

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 2022年 年頭のご挨拶 2~3
- お家でチャレンジ! 4
 - 寒い冬はお家で運動!
- 栄養通信 5
 - 年末年始明け、カラダ元気に!
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 胆振初! 看護小規模多機能型居宅介護『つむぎ』開設
 - 来院時の不織布マスク着用をお願い
 - 糖尿病教室 再開します!
 - 人間ドック受診後、希望者への栄養食事相談スタート
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8



今月の スナッフ



2022年 寅年の赤ちゃん

助産師さんの力作 誕生祝いカードのトラも見守ってる… 健やかに大きくなってね

2022年 年頭のご挨拶



社会医療法人母恋
理事長
有賀 正



日鋼記念病院
院長
柳谷 晶仁

ポストコロナを目指し、一致団結して前へ進もう！

新年明けましておめでとうございます。皆様にとって素晴らしい一年になります様、心より祈っております。昨年もCOVID-19に翻弄された一年でした。自粛する日常がすっかり定着し、「外出する時にはマスク」「帰宅したら手洗い」がすっかりと習慣になりました。この原稿を書いている時点では、オミクロン株の動向こそ気になりますが、日本では他国の状況とは違い、新規感染者数が極めて少ない状況が続いています。一部はワクチンの普及効果であるとしても、日本人は“レジリエンス”を発揮する才覚があるとしみじみ感じています。一方、昨年はコロナ禍で暗くなりがちな気持ちを和ませてくれたこともありました。まずは一年の延期を経て実施された東京オリンピック・パラリンピックです。実施の賛否で紛糾しましたが、私はやってよかったと思います。何より、日本人選手の活躍を見て鬱憤が晴れましたし、マラソンでは私の母校・北大の構内が全世界に繰り返し放映され、溜飲が下がりました。改めて開催と運営に努力されてきた関係諸氏に感謝いたします。もう一つは大谷翔平選手の活躍で、これには誰も文句はないでしょう。打って、投げて、走って、全て超一流。MLBア・リーグのMVPを満票で獲得しましたが、役割が細分化した近年のプロ野球の常識を覆したためでしょう。流行語大賞「リアル二刀流」「ショートタイム」も領けます。今年も我々に感動を与え続けてほしいものです。さて、全国の多くの病院と同様に、日鋼記念病院の昨年の医業収支はコロナ禍の影響で非常に厳しい一年となりました。幸い、コロナ関連の補助金によって収支は改善し、今年度の経常損益は最終的に黒字決算になる見込みです。素直に補助金の支給に感謝しつつも、しっかりとしたポストコロナ対策は必須です。より厳しいと予想される診療報酬制度の改定も控えており、法人全体として経営と運営のより一層の工夫と改善が必要です。こんな時だからこそ全職員がいつも以上に結束・協力し、この難局を乗り越えたいものです。さあ、ポストコロナを目指し、一致団結して前を向いて進みましょう。本年もよろしく願いいたします。

2022年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。2019年から続く新型コロナウイルスの流行は、まだまだ油断はできませんが、ワクチンの登場で次のフェーズに移りつつあります。この2年間、医療者は未知のウイルスと対峙しながら、アウトブレイクにつながる可能性を一つ一つつぶし、新型コロナウイルスと日常の医療を保つ努力をしてきました。これから、厚生労働省をはじめとする行政、医療現場の対応の振り返りが行われ将来に向けての知見を集めていくこととなると思います。先日、「がん患者が6万人減少」というショッキングな記事が報じられました。がんという病気そのものが減少したのではなく、「検診・診察控え」によって6万人のものががんが治療もされずそのままになっていると考えられます。当然ながら病気は新型コロナウイルスばかりではありません。そして、医療は常に地域に必要とされています。その医療を適切に、継続的に行っていくためには、人口減少社会において何をすべきか、高齢化社会では何が必要なのか、医療者のみならずすべての人が考え、実行に移す必要があります。変化は私たち市民一人一人の行動にあることを新型コロナウイルスによって学びました。皆さんとともに今年も考える1年としたいと思います。本年が皆様にとって、幸多い年となりますよう心からお祈り申し上げます。



