

みなさまと病院をつなぐ情報誌

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください。



病院見学体験会2024

※詳細は2・3Pでご覧ください。

特集1

医療や体について楽しく学ぼう!

病院見学体験会2024開催

2・3P

特集2

立川メディカルセンター 4P

創立68周年記念式典

■TOPIC

第22回 日本ヘルニア学会学術集会 開催のご報告
新潟大学脳研究所 大石教授講演会

■登録医のご紹介

ひがし小千谷耳鼻咽喉科 / 吉崎直人先生
管理栄養士おすすめ とっておき簡単レシピ

特集3

栄養サポートチーム 5P

(NST) 特集

「食べる力」をつけるお口作り

■FLASH

大和電機産業様より車椅子をご寄贈いただきました
立川メディカルセンターグループ案内

特集1: 医療や体について 病院見学体験会



覗いてみよう CTとレントゲン (放射線科)

知っているようで知らない放射線について実際に使用している機器の見学や用語の説明を通して多くの方に興味を持って見学いただきました。



太りすぎに気をつけよう! 簡単メタボチェック (健診センター)

健診センターでは身体測定を通して体の状態チェックができました。多くの方にお越しいただきました。



医療従事者への道

医師・看護師から医療職に就くまでの道のりや仕事のやりがいなどについて講演いただきました。

市民公開講座 自分らしさを楽しむ女性のための ウェルビーイング ~推し活とコツ活~

整形外科 医長 奥村医師による心と体を整える様々な方法について講演があり、皆さん熱心に耳を傾けていました。



整形外科 医長 奥村剛 医師



7月27日(土)に立川総合病院を会場として病院見学体験会2024を開催しました。約410名と多くの方にご参加いただきました。この体験会は、楽しみながら病院の現場を体験することで、病院や医療への関心を高めていただくことや地域交流を目的として開催しています。コロナ禍により暫く開催を断念しておりましたが、この度5年ぶりに実施することができました。

多くの体験・見学コーナーの他、3階講堂では、整形外科 医長 奥村剛医師による「自分らしさを楽しむ女性のためのウェルビーイング~推し活とコツ活~」と題した市民公開講座が開かれました。超音波検査による骨密度測定体験コーナーもあり、多くの方が自分の体と向き合う時間となりました。

各ブースでも様々なイベントが開催されました。1階ブースでは放射線科によるCT・MRIの見学、薬剤部に



救急車をのぞいてみよう

長岡市消防本部よりご協力いただき救急車の内部見学や説明などを行なっていただきました。普段なかなか目にする事ができない救急車の見学には長蛇の列ができました。



たちかわコスプレフェスティバル & その手洗いで大丈夫? (看護部)

コスプレフェスティバルには多くのお子さんにご来場いただきました! ここから未来のナースは現れるでしょうか?

楽しく学ぼう!



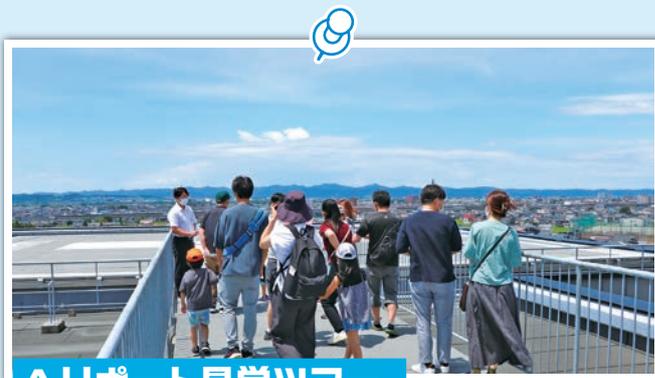
2024開催

令和6年
7月27日

よる調剤体験、医療クイズ大会、医療の道を志す方への講演などが行われました。2階では更に多くのブースがあり、看護部による正しい手洗いの体験や白衣などを着て看護師になりきるコスプレフェスティバルを始め、栄養科による夏に知ってほしい栄養の話、リハビリ科による様々なリハビリ体験、健診センターでの身体測定に、胃の模型を使用した内視鏡の体験など各ブースで行列ができるほどの盛況となりました。

屋外では、屋上ヘリポートを実際に見学できるツアーや長岡市消防本部より救急車を展示いただき、救急車内部の見学や救急搬送・処理について説明いただきました。

ご参加いただいた方からは、とても楽しかった、色々な体験ができたなどの声があり、大盛況のイベントとなりました。



ヘリポート見学ツアー

ヘリポートに関する概要を説明しながら、見学いただきました。



めざせ!おくすりマスター!(薬剤部)

