

やわらぎ通信

第24号

発行／医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1
☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207



理事長あいさつ



【病院を取り巻く情勢及び病院の態勢について】

本年の干支は、「丙午（ひのえうま）」です。「丙午」は、ある意味で最も有名な干支かも知れません。根強い迷信によって、前回の1966年でも出生率が前年より約25%も下がるなど、大きな影響力がありました。「丙」「午」は共に「火」の要素を持ち、それが迷信にもつながっているのですが、別の面から見ると「情熱」や「エネルギー」と捉えることができます。

高市内閣総理大臣も自由民主党新総裁就任時に仰っておられましたが、私自身も「馬車馬のように」患者様やご家族のため、また地域のために働き、地域医療を守るという強い決意と信念の下、情熱的、かつ、エネルギー満ちた一年にしたいと思います。更に、本年は、2月に冬季オリンピックが開催され、3月には、野球のWBCもあります。更に6月はサッカーワールドカップがアメリカ・カナダ・メキシコでそれぞれ開催されます。日本選手が大活躍することを期待しています。

さて、令和8年も病院を取り巻く情勢が逐次変化しており、物価の上昇、地域の人口流出や人口減少の中で医療に携わる人材確保等が厳しくなっている中、地域医療の将来を見据え、患者様に適切な医療を適時に提供できる事ができ、安心・安全で質の高い医療の実現を目標に、鋭意努力を重ねていく必要があると思っています。

そんな中で、本院としましては、地域の患者様への医療を充実させるべく、春から整形外科診療時間の増加する等、診療体制を一部変更致します。今後も、患者様のご要望に答えつつ、地域のために張り切って参りますので、ご理解とご支援よろしくお願い致します。

医療法人興生会 理事長 押川 達巳



当院からのお知らせ

【令和7年度健康診断】

特定健診・長寿検診・がん検診を行なっています。対象者の方には、案内が送付されます。小林市民の死因の約半数を占めるがんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、健診を受診して、早めに発見する事が大事です。

【予防接種】

インフルエンザワクチン・コロナウイルスワクチンの予防接種を開始しています。窓口に予約の受付をお願いします。

【マイナンバーカードについて】

現在の健康保険証の発行は、終了します。マイナ保険証をお持ちでない方は、**「資格確認書」**をお持ちになって受診して下さい。

【押川病院からの連絡及び紹介について】

1 整形外科の診療時間の増加予定について

現在、渡邊医師（整形外科）の診療を火曜日の午後に行なっていますが、4月から月曜・火曜・水曜・金曜の週4日の終日（9時から17時30分）の診察へ変更になります。



診察日や診察時間が増えることから、患者様も診断受けが楽になると思いますし、整形外科の診療態勢の充実が図られ、地域の医療に寄与できると考えています。今後とも宜しくお願い致します。

2 職場紹介「総務課」

総務課は、医療法人の円滑な運営を支える部署で、職員の職場環境を整える業務を実施しています。物品管理、施設管理、防火管理、管理や福利厚生等の広範多岐に渡る業務を行なっていますし、どれも疎かにしてはいけない業務だと言えるので、ミスなく済々と集中して実施しています。病院運営の「縁の下の力持ち」の役割でもあるのと、院外の業者や関係者との連携を図る必要もあることから、病院の顔として日々の業務に取り組んでいます。これからも病院の運営が少しでも効率良く行くように、関係部署と連携しつつ努力して行きます。



総務課主任 富永 隆正

3 職員採用のお知らせ

区 分	勤務時間	勤務日・休日	賃金(基準)
看護師／正職	08:30～17:30 17:00～09:00	◇週40時間以下 ◇休日合計：年間114日	20.6～26.6万円 +資格手当 +夜勤手当(1.1万円)
看護師／パート	上記を基準に調整	◇働き方により個別調整	夜勤1回:2.5万円 日勤時給:1,500円
看護補助者／正職	08:00～17:30 早出・遅出あり	◇週40時間以下 ◇休日合計：年間114日	17.6万円～19万円 +各種手当
看護補助者／パート	上記を基準に調整	働き方により個別調整	日勤時給1,030～1,100円
介護施設職員 (グループホーム) (有料老人ホーム)	08:00～17:00 早出・遅出あり	◇週40時間以下 ◇働き方により個別調整 ◇夏季・年末年始休暇	17.6～20万円 +資格手当 +夜勤手当等

4 2月・3月の診療日

2月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	⑤	6	⑦
⑧	9	10	⑪	⑫	13	⑭
⑮	16	17	18	⑰	20	⑱
⑳	㉑	24	25	㉒	27	㉓

