

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。



10月26日(土) 米山福祉の里 文化祭 作品展示  
※詳細は2・3Pでご覧ください。

YOUYOUフェスティバル

特集1

悠遊健康村まつり2024

2・3P

米山福祉の里 文化祭2024

特集2

栄養サポートチーム  
(NST) 特集  
「食べ物の工夫」

4P

■登録医のご紹介

6P

ほり内科クリニック/堀 好寿先生  
八幡産科婦人科医院/八幡 夏美先生

■FLASH

7P

新入職員フォローアップ研修

管理栄養士おすすめ とっておき簡単レシピ④

立川メディカルセンターグループ案内

8P

■TOPIC

5P

東京医科大学 鈴木教授講演会  
晴麗看護学校 宣誓式

特集1

# 文化の秋

立川メディカルセンター 地域交流事業

## YOUYOUフェスティバル 悠遊健康村まつり 2024

### YOUYOUフェスティバル 悠遊健康村まつり2024

10/19(土)に悠遊健康村病院でYOUYOUフェスティバル2024を開催いたしました。

当施設が地域貢献の一環として行っている行事で、「100歳まで食べよう大好物」と題する医療・介護公開セミナーでは、歯科衛生士・摂食嚥下障害者認定看護師・言語聴覚士による講演を行いました。口腔体操や日々気を付けることなど様々なポイントをお話しました。

また、足こぎ車椅子や脳トレなど実際のリハビリを体験するコーナー、看護部による元気に過ごすための体力テスト、栄養科による病院食の試食、悠遊苑・晴遊庵・通所リハビリ利用者さんによる作品展示など様々なブースが開けられました。

幅広い年代の多くの方にお越しいただき、入院患者・入所者さんは、ご家族と一緒に地域の方々と触れ合う楽しい1日となりました。



リハビリ体験コーナーでは足こぎ車椅子など実際の機器を多くの方に体験いただきました。



栄養科による病院食の試食です。色々な種類の病院食を試食いただきました。



## 悠遊健康村まつり



イベントコーナーは幅広い年齢層の方に様々な催しで楽しんでいただきました。



体の健康はお口から!歯磨きのコツなど実際の動作も交えつつ皆さん真剣な表情でお話を聞いていました。



悠遊苑・晴遊庵・通所リハビリご利用者さんによる作品の数々を展示しました!



# 米山福祉の里 文化祭 2024

## 米山福祉の里 文化祭2024



10/26(土)に米山福祉の里文化祭を開催いたしました。精神科医療のご紹介と、入院患者・入所者さんとそのご家族様との交流の場を目的とした行事です。コロナ禍で一時実施を中止していましたが、昨年に引き続き開催することができました。

3階体育館をメイン会場とし、数多くの作品展示、作業療法・リハビリの体験コーナー、栄養科による行事食の人気投票など賑やかな文化祭となりました。

作品展示は、日頃リハビリテーションの一環で行っている手工芸で作られた心のこもった作品です。どれも力作ぞろいで、来場者の目を引くものばかりでした。

また、入院患者・入所者さんの家族会(あゆみ会)のご協力を得て、特設コーナーのありがた市(フリーマーケット)の開催やゼリー、飲み物などの無料配布を行っていただきました。

開催にあたり、入院患者・入所者さんとそのご家族様、あゆみ会、各ボランティア団体の方々の深いご理解と温かいご協力を賜り、盛況に終わることができました。ご協力いただいた皆様に、重ねてお礼申し上げます。

来年も、皆様のご来場を心よりお待ちしております。

あゆみ会主催のありがた市にも多くの方にお越しいただきました。



メイン会場には共同作品の展示もあります。もみじの葉を貼ってみんなで完成させました。



作業療法の体験コーナーでは、皆さん真剣な表情で作成に取り組んでいました。



栄養科による行事食の人気投票です。食べたいと思う献立にシールを貼って投票しました。



会場には心のこもった力作が勢揃いしました。色とりどりの飾り付けも文化祭をより一層盛り上げました。



3号連続で栄養サポートチーム(NST)から「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**食事するためのお話をさせて頂いています。