調剤体験などお薬について学べるコーナーが多数あり、普段はできない薬剤に関する体験ができました。



医療クイズ大会

子供部門と大人部門に分かれてクイズ大会を実施しました!豪華景品もあり多くの参加者で盛り上がりました。



病院食の試食 & 夏に知っておきたい栄養の話 (栄養科)

夏に特に知ってほしい栄養に関する話をお伝えしました。病院食の試食も大好評でした。



トレジャーハンター お宝をつかめ!(内視鏡検査)

胃の模型を使用した内視鏡検査の体験を実施しました。子供から大人まで大行列の人気ぶりでした。



リハビリ体験 (リハビリ)

リハビリについての知識や効果などを実際に体験しながら楽しく学んでいただきました。



特集2

立川メディカルセンター 創立68周年記念式典

令和6年7月26日(金)／長岡市立劇場 大ホール



理事長挨拶

医療法人 立川メディカルセンター 創立68周年記念式典が7月26日(金)長岡市立劇場で開催されました。

法人役員、職員をはじめご来賓として晴風会様並びにOBの方々にお集まりいただき盛大に開催されました。

第1部は法人役員紹介に続き、永年勤続表彰式を挙行いたしました。今年の受賞者は勤続40年が2名、30年が14名、20年が46名、10年が49名の計111名の方々を受賞され、理事長から各年の代表者に表彰状と記念品が授与されました。

受賞者を代表して立川綜合病院 看護部 水澤満智代 総看護師長から謝辞が述べられこれまでを振り返るとともに法人の発展に寄与することを誓われました。

続いて理事長挨拶では、1年間の出来事と立川メディカルセンターの施設を紹介するスライドを上映し、コロナ

禍前と同様に行事を開催できるようになったこと、一致団結して困難を乗り越えてきたことなどを述べられました。

また、2024年の前半を振り返り、医療業界においても大きな動きがあったこと、長岡版広域道路ビジョンにより東西市街地が環状機能で結びつき、中越地域全体の発展につながることを、救急外来受診が過去最多であったことなどを踏まえこれらに向けて更に発展を遂げていくことを述べられました。

第2部の記念コンサートでは、奄美出身女性シンガーの城南海さんに心に響く素敵な歌声で数々の曲を披露いただきました。最後にお礼の気持ちを込めて理事長から花束が贈呈され、盛会のうちに閉会となりました。



永年勤続者代表挨拶



〈記念コンサート〉奄美出身女性シンガー 城南海さん

3号連続で栄養サポートチームより「お口の環境」「食べる力」「食べ物の工夫」を切り口としていつまでも美味しく楽しく安全に食事をするためのお話をさせていただきます。

今回のテーマは…「食べる力」をつけるお口作りです

皆さんは、食事でむせたり、飲み込む力が弱くなるのは高齢になってからだと思っていませんか？実際に症状がでやすくなるのは70歳を過ぎてからですが、実は40歳を過ぎたあたりから飲み込む力は衰えはじめます。飲み込む力を低下させないためには早めの訓練が必要です。

今回は、食事に必要な筋肉「口」「舌」「のど」を鍛えるための体操を紹介します。

■口・舌の動きをスムーズにする体操(パタカラ体操)

効果:唇や頬、舌の筋力をアップすることで口腔機能が高まり、食べ物を飲み込みやすくなります。

- ① 「パ」…唇をはじくように
 - ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③ 「カ」…舌の奥を上アゴの奥につけるように
 - ④ 「ラ」…舌を丸めるように
- 各発音を10回2セット行う

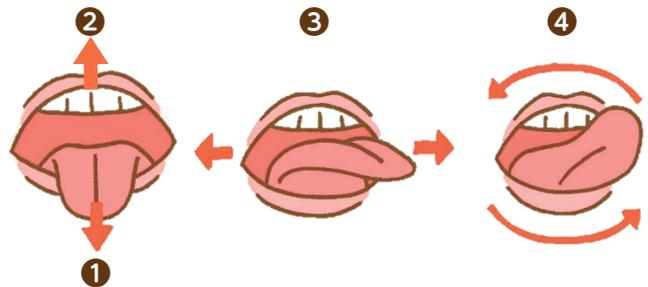


■舌のパワーをつける体操

効果:誤嚥やむせなどの症状改善につながります。

1. 舌トレーニング

- ① 舌でアゴの先を触るつもりで下に伸ばす
- ② 舌で鼻のあたを触るつもりで上に伸ばす
- ③ 舌を左右に伸ばす
- ④ お口の周りに沿ってぐるりと舌を動かす