副院長
小野 暁

新年にあたって

皆様、あけましておめでとうございます。

ジェットコースターに乗っていたような一年間が終わって、また新しい年がやってきました。昨年はコロナとの闘いの真最中で年の明けでしたが、年下半期からはやっと流行が落ち着いた様相を見せており、今年の年明けは少し落ち着いて過ごせているのではないかと考えています。まだまだ紆余曲折はあって、世界的に感染症の終息が宣言されるまでには時間がかかると思いますが、油断なく、しかし前向きな姿勢でこの事態に向き合っていきたいと思います。感染により発症してしまった患者さんの診療はもちろんのこと、ワクチンの実施や感染が疑われる方の検査など、地域の皆様に少しでも安心して暮らせる医療環境を継続して提供していきたいと考えています。

さて病院の状況ですが、今年は医療機能評価の更新があたっています。より充実した医療サービスを提供するために、外部の方々の意見も積極的に取り入れて改善すべきところを改善し、より良い病院を目指していきますので、地域の方々には今年も日鋼記念病院を是非よろしく願いいたします。



副院長
益子 博幸

本年もよろしくお祈りします。

2021年も新型コロナウイルス感染の話題で終始した1年でした。手洗いをはじめとする手指消毒やマスクの常時着用も一般常識になりつつあり、例年流行していたインフルエンザウイルスの流行はおととしくらいから軽微な流行に抑えられています。これはひとえに皆さんの行動の変化のためではないかと感じています。

12月22日現在の日本のワクチン接種率は約80%となり、ひと時に比べて劇的に感染者数が減少し、一息ついたところでしたが残念ながらオミクロン株の懸念は続いています。

まだ息苦しさを感ぜながらの日常は続くと思いますが、皆さんとともに感染から地域を守りつつ、より良い医療を提供できるようまい進してまいります。

引き続き、なにとぞよろしくお祈り申し上げます。



副院長
榎並 宣裕

新年明けましておめでとうございます。

令和4年の新年を皆様はどのように迎えられたでしょうか。

昨年も当院は新型コロナ感染症の対応、対策に振り回され続けた1年でした。日々の生活から、その開催に揺れた東京オリンピックのような大イベントまで、平時では当たり前に出たことが、こんなにも危ういバランスで成り立っていたという事実をいたる所で突きつけられました。

第6波をやり過ごそうかという段になってのオミクロン株出現、諸外国での蔓延でしたが、12月24日現在、西胆振では新規発生がなく年末を迎えようとしています。このまま穏やかであってほしいものです。一日も早いコロナ時代の終息を願いますが、良くも悪くも以前の社会には戻ることはないでしょう。不測の事態であったからこそ出来る荒療治が、よりよい社会への変化を加速させていくことを期待します。当法人も変化をいとわずに社会的使命を全うするよう努力して参ります。

本年が皆様にとって健やかなよい年でありますよう祈念いたします。



副院長/看護部長
斉藤 亜希子

新年あけましておめでとうございます。

2021年は、新型コロナウイルスの感染状況に終わりが見えない、社会全体がストレスを感じる一年でした。しかし、2020年の学びを活かし、地域の皆さまの一人ひとりの感染対策の意識が高くなったことは事実であり、地域の感染も抑えられています。

超高齢社会、人口減少の社会において、地域共生社会を目指すことが大切です。病院だけではなく、あらゆる場所で看護師が地域の皆さまの力になれるよう尽力してまいります。

今年度は、東室蘭サテライトクリニックの3階に看護小規模多機能型居宅介護「つむぎ」を開設します。多職種が協力し、住み慣れた地域で自宅以外のもうひとつの家と思えるような場所を作りたいと思っています。今後も、地域の皆さまに寄り添った看護を目指していきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



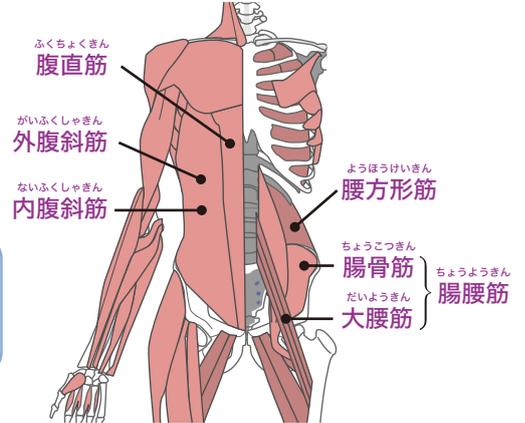
お家で
チャレンジ!