今回は3回目、「**食べ物の工夫**」についてお話いたします。

## ■最近、このような症状はありませんか？

- |   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 食事中や食後にむせる       | <input type="checkbox"/> 水分でむせる    | <input type="checkbox"/> 飲み込んだ後に食べ物が口の中に残る |
| <input type="checkbox"/> 痰がよくからんだり、よだれが多い | <input type="checkbox"/> 食後に声がかわる  | <input type="checkbox"/> 食べる量が減ったり、好みが変わった |
| <input type="checkbox"/> 食べ物が飲み込みにくい      | <input type="checkbox"/> 食事に時間がかかる | <input type="checkbox"/> 体重が減った            |

このような症状がある場合は、食べる力が低下している可能性があります。食べる力が低下すると**誤嚥や窒息を引き起こす危険**があります。美味しく安全に食べるためには、**食べる力に合わせた食事**にしましょう。

## ■食べる力に配慮した食事の工夫

食材選びに注意して調理方法を工夫することで食べやすくなります。

- **パサつくもの** 水分や油脂、とろみやねばりのあるもので
- **バラバラしたもの** つなぐ・まとめる・餡かけにする

- 【例】 パン ▶ パン粥、フレンチトースト  
 焼き魚 ▶ 煮魚(脂の多い腹)にする、煮汁を餡にしてかける  
 イモ類 ▶ つぶしてマヨネーズで和える  
 つなぎやとろみづけになる食品 ▶ マヨネーズ、練りごま、山芋など



刻んで餡でまとめたおかず

- **かたいもの** 口の中でつぶしやすく、まとまりがよくなめらかな形にする

- 【例】 野菜の切り方 ▶ 繊維や筋を切るように包丁を入れる  
 肉や野菜 ▶ 炒めて刻むよりも、一口大で柔らかくなるようよく煮込む  
 小さく刻む場合は、餡でまとめる



とろみをつけた水

## ■飲み物でむせる場合

サラサラの液体はむせや誤嚥の原因になりやすいので、とろみ調整食品でとろみをつけると安心です。ですが、とろみのつけすぎは逆に誤嚥や食感が悪くなって食欲低下につながるので、注意して使いましょう。



水やお茶などに、よくかき混ぜながらとろみ剤を加えます。20~30秒かき混ぜてください。



**数分おきます。**



とろみの状態を確認してから飲みましょう。

とろみの濃さは、とろみをつける食品やとろみ剤の種類によって異なります。とろみの濃さは**パッケージ裏を確認**してください。

いかがでしたか？ 3回にわたり「いつまでも**美味しく楽しく安全に**口から食べるためのポイント」を皆様にお伝えしました。参考にしていただけると嬉しいです。でも、「食べづらくなったな…」と変化に気づいたら、放置せずかかりつけ医やかかりつけの歯科医に相談してくださいね！

## 東京医科大学 鈴木教授講演会 ～高齢者糖尿病のアップデート～

10/10  
木

立川総合病院 3階講堂

令和6年10月10日（木）立川総合病院 講堂にて東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科 主任教授鈴木 亮 先生より「高齢者糖尿病のアップデート」と題してご講演いただきました。

高齢者糖尿病の背景、特徴、診断など実臨床における診療のポイントをデータと共に大変分かりやすくお話ししていただきました。

糖尿病は、多臓器に影響を及ぼすため、高齢者では少しの悪化でもその影響は大きく、多面的によりしっかり管理することの必要性を学びました。

糖尿病における治療や課題などこれからの未来について常に考えていく必要があると感じた講演会となりました。



## 晴麗看護学校 宣誓式

晴麗看護学校

10/30  
水

第32回生の宣誓式を挙行了しました。

宣誓式は、看護の学びを通し自己の職業について再認識する機会であり、看護を志す者としての自覚を高めるための大切な式典です。

式典は、ご来賓、保護者の皆様、法人関係者の皆様に加え、在校生も一堂に会して執り行われました。

式典参加者を前に、「わたしの決意」では一人一人が緊張しつつもこれから目指す理想の看護を自分のことばで述べ、学校内よりも現場での実習が中心の新

たなステージへと向かう意気込みが感じられました。

灯火を手にナイチンゲール誓詞を唱和する「キャンドルサービス」においては、会場は厳かで緊張感のある空気に包まれます。厳しくも温かみのある医療の道を歩む学生たちの姿に思いを馳せられた方も多いのではないのでしょうか。