○休診 □午前休診 △午後休診

3月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	⑤	6	⑦
⑧	9	10	11	⑫	13	⑭
⑮	16	17	18	⑰	⑳	㉑
㉒	23	24	25	㉒	27	㉓
㉔	30	31	*	*	*	*

○休診 □午前休診 △午後休診



押川病院
ホームページ



知っ得! 家庭の健康ニュース

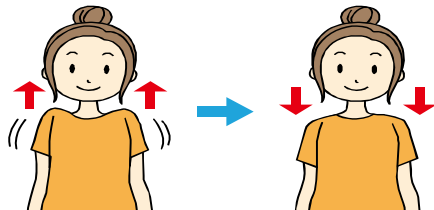


“たった3分”で体ポカポカ 冬こそ動こう! 無理なく続く室内フィットネス

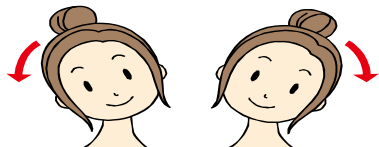
寒い季節は、体を動かすのが億劫になりがち。 気づけば1日中、部屋の中でゴロゴロしていた…なんてこともあるのでは? しかし、じつは冬こそ“動くチャンス”! 気温が低いときは基礎代謝が上がりやすく、軽い運動でも効率よくエネルギーを消費できるのです。 そこで今回は、**3分間の手軽なフィットネスメニュー**をご紹介します。 テレビを見ながら、お気に入りの曲を流しながら、ぜひ体を動かしてみましょう!

① 肩&首ほぐし【30秒】

両肩をすくめて3秒キープしたら、ストンと力を抜きます。 これを5回繰り返してください。

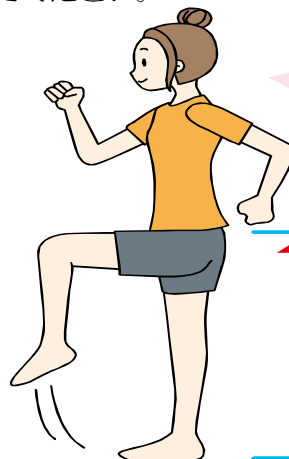


次に、首をゆっくり左右に傾け、肩まわりの筋肉をリラックスさせましょう。



② 腕ふり足踏み運動【1分】

その場で足踏みしながら、腕を大きく前後に振ってください。



太ももが床と並行になる高さまで、しっかり脚を上げましょう!

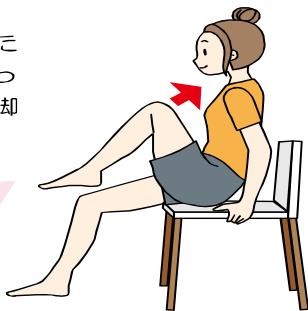
床と並行に

③ ひざ引き寄せ【1分】

イスに浅く座り、両手でイスの端をつかみます。 ひざを90度に曲げ、おなかから脚を持ち上げるようにしてひざを胸に近づけます。 次に、床につく手前まで脚を下ろしたら、再度ひざを胸に近づけます。

これを10回行ったら、反対側も同様に行ってください。 左右の脚2セットが目安です。

背中が丸まらないように注意しましょう!



④ 全身伸ばし&深呼吸【30秒】

両手を頭の上で組み、ゆっくり背伸びをします。 大きく息を吸って、吐きながら肩の力を抜いてください。 最後にもう一度深呼吸して終了です!



脳がイキイキ! 健康クロスワード

解答は別ページに掲載しています。

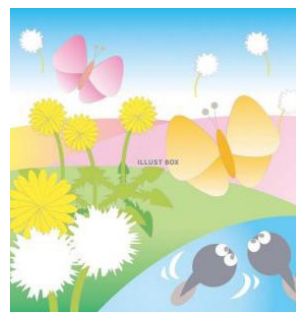
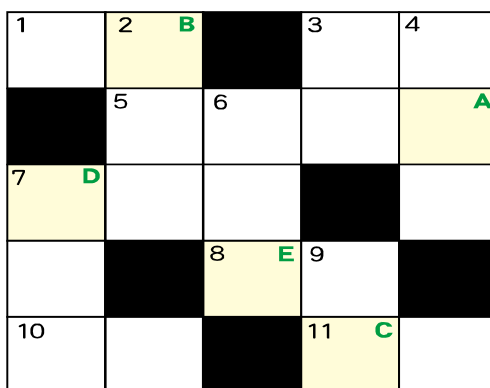
タテのカギ

- 慣用句で「きびす」と呼ばれるパーツです。
- 王者として名高い猛禽類。
- 81億を超える人口を有しています。
- 真珠の重さに使用される、日本由来の世界共通単位。
- 地上に流れ出た溶岩。 地下にある〇〇。
- 「サラリーマン」の語源にもなった調味料は?

