

# すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2019.1  
vol. 65  
free paper

ご自由にお持ちください



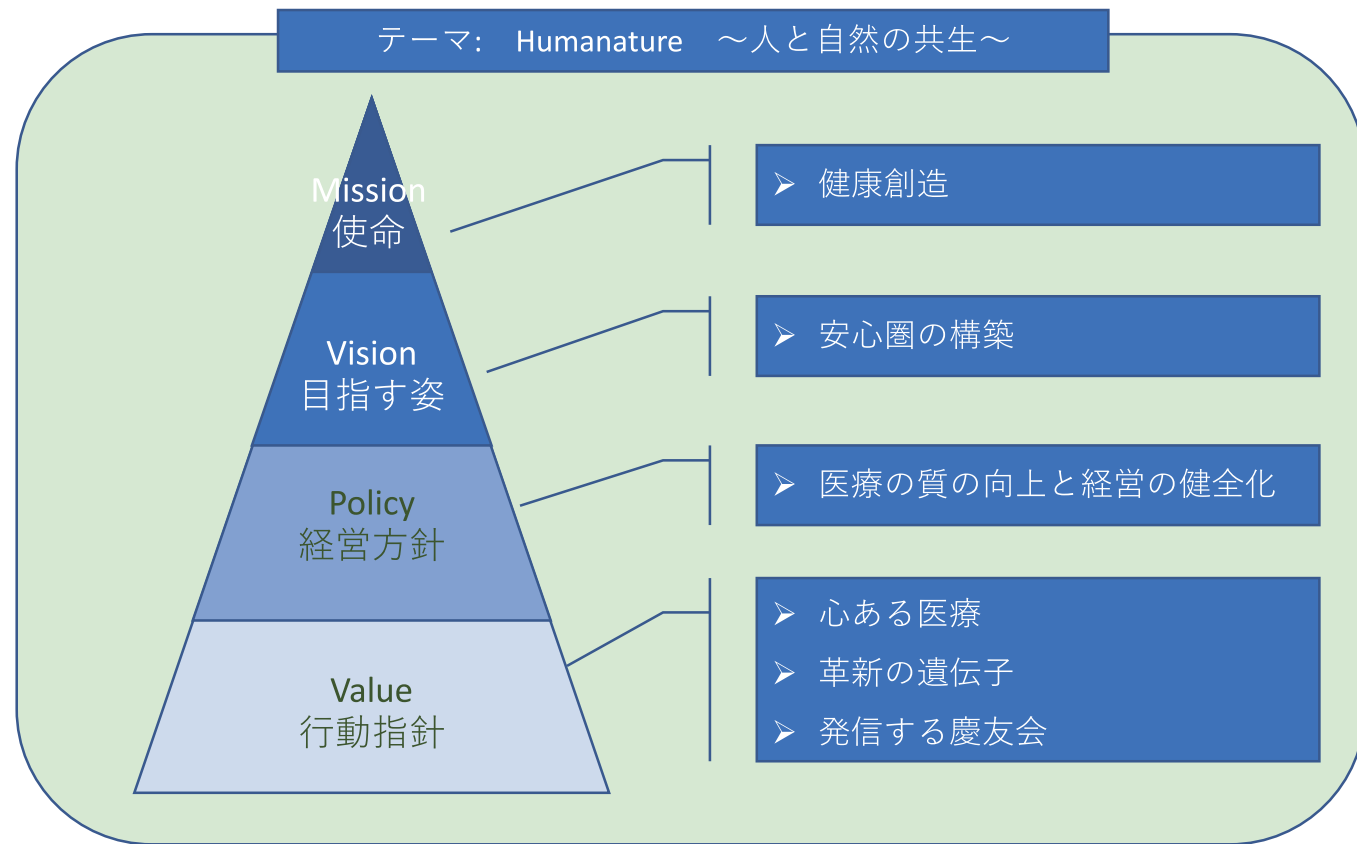
(撮影者 院長 横田 欽一)



医療法人社団 慶友会 吉田病院  
YOSHIDA HOSPITAL

—— 私たちが大切にしているもの ——

■ 慶友会グループの理念体系



テーマ	Humanature ～人と自然の共生～	グループにミッション・ビジョンがある中で、それを司るさらに大きなテーマとして、“自然との共生”を掲げているのは、旭川の地に創業した慶友会グループの大きな特徴です。雄大な自然の中で生かされている存在として、人と自然に優しい集団でありたい。そんな思いが、この“Humanature”という表現には込められています。
ミッション	健康創造	自然と共生する中であって、“健康”は私たち一人一人にとってかけがえのない財産です。現代の生活習慣の中でそれを損なって後悔することのないよう、人間が備える機能を維持・回復することに貢献し続ける。それこそが慶友会の使命であり、そのために既存の常識にとらわれることなく、飽くなきチャレンジを続けてゆきます。
ビジョン	安心圏の構築	人々が心身ともに健康に暮らせる世界、そんな“安心圏”を構築したいというのが慶友会の思いです。『患者様・受診者様・入居者様の方々』、『グループ職員』、『地域住民の方々』の“健康創造”に寄与することで、“安心圏”を順次構築・拡大していきたいと考えています。

皆さま、明けましておめでとうございます。

新年を迎えるにあたって私たちを取り巻く環境を概観してみますと、「高齢化とともに増え続ける医療費への対応」「少子化の中でますます進む労働力不足」「日進月歩で進むAIの医療現場への活用」「人生100年時代を迎える中での健康寿命への高い関心」など、様々な変化が進んでいます。この流れは今年もますます加速することでしょう。

