。

病院整備を進めながら、地域に根ざした中核病院として、医療サービスのあるべき姿を見据え、今年もさまざまな取り組みを通して、医療・看護の質向上に向けていっそう努力してまいります。本年もどうぞよろしくようお願い申し上げます。

リハビリテーション

自主訓練プログラム推進中!

入院中、日中の活動量が減ると、生活リズムの乱れや運動機能・認知機能・日常生活機能の低下につながり、在宅復帰の阻害因子とも言われています。当院の回復期リハビリテーション病棟では、患者さんがより充実した入院生活を送り、早期に在宅復帰できるよう、リハビリテーション自主訓練プログラムの促進を行っています。

プログラムは、運動・認知・^{こうくう}口腔発声の3部構成となっています。リハビリスタッフが練習内容を設定し、患者さんに自主訓練を促して、日中の活動量の向上やさまざまな機能の維持を図っています。



肌のバリア機能低下に注意!

冬は空気の乾燥や皮脂の分泌低下に伴い、皮膚が乾燥しやすくなる季節です。皮膚が乾燥すると肌のバリア機能が低下して、外からの刺激に敏感になり、かゆみを感じやすくなります。正しい保湿剤の塗り方を覚えて、大切な皮膚を守りましょう。

塗り方のポイント

- 手指を清潔な状態にしてから塗る(入浴直後がおすすめ)
- 保湿剤は患部にすこすこ、のせるように塗る
- 皮膚のキメに沿い、シワの方向に合わせて塗り広げる



保湿剤の使い分け

クリーム・軟膏

手や腕、ひざ、かかとなどに。量の目安は人差し指の第一関節分。



ローション

頭皮、背中全体などの広い部位に。量の目安は1円玉大(手のひら約2枚分の面積になるように塗り広げる)。



卯年生まれのスタッフの、今年の抱負をご紹介します。

みなさんも「今年は1日1万歩を継続する!」「栄養バランスの良い食生活にする!」など、健康目標を立ててみませんか?



管理栄養士 | ひらおか ゆうり
平岡 優梨
精一杯がんばります!



作業療法士 | やませ けんたろう
山勢 健太郎
因果応報 結果にこだわる



管理栄養士 | かわし ゆか
川路 悠花
患者さんに信頼される
管理栄養士を目指してがんばります!



臨床検査技師 | いちぎ つばさ
市来 翼
患者さんと病院のためにがんばります!



管理栄養士 | たにしげ もえ
谷繁 萌恵
毎日笑顔でがんばります!



医師 | たなか まさあき
田中 雅輝
病院の便利屋を目指します!



看護師(病棟) | なかむら ともこ
中村 友子
病院でもプライベートでも、
季節イベントを楽しみます!



医師 | あまたつ ゆうた
天辰 優太
一所懸命



看護師(地域連携室) | せと かずみ
瀬戸 佳寿美
穏やかな心で連携を図ります

2023年の抱負

New Year's Resolution



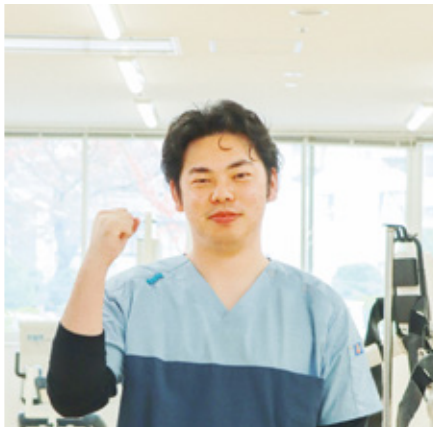
作業療法士 | ^{くろさわ}黒沢 まひる
患者さんに「やりたい」と思ってもらえる
リハビリテーションを提供します!

作業療法士 | ^{すずき ゆう}鈴木 悠
一生懸命がんばります!



理学療法士 | ^{きたむら ゆずき}北村 柚季
患者さんのために一生懸命!!

理学療法士 | ^{みずいで みちか}水出 達夏
初心を忘れずに! 猪突猛進!!