2. 舌圧訓練

- ① 舌を左の頬の内側に強く押し付ける
- ② 自分の指で押し付けた舌の先を頬の上から押さえる
- ③ それに抵抗するように、舌を頬の内側から、ゆっくり10回押し付ける
- ④ 右の頬でも同じことを繰り返す



■飲み込むパワーをつける体操(嚥下あご体操)

効果:飲み込みに必要な、のどや首の筋力をつけることで、食事時の「むせ」などの症状改善につながります。

- ① アゴを引き、アゴの下に親指をあてる
 - ② アゴは下に、親指は上へ、5秒間押し合う
- 1回ずつ休憩しながら10回行う



早い時期から訓練を行うことで、加齢による飲み込む力の低下(嚥下障害)を予防することができます。安全に美味しく食べるために、日頃から口や舌の運動を行い、食べる機能を維持しましょう。

次回のテーマは…「食べ物の工夫」についてです。お楽しみに!

第22回 日本ヘルニア学会学術集会 開催のご報告

令和6年5月24日(金)、25日(土)の両日、朱鷺メッセ新潟コンベンションセンターにて、第22回日本ヘルニア学会学術集会が当院副院長 外科 主任医長 蛭川浩史医師を学会長として開催されました。



学会長 蛭川浩史医師による開会あいさつ

前日の23日には、第20回日本ヘルニア内視鏡外科手術手技研究集会が行われ、この会期を「TOKIMEKI NIIGATA HERNIA WEEK」と命名いたしました。これは、日本海側での初めての開催となりました。

学術集会のテーマは「Japan Qualityの追求、その方法論と根拠」とし、560を超える演題が登録されました。5月の、あさみどり澄みわたる大空の、風薫る穏やかな

週末に、800名近い参加者が集い、熱い討論が繰り広げられました。また、新潟の美食も楽しんでいただきました。

ヘルニア診療における最新の知識の交流と共に、新潟の魅力を堪能する素晴らしいひとときとなりました。



学会の様子

新潟大学脳研究所 大石教授講演会 ～脳神経外科の発展と歴史in新潟～

5/28



立川総合病院 3階講堂

令和6年5月28日(火)立川総合病院 講堂にて、新潟大学脳研究所 脳神経外科学分野 教授 大石誠先生より脳神経外科の発展と歴史と題してご講演いただきました。

「手術治療を行う目的」は大きく「救命」と「機能回復」に分かれ、それぞれの手術における発展と歴史について動画や画像などを交え、大変貴重なお話をしていた

できました。

新潟より始まった脳神経外科の歴史がいかにして発展を遂げてきたかという内容を通して、一人一人の患者さんと向き合い、知識・経験・熟慮に努めていくことの大切さを学びました。

歴史を切り開き、発展を遂げてきた先生方に学び、人として成長していきたいと思う講演会となりました。



大石誠教授



講演会の様子

ひがし小千谷耳鼻咽喉科

院長

吉崎 直人 先生

- 開業年 / 令和6年4月
- 診療科目 / 耳鼻咽喉科
- 中心となる診療科 / 耳鼻咽喉科
- 住所 / 〒947-0005 新潟県小千谷市旭町5-2
- TEL / 0258-94-6200
- FAX / 0258-94-6201
- ご出身地 / 新潟県小千谷市
- ご趣味 / 読書、音楽



自院の特徴と診療方針

令和6年4月に小千谷駅近くに開院いたしました。長岡市、小千谷市の各病院とも連携させていただきながら、耳鼻咽喉科疾患に対応させていただいております。御高齢の方の難聴への補聴器相談なども月、水、金の午前中に行わせていただいております。地域に根差した診療を行っていきたいと考えておりますので、よろしくお願い申し上げます。



★管理栄養士おすすめ★

とっておき 簡単レシピ ④5

ゆうごう(夕顔)のそぼろがけ

まだまだ暑い日が続いていますが、食事はそうめんだけなんて日が多くなっていないでしょうか。そうめんだけでは栄養が糖質に傾いてしまいます。おかずを作るのも億劫になりがちですが、そぼろを作り置きすればご飯や麺にかけたり、豆腐にかけたりとアレンジはいろいろ。今回は長岡の郷土野菜、ゆうごうにかけてたんぱく質も野菜も摂れる一品です。

作り方

- ① ゆうごうの皮をむき、食べやすいサイズに切る。
- ② 鍋にゆうごうとひたひたの水、顆粒だしを入れ軟らかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁に片栗粉でとろみをつける。