ヨコのカギ

- タケノコのアク抜きや漬物作りに一役買うことも。
- 〇〇→中生→晩生。呼び名は収穫期間で変わります。
- スラリとした美しい足の表現に登場する動物。
- ジンギスカンにも使われます。 大人の羊肉。
- 大好きな代名詞! 三度の〇〇より好き。
- 鶉の〇〇をする鳥。身の程をわきまえることは大切です。
- 萩と混同する人多発! ススキの仲間です。

抗酸化作用が期待できるチョコレートやココアに欠かせない原料と言えば? **A~E**をつなげた言葉が答えです。



介護施設だより

「有料老人ホーム ライフ和(やわらぎ)」訪問介護ステーションやわらぎ

押川病院の北側にあります有料老人ホーム「ライフ和(やわらぎ)」は、現在、男性2名、女性10名の合計12名の方が入居されています。当施設は、介護保健制度を利用し、万全な介護と看護体制のもとに、入居者の身の回りのお手伝いを行なっています。病院が近傍にある安心感から、皆様が日常生活を健康的で安心して送れるように、スタッフが相互に協力し合って取り組んでいます。また、隣接して、通所リハビリテーション施設も利用しつつ、機能回復を図ったり、地域の皆様と交流を通じて澁滞とした日常が遅れていると思います。

寒い冬ももうすぐ終わり、暖かな春の季節がやってきます。入居されている皆様の表情が日に日に朗らかになっていくのを感じています。引き続き、入居されている皆様及びご家族の皆様に寄り添いながら、皆さんが朗らかな毎日が過ごせるように、スタッフ一同、頑張っていますので安心してお任せ下さるよう宜しくお願い致します。

見学等の希望や、その他、気になる点やご質問がございましたら、お気軽にご相談下さい。



【有料老人ホーム ライフ和】
小林市野尻町東麓1089-1
☎0984-44-3838
施設管理者：廣島 恵

【ヘルパーステーション やわらぎ】
小林市野尻町東麓1085-2
☎0984-44-3939
施設管理者：須股 みゆき

“骨粗しょう症”予防におすすめのレシピ

*** 材料 (2人分) ***



大根(根)140g
大根(葉)40g
鶏むね肉(皮なし)80g
厚揚げ60g
ごま油大さじ2/3

米のとぎ汁適宜

<調味料>

酒大さじ2/3
みりん大さじ2/3
しょうゆ大さじ2/3
砂糖小さじ2/3
有塩バター4g
水60ml
和風だしの素(顆粒)1g



大根と厚揚げのバターしょうゆ煮

*** 栄養成分値 (1人分) ***

エネルギー 189kcal
カルシウム 144mg
ビタミンD 0.1μg
ビタミンK 68μg

*** 手順・作り方 ***

- ① 大根(葉)は3cmの長さに切り、大根(根)は皮をむき1cm幅の半月切りにします。鶏むね肉、厚揚げは一口大に切ります。
- ② 鍋に大根(根)を入れ、かぶるくらいの米のとぎ汁を張って火にかけ10分ほどゆでます。
- ③ ゆで湯を捨て、ごま油を加えて火にかけます。鶏むね肉、大根(葉)、厚揚げを加え、鶏むね肉に火が通るまで3分ほど中火で炒めます。
- ④ <調味料>の材料をすべて加え、弱火で15分煮込みます。



*** ワンポイントアドバイス ***

厚揚げなどの豆製品には、骨や歯を作り出すのに欠かせない**カルシウム**、骨の中に入るカルシウム量を適正に調節する作用がある**マグネシウム**、骨代謝を促進する働きのある**ビタミンK**を多く含んでいます。また、**大根の葉**の部分にも、**カルシウム**や**ビタミンK**が多く含まれていますので、積極的に活用しましょう。

「健康クロスワード」解答

カカオマメ

1	ヌ	2	カ	3	ワ	4	セ
		5	カ	6	モ	シ	カ
7	マ	ト	ン				イ
	グ		メ	シ			
10	マ	ネ		11	オ	ギ	