作業療法士 | ^{もとしま りょうま}本島 竜馬
患者さんの笑顔のために一生懸命働きます



理学療法士 | ^{はらぐち さき}原口 咲紀
患者さんに信頼される理学療法士になる!



理学療法士 | ^{ふくし まなぶ}福士 学
明るく楽しいリハビリを提供します!



理学療法士 | ^{こじま けんしろう}小島 健士朗
初心を忘れず、
一生懸命がんばります。



作業療法士 | ^{すぎた たくむ}杉田 匠
作業療法が生きがい!
けっばるべ!(青森の方言)

理学療法士 | ^{こんの きずく}紺野 築
元気いっぱい明るく
がんばります!!!

理学療法士 | ^{さとう たくみ}佐藤 拓実
理学療法大好き!
がんばっぺ!(岩手の方言)

パタカラ体操

それぞれ2回ずつ行います。

STEP 1
パ
吸う・飲む力

しっかり口を閉じる

STEP 2
タ
食べ物を押しつぶす力

舌を上あごにくっつける

STEP 3
カ
食べ物を飲み込む力

舌の後ろをのどに押し付ける

STEP 4
ラ
食べ物を丸める力

舌先を丸めて前歯の後ろをはじくように「ララララ」。

POINT

パタカラ体操は、嚥下に大きく関わる筋肉を鍛えることができ、オーラルフレイルの予防に効果的です。好きなものをいつまでも口から食べられるよう、ご家庭でも取り組んでみてください！

かんたん健康体操

Simple Health Exercise

リハビリスタッフがご紹介！

第1回 お口の体操

お口の健康維持は健康長寿への第一歩！

みなさんは「オーラルフレイル(ささいな口の機能の衰え)」という言葉をご存じですか？「よく食べこぼすようになった」「硬いものが噛めなくなった」「むせることが増えた」「滑舌が悪くなってきた」といった状態が続くようであれば、オーラルフレイルかもしれません。

オーラルフレイルを放っておくと、食べ物を上手に飲み込めない「嚥下障害」へと移行し、誤嚥性肺炎を発症してしまう可能性があります。また、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて、将来の介護リスクがおよそ2倍も高くなる^{*}と考えられています。

そこで今回は、自宅でかんたんにできるお口の嚥下体操「パタカラ体操」を紹介します。

^{*}参考文献
Tanaka T., Hirano H., Watanabe Y., Iijima K. et al. "Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly." The Journals of GERONTOLOGY Series a, 73 (12), 2018.

「おうちで健康づくり」
動画シリーズを
YouTubeで公開中！



総合健診センター

健康レストラン

HEALTHY RESTAURANT

当院の「健康レストラン」では、人間ドックを受診された方に向けて、5つのコンセプトをもとに「健康に気を使いながらも、ヘルシーでおいしく食べられるメニュー」を提供しています。今回は健康レストランの管理栄養士・調理師が考えた、地元野菜を使ったレシピを紹介します。

5つのコンセプト

1. 精製された炭水化物は使わない
2. 地元の新鮮な野菜・果物を使用する
3. 良質な油脂を使用する
4. 植物性たんぱく質や鶏、魚を中心としたメニュー
5. ナッツ類の活用

冬の旬！ 地元野菜・三浦大根の3色大根もち



材料

○白 (6個分)

三浦大根…………… 10～13cm
(1/3本、すりおろし・正味300g)

A [干しエビ…………… 20g
片栗粉…………… 大さじ5
鶏ガラスープの素…………… 小さじ2
日本酒…………… 小さじ1
なたね油(サラダ油でも可) …… 小さじ1

○赤 (6個分)

三浦大根…………… 250g(すりおろし・正味)
紅芯大根…………… 50g(すりおろし・正味)

A [干しエビ…………… 9g
片栗粉…………… 大さじ5
鶏ガラスープの素…………… 小さじ2
日本酒…………… 小さじ1
なたね油(サラダ油でも可) …… 小さじ1

○緑 (6個分)

三浦大根…………… 200g(すりおろし・正味)
青芯大根…………… 100g(すりおろし・正味)