寒い冬はお家で運動!



リハビリテーションセンター 理学療法士 林 紘史 (はやし ひろ ふみ)

寒さが続き、鍋が美味しい季節でつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？ また、自宅で過ごすことが多くなり運動する機会が減少していませんか？
今回は、自宅でできる簡単な運動を紹介したいと思います。



期待する効果

- 日常生活では腹圧を高める排便時や咳をする際に有効です
- 姿勢の改善や腰痛予防に効果があると言われています

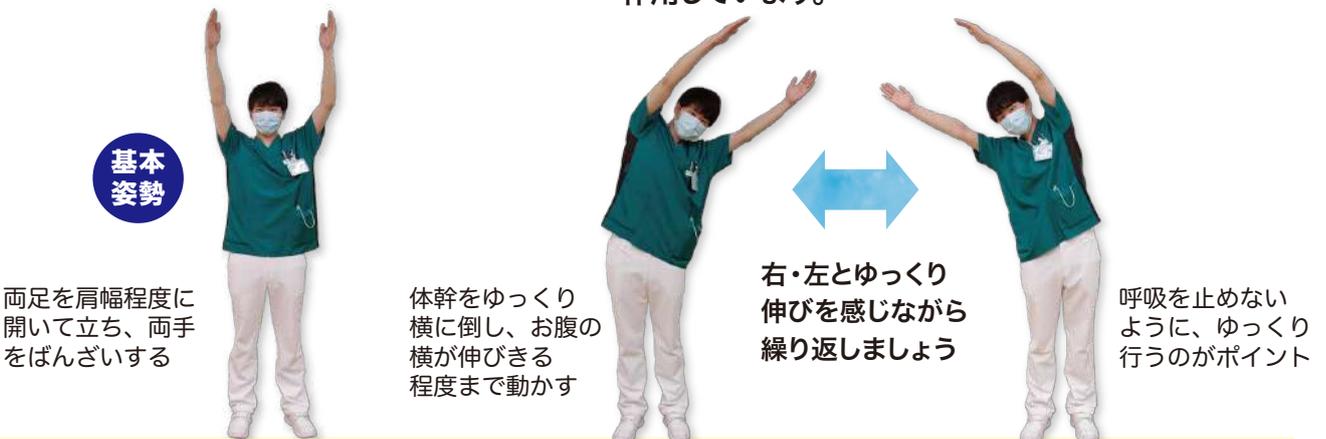
椅子に座って両足を上げる運動 10~20回

お腹の前方の筋肉 (主に腹直筋) や足の付け根の筋肉 (主に腸腰筋) に作用しています。



両手を横に倒す運動 10~20回

お腹の側方の筋肉 (主に内・外腹斜筋、腰方形筋) に作用しています。



どちらの運動も体に痛みなどを伴う場合には無理をせず行いましょう。また、食後すぐや空腹時は避け、お腹が落ち着いてから運動を行うよう心掛けましょう。自分のペースで運動してみたいですか？

栄養通信

年末年始明け、カラダ元気に！

栄養課 管理栄養士 伊藤りりか



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。
お正月の暴飲暴食で胃腸が疲れていませんか？ 年の始めに一度身体を整え、より良い1年にしていきましょう！

生活リズムを整える

1日3食、規則正しく食べることは元気なカラダづくりの第一歩。
年末年始で昼夜逆転傾向となってしまった方は、生活リズムを整えることから始めてみましょう。



胃腸を整える

暴飲・暴食、ダラダラ食いは消化管が休まらず、胃腸に負担がかかります。油をたっぷり使った料理は消化に時間がかかり胃腸の負担がさらに増してしまいます。胃腸の調子が悪い時は、消化に良い食材を中心にゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目程度にとどめるようにしましょう。

消化に良い 食材とメニュー

- 主食** ご飯、お粥、うどんなど
- 主菜** 卵、豆腐、白身魚、鶏ササミ肉など脂肪分の少ない食材
- 副菜** 大根、白菜、キャベツ、人参、南瓜、じゃが芋など繊維の少ない野菜
- その他** バナナ、りんご、ヨーグルト、少量のバターやマヨネーズなど



梅あんかけ茶碗蒸し



《1人分》エネルギー:72 kcal / たんぱく質:3.9g / 塩分:1.3g

胃腸が疲れて食欲がない時に梅の風味でさっぱり食べられます。
梅干しに含まれるクエン酸は、胃腸の働きを活発にして消化を助けます。
ご自宅にある食材をプラスして普段の食卓の1品にもどうぞ♪

材料 《2人分》

- ・卵 (Lサイズ) ・ 1個
- ・水 …………… 100ml
- (A) { ・白だし …… 小さじ2
- ・みりん …… 小さじ1
- ・三つ葉 …… 少量
- ・人参 …… 少量
- (梅あん)
- ・梅干し …… 中1個
- (B) { ・白だし …… 小さじ1
- ・みりん …… 小さじ1
- ・片栗粉 …… 小さじ1/2
- ・水 …………… 60ml

作り方

- ① ボウルに卵を割り白身をきるように混ぜ、(A) を加えてやさしく混ぜ合わせる。
- ② 耐熱容器に①を茶こしでこしながら入れる、ラップをして数カ所穴をあける。(他の材料を入れる場合は一緒に入れる。※鶏肉を入れる場合は一度加熱してから入れましょう)
- ③ 電子レンジ200w(弱や解凍モード)で10分程度加熱する(蒸し器でもOK)
- ④ 梅を刻み、(B) を合わせて500wの電子レンジで1分半加熱し、一度混ぜてからさらに1分加熱する。茶碗蒸しにかけ、三つ葉や茹でた人参を飾る。



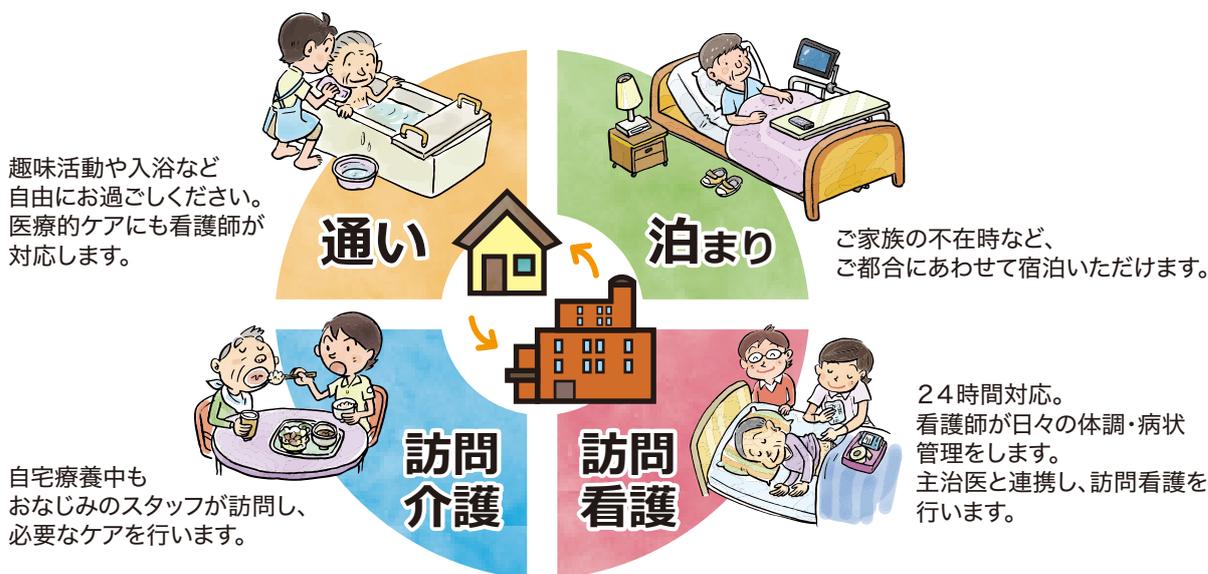
胆振初 ～通い・泊まり・訪問～ 看護小規模多機能型居宅介護『つむぎ』

4月
オープン



地域で自分らしく過ごす、看護師・介護士のいるもう一つの『自宅』

看護小規模多機能型居宅介護は、4つのサービス（訪問看護、訪問介護、通い、泊まり）を状態や必要に応じて組み合わせて臨機応変に“24時間365日”利用できます。



利用対象者

要介護1～5の認定を受けた方

原則、室蘭市・登別市にお住まいの方

利用料金

要介護度に応じた1か月単位の定額制

食事代や泊まりに関する費用は別途実費負担

《地域の皆様へ》

胆振地域で初の看護小規模多機能型居宅事業所を開設します。平成24年から創設された比較的新しい事業形態で、まだまだ知らない方も多いと思います。

- 退院直後の在宅生活へのスムーズな移行
- がん終末期などの看取り期、病状不安定期における在宅生活の継続
- 家族に対するレスパイトケア、相談ができます

一つの事業所で様々なサービスを利用できるので、馴染みのある職員にケアしてもらえる安心感があります。変化にうまくなじめない認知症の方に良いと思います。

地域の皆様がいつまでも、おうちで生活ができるよう、一人ひとりに寄り添い、家庭的な環境と地域住民と方との交流のもとで、介護と看護がお手伝いをさせていただきます。



藤井所長

安田副所長

詳細のお問合せ先などは3月以降改めてご案内いたします。今しばらくお待ちください。

来院される皆様へ 来院時の不織布マスク着用のお願い

感染防止対策強化のため、院内では不織布マスクの着用をお願いします。感染防止対策に皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。なお、総合案内横にて不織布マスクの自動販売機を設置しておりますので、ご利用ください。



大人用



子供用

適正に装着

鼻部分のワイヤーを
きっちり合わせる

鼻から顎下まで
顔面にピッタリ
密着させる



- 大人用、子供用をご用意しております
(不織布マスク:2枚/100円税込み)

糖尿病教室 再開します！

感染対策のため休止していた糖尿病教室を再開します。

日時/場所 1月25日(火)15:30～ 日鋼記念病院 中央棟3F

対象者 糖尿病治療をされている方、そのご家族 ※通院医療機関は問いません

内容 『フットケア』

講師 糖尿病看護特定認定看護師 清水小百合 看護課長

- 《当日の注意事項》
- ・参加される方には問診および検温を行わせていただきます。
 - ・風邪症状のある場合は参加できません。
 - ・市中の感染状況によっては、予告なく中止となる場合があります。

人間ドック受診後、希望者への栄養食事相談スタート

人間ドックの受診後に後日、希望される方に栄養食事相談を行っています。食事や体重コントロールについてなど、当院管理栄養士が皆さまの状態に合わせてご相談を伺います。

費用 1回目 2,860円、2回目以降 2,200円 (いずれも税込み)

時間 30分～1時間程度

お問合せ・ご予約 栄養課 TEL 0143-24-1331 (代表)

日鋼記念病院発 医療・健康情報

WEB がんサロン『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしております

対象者 北海道内にお住まいの方(ご家族も可)

開催時間 2月2日(水) 13:30~14:45
途中15分間の休憩を挟みます

申込締切 2月1日(火) 17:00まで

使用アプリ ZOOM **参加費** 無料

お問合せ がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



Instagram・ツイッター



Instagram

@NIKKO_KINEN

助産師さんが赤ちゃんや病棟の様子や、出産・育児にまつわる情報を紹介!



Twitter

@NIKKO_KINEN

休診情報や、いち早く伝えたい情報のほか、日々、病院の様子をお届け中。



いいね、フォローお願いします!

FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 1月24日 いきいき健康レシピ
- 1月31日 お家でチャレンジ
- 2月7日 医療トピックス
- 2月14日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています!ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

wi-radio のインターネット放送が始まり FM77.6MHz の番組が77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

Listen Radio リスラジ で検索! wi-radio 77.6MHz を選局!

YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を
随時更新してまいります!



- 緩和ケア病棟《あなたの“生きる”を支える》
- 両親学級《入院編》《分娩編》《沐浴編》
- 看護週間企画《部署紹介》
- お家でチャレンジ
- 乳がん《セルフチェック編》
- 病院のお仕事《臨床検査技師編2021》《先輩編》
《薬剤師編》《看護助手編》

チャンネル登録お願いします!

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

2022年が始まりました。昨年は日鋼記念病院開院110周年の年でした。改めて地域とともに歩んだ歴史に思いをはせると同時に、次に向けた一步を踏み出さねばならない、と思いを新たに1年でもありました。2022年もより良い情報をお届けできるよう編集委員一同努力してまいります。引き続き、なにとぞよろしくお願い申し上げます。

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