在校生も同じ道を志す仲間の言葉を真剣な表情で聞いており、これからの学校生活にも大いに刺激になった行事となりました。

この日の思いを忘れず、目指す看護に向けて着実に進んでいってほしいと思います。



## ほり内科クリニック

院長

**堀 好寿** 先生

- 開業年月 / 令和6年8月
- 診療科目 / 内科・呼吸器内科・小児科
- 中心となる診療科 / 内科・呼吸器内科・小児科
- 住所 / 〒948-0031 新潟県十日町市山本町1丁目801-2
- TEL / 025-755-7030 FAX / 025-755-7031
- 趣味 / スポーツ観戦

### 自院の特徴と診療方針

内科・呼吸器内科・小児科として、地域の皆様のかかりつけ医を目指し、こどもからお年寄りまで幅広い患者様を診療しております。CTや呼気NO（喘息の検査）などを導入し、様々な疾患の診断に役立っています。十日町・魚沼地域・長岡市の病院との連携も行っております。お困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

### 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	△	休診日
15:00~18:00	○	○	○	○	△		

△ 第2・4・5週のみ診察いたします

※ 金曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診日となります



## 八幡産科婦人科医院

院長

**八幡 夏美** 先生

医師

**八幡 哲郎** 先生

- 開業年月 / 令和6年7月
- 診療科目 / 産科・婦人科
- 中心となる診療科 / 産科・婦人科
- 住所 / 〒940-0872 新潟県長岡市稲葉町766-27
- TEL / 0258-94-6257 FAX / 0258-94-6258
- ホームページ / <https://yahataclinic.com>

### 自院の特徴と診療方針

令和6年7月に開院した産婦人科医院です。産婦人科専門医2名体制で、質の高い医療の提供を目指しています。最新の超音波機器により、赤ちゃんの4D超音波や婦人科の画像診断を正確に行うことが可能です。入院施設を完備していますので、出産以外にも、子宮頸がんの前癌病変に対する手術や子宮鏡による内視鏡手術、腔式手術にも対応しています。

### 診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休診日
午後 15:00~17:30	○	○	△	○	○		

※ 診療時間の詳細については、ホームページもご覧ください。





## 新入職員フォローアップ研修

令和6年10月30日(水)  
立川総合病院 3階講堂

4月に入職した職員を対象に講師の能村先生(SOMPOリスクマネジメント株式会社)にお越しいただき「新入職員フォローアップ研修」を行いました。

入職から約半年が経ち、仕事に慣れてきた中、初心を振り返り、医療に関わる職員として自分を見つめなおすための研修です。

チームとして働くにあたって聴く力を身に付けるためのActive listening(積極的傾聴)や医療安全において重要な心理的安全性が高い組織を作るためのコミュニケーションのポイントなどを学びました。

また、入職から今日に至るまで嬉しかったこと、戸惑ったこと、頑張ったことなどそれぞれが感じたことを通して、

自分の仕事の取り組み方について振り返り、グループで意見交換を行なった上で、新たに目標を設定し、これからのビジョンを描きました。

新入職員は、講義やグループワークの中でメモをとりながら真剣な表情で研修に取り組みました。久しぶりに集まった同期の仲間と交流しながら励まし合い、これからの仕事のモチベーションも高まる有意義な時間となりました。



★管理栄養士おすすめ★

とっておき 簡単レシピ 46



## タラの薬味ソース

タラは鱈と書き、雪がちらちらと舞う頃から旬となる魚です。味は淡白で身はやわらかく食べやすいため、鍋物、煮魚、汁物の具として多く使われています。今回はタラを使い、薬味ソースで味付けしました。

栄養価としてはたんぱく質に富み脂質が少ないため、低カロリー・高たんぱく質として優れた食材です。またビタミンB12が多く含まれ、貧血予防の効果があります。寒い季節の風邪予防に、豊富なたんぱく質をしっかり補充し免疫力を高めましょう。