A [小ネギ(小口切り)…………… 9g
片栗粉…………… 大さじ5
鶏ガラスープの素…………… 小さじ2
日本酒…………… 小さじ1
なたね油(サラダ油でも可) …… 小さじ1

※ 上記の大根が手に入らない場合、一般的な大根でも作れます。

作り方

- 1 大根の皮を剥き、おろし金ですりおろす。
- 2 軽く手で押して水気を切り、ボウルに入れ、Aを加えてゴムベラなどでよく混ぜ合わせる。
- 3 6個に分け、厚さ1cmの円盤型に成形する。
- 4 フライパンになたね油をひき、中弱火で1分～1分30秒焼く。焼き色が付いたら裏返してさらに2～3分焼き、両面がこんがりときつネ色になるまで焼く。
- 5 赤・緑も同様にする。
- 6 器に盛り、好みでポン酢や大根おろし、もみじおろし(分量外)などを添える。



おすすめアレンジメニュー

大根もちのお雑煮

大根には、食べ物を消化する酵素(ジアスターゼ)がたくさん入っているため、消化を助けて腸の働きを整える効果が期待でき、お正月に疲れた胃を癒やしてくれます。アレンジメニューとして、お雑煮のおもち代わりに大根もちを入れるのもおすすめです。

近隣クリニックのご紹介

平成横浜病院と連携して、地域のみなさまの健康をサポートしているクリニックをご紹介します。

医療法人社団マサカクリニック

マサカ内科小児科



これからも地域のみなさんのために

当院は「マサカ小児科」として先代が1968年川上町に開院しました。周りは田んぼや畑だらけでしたが、78年の東戸塚駅の開業に伴い移転、さらに2001年、国立国府台病院での経験を経て私が副院長として加わり、内科小児科となりました。残念ながら先代は3年前に亡くなりましたが、その意志を継いで私が院長となり、地域の方のために診療を続けています。現在は地域のファミリークリニックとして、0歳児から高齢者まで幅広い年代の方を対象に、日々の診療はもちろん、健診や予防接種なども行っています。

- [院長] 眞坂 彰
- [診療科目] 内科・小児科
- [診療時間] 月～水曜・金曜 9:00～13:00、14:00～18:00
土曜 9:00～13:00、14:00～17:00
- [休診日] 木曜・日曜・祝日
- [住所] 神奈川県横浜市戸塚区品濃町523-3
マサカビル1F
- [TEL] 045-823-7866(電話予約制)
- [Webサイト] <https://www.totsuka-med.org/search/clinic3.html?ID=114>

医療法人社団平郁会

みんなの戸塚クリニック



「そばにあり続ける医療」で、 みなさんの幸せを応援します

当院は戸塚区全域、周辺地区を中心に訪問診療を行っております。「住み慣れた自宅での療養が理想だけれど、難しいのでは」と心配しておられる方は少なくありません。平郁会は、患者さん一人ひとりの異なる状況やニーズに応えられるよう、医療サポート体制を整え、安心して訪問診療サービスを受けていただけるよう努めています。

- [院長] 安藤 俊孝
- [診療科目] 内科
- [診療時間] 定期訪問/月～金曜 9:00～18:00
緊急往診/24時間365日
- [休診日] 土曜・日曜・祝日
- [住所] 神奈川県横浜市戸塚区吉田町133番地2
第2カイビル201-2号室
- [TEL] 045-435-9928
- [Webサイト] <https://www.heiikukai.com/clinic/totsuka/>



無料送迎バスのご案内

- 無料送迎バスをご利用の場合は、バス待合所「くるくる」をご利用ください。
- バス待合所「くるくる」は、戸塚パルコ出口「モリフルーツ」さん横付近になります。
- 雨でも駅から濡れずに乗降場にお越しいただけます。



※バス停留所はございません。 ※土曜・日曜・祝日は終日運休となります。



- [受付時間] 8:30～11:30 / 12:00～16:30
- [休診] 土曜・日曜・祝日
- [総合受付] 045-860-1777

info@yokohamahp.jp www.yokohamahp.jp

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町550番地

- [健診受付時間] 月～金曜 9:00～17:00

[人間ドック・各種健診] 045-860-1888