このような変化の時代に対応するには、それに先立って「変わらないもの」を明確にする必要があります。その意味から今般、先代理事長が創業以来に遺した様々な言葉を基に、「私たちが大切にしているもの」を改めて整理してみました（P2参照）。この中に新しいものは一つありません。多少の表現の違いはあれど、全て、これまで長年にわたってグループ内で語られてきたこと、行われてきたことばかりです。

これらを大切に守りつつ、それ以外のことについてはどんどん革新を進め、前に進んでゆく。そんなスピード感のある一年にしていきたいと思っています。

本年も慶友会グループをどうぞよろしくお願いたします。



Board Chairman

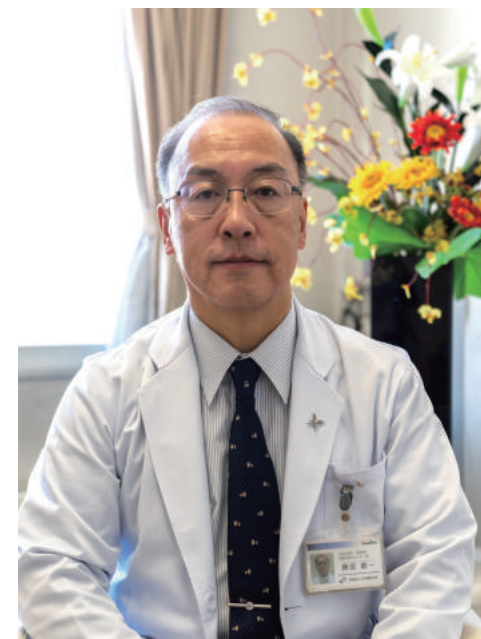
医療法人社団慶友会 理事長 吉田 良子  
社会福祉法人慶友会

皆さま、明けましておめでとうございます。

吉田病院のスタッフは、皆さまにまごころをこめて親切に接し、分かりやすい説明と必要な情報を提供することをモットーとしています。このためには、常に新しい医療情報に接し、自らを磨いていく努力が必要です。しかしながら、それだけでは心のゆとりのない、余裕のない生き方になってしまいます。

今回のすこやかな表紙の写真は、東川町で出遭ったオオアカゲラです。私は吉田病院に勤務するようになってから野鳥撮影をはじめました。野鳥の写真を撮るのはかなり難しいことですが、うまく撮れると至福の喜びです。野鳥を撮っている方にいろいろな野鳥情報を教えてもらうこともあり、多くの野鳥が分かるようになりました。こうしたことがなければ、今でも身の回りにいるたくさんの野鳥を知らないままかもしれません。野鳥の撮影は一つの例です。皆さまも、何かこころ豊かになるような一生続けられる趣味を見つけてください。

最後に天文情報：2019年1月6日全国的に部分日食が見られます。



医療法人社団慶友会 吉田病院 病院長 横田 欽一



リハビリ紹介



いつまでも自分の足で歩き続けていくために

続けることが肝心です。“ロコモ”のご紹介

「ロコモ」とは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。



転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に、片脚を上げます。

リハビリテーション課 大谷

自分に合った安全な方法で、まずは「片脚立ち」を始めましょう！

Hospital News インフルエンザ予防接種



インフルエンザが流行しています。症状は発熱・関節痛・だるさなどが急に現れるのが特徴です。インフルエンザにかかった人の咳やくしゃみで飛んだウイルスを吸い込み感染する場合と、ウイルスが手に付き口や鼻を触る事で体に入り感染する場合があります。流行時期はこまめな手洗いをしましょう。インフルエンザのワクチンを打てば絶対にかからない訳ではありませんが、重症になったり死亡したりする確率が低くなります。

『ご高齢の方』は特にワクチン接種をお勧めします。

(感染管理 前川)

からだポカポカ ~♡



栄養士リレー  
笑顔の食事をつくらう！！

Let's try

当院人気メニュー『ビーフシチュー』



管理栄養士 阿部 孝枝

【プロフィール】  
食管理を総合プロデュース現在、献立担当。日々、入院患者さんの健康回復に奮闘中。栄養サポートチーム(NST)専門療法士。  
ニックネーム  
ひらめちゃん。

【次回は！！】  
健康サポート室 清野さんを予定しています。

【作り方】

まずは、ホロホロ牛肉を作ろう！

- ① 鍋にAの材料をすべて入れ、約5時間煮る
- ② 牛肉ブロック（400～500g）を取り出し、一口大にカット

A.材料(5～6人分)

- ・牛肉ブロック …… 400～500g
- ・玉ねぎ …… 1個
- ・人参 …… 1/2本
- ・水 …… 1.5ℓ
- ・赤ワイン …… 200cc

時短！！電子レンジレシピ！！

- ③ 耐熱容器にルウ1片と水を入れてレンジ600w30秒
- ④ ルウを溶かすように混ぜ、野菜を入れる  
ふんわりラップをしてレンジ600w6分
- ⑤ よく混ぜて上記の牛肉をトッピング

B.材料(1人分)

- ・玉ねぎ …… 40g
- ・人参 …… 30g
- ・ブロッコリー …… 40g
- ・水 …… 150cc
- ・市販のビーフシチュールウ1片（20g）
- ・ホロホロ牛肉

ポイント  
休みの日に下準備  
仕込んでカット！  
そして冷凍しておくと便利！！

ポイント  
約10分で完成！  
忙しくても  
電子レンジでできるから簡単♡



## 7階病棟 佐々木いづみさん

### Q1. 休みの日は何をしていますか？

子どもと一緒に出かけをしています。消防車や飛行機が好きなので、消防署や空港に行ったり、ノロック号に乗って美瑛に出かけたりしています。冬の時期は公園でそりすべりをすることが多いです。

### Q2. 