### 作り方

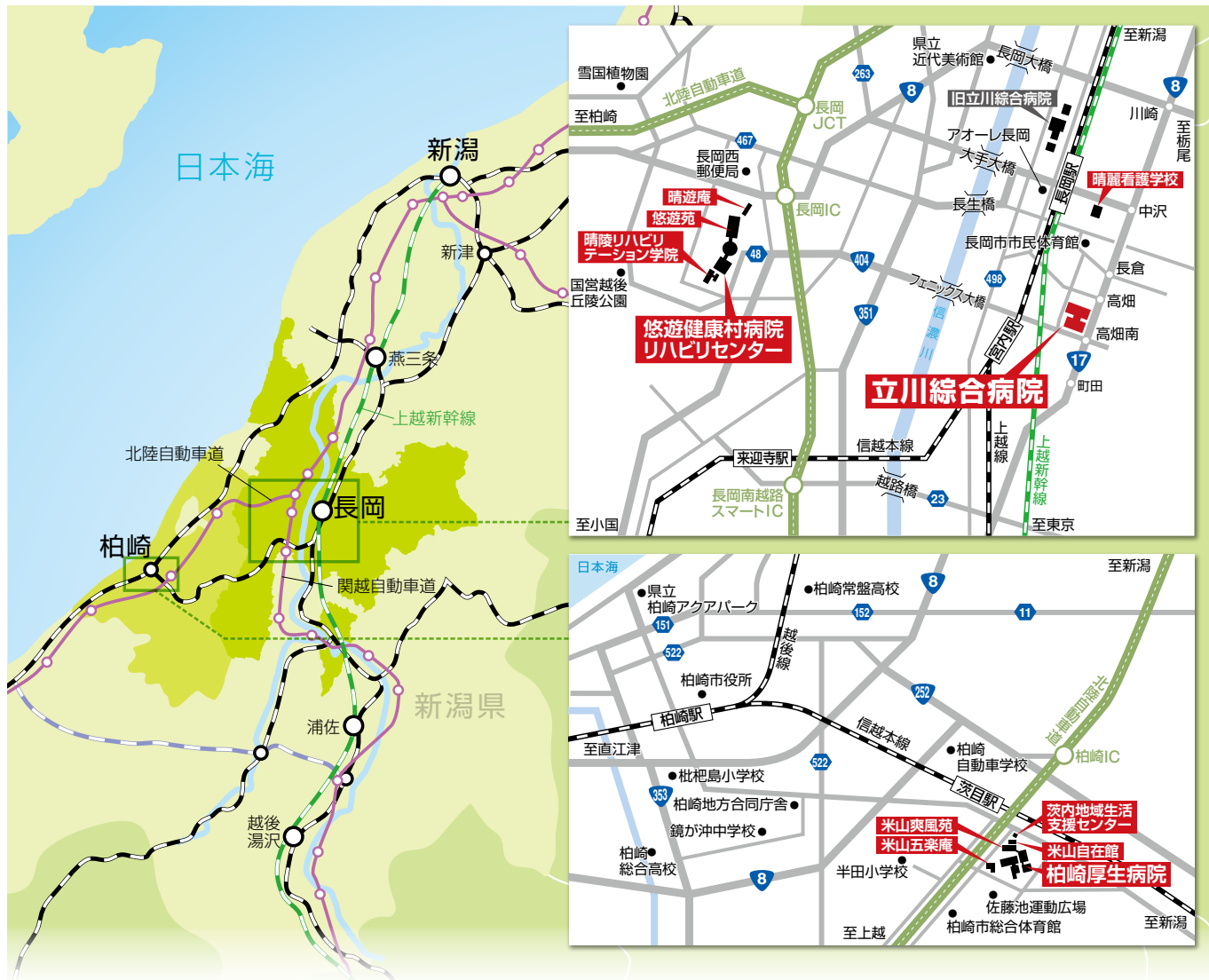
- ①薬味ソースの材料を切る。生姜はすりおろす。
- ②切った材料と調味料を合わせ、薬味ソースを作る。
- ③タラに片栗粉をまぶす。
- ④タラをグリルで焼く。
- ⑤タラに薬味ソースをかけて完成。糸唐辛子をトッピングしました。



栄養価  
2人分 310kcal  
たんぱく質 36.7g  
塩分 3.0g

### 材料 (2人分)

- ・タラ…………… 200g
- ・片栗粉…………… 20g
- 〈薬味ソース〉
- ・長葱…………… 30g
- ・生姜…………… 10g
- ・酢…………… 15g
- ・砂糖…………… 5g
- ・醤油…………… 15g
- ・ケチャップ…………… 5g
- ・油…………… 5g  
(お好みでごま油やラー油を使ってもよいです。)



## 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1-24  
TEL(0258)33-3111 FAX(0258)33-8811

### ■ 腎センター

〒940-8621 新潟県長岡市旭岡1-24  
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1-24  
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ニツ池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ニツ池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ニツ池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ニツ池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