〈とりそぼろ〉

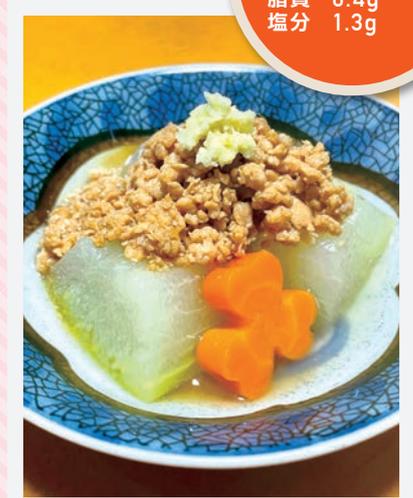
- ① ささみひき肉と砂糖、醤油、酒を入れ加熱しながらほぐす。

できあがったゆうごうに煮汁のあんをかけ、その上にとりそぼろをかけたら完成です。

材料 (2人分)

- 夕顔…………… 160g
- 水…………… 適量
- 顆粒だし…………… 2g
- 片栗粉…………… 適量
- とりそぼろ
ささみひき肉… 80g
- 砂糖… 6g (小さじ2)
- 醤油… 12g (小さじ2)
- 酒… 5g (小さじ1)
- 生姜…………… お好みで

栄養価
一人分 80kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 0.4g
塩分 1.3g





大和電機産業様より車椅子をご寄贈いただきました

この度、大和電機産業株式会社様より車椅子を2台ご寄贈いただきました。

7月16日(火)に同社代表取締役社長 小林幸夫様より、病院を代表して岡部院長がお受けしました。

車椅子は、外来や病棟などで大切に使用させていただき旨を述べ、心温まるお気持ちに感謝申し上げますと共に、引き続き患者さんに満足いただける医療を提供できるよう努めてまいりますとお礼を申し上げます。

贈呈式で握手を交わす小林幸夫代表取締役社長と岡部正明院長



立川メディカルセンターグループ案内



立川総合病院

- 消化器センター
 - 循環器・脳血管センター
 - 呼吸器センター
 - 生殖医療センター
- 〒940-8621 新潟県長岡市旭岡1-2-4
TEL(0258)33-3111 FAX(0258)33-8811
- 腎センター
- 〒940-8621 新潟県長岡市旭岡1-2-4
TEL(0258)35-5379 FAX(0258)35-5334
- たちかわ総合健診センター
- 〒940-8621 新潟県長岡市旭岡1-2-4
TEL(0258)36-6221 FAX(0258)34-1113

悠遊健康村病院・リハビリセンター
〒940-2138 新潟県長岡市大字日越337
TEL(0258)47-8500 FAX(0258)47-8555

■たちかわ訪問看護ステーション
TEL(0258)47-8518 [FAX兼用]

グループホーム 晴遊庵

〒940-2138 新潟県長岡市大字日越337
TEL(0258)47-8520 [FAX兼用]

介護老人保健施設 悠遊苑

〒940-2138 新潟県長岡市大字日越337
TEL(0258)47-8511 FAX(0258)47-8507

■居宅介護支援事業所 悠遊苑
TEL(0258)47-8523 FAX(0258)47-8507

柏崎厚生病院

■よねやま訪問看護ステーション
〒945-1392 新潟県柏崎市大字茨目字二ツ池2071-1
TEL(0257)22-0111 FAX(0257)22-0112

認知症高齢者グループホーム

米山五楽庵

〒945-1392 新潟県柏崎市大字茨目字二ツ池2071-1
TEL(0257)32-2010 FAX(0257)32-2018

介護老人保健施設 米山爽風苑

〒945-1392 新潟県柏崎市大字茨目字二ツ池2071-1
TEL(0257)22-0111 FAX(0257)22-0112

柏崎市東地域包括支援センター

〒945-1432 新潟県柏崎市大字善根6769-1
TEL(0257)31-2122 FAX(0257)31-2120

精神障害者地域生活支援センター

茨内地域生活支援センター

〒945-1341 新潟県柏崎市大字茨目字巻山1260-1
TEL(0257)22-1215 [FAX兼用]

社会福祉法人晴真会
指定障害福祉サービス事業所

米山自在館

〒945-1341 新潟県柏崎市大字茨目字二ツ池2043
TEL(0257)21-1414 FAX(0257)41-5888

医療法人立川メディカルセンター

晴麗看護学校

〒940-0041 新潟県長岡市学校町3丁目1-22
TEL(0258)39-4181 FAX(0258)39-4188

学校法人晴陵医療学園

晴陵リハビリテーション学院

〒940-2138 新潟県長岡市大字日越319
TEL(0258)47-4690 FAX(0258)47-4691

バックナンバーをご希望の方は下記までご連絡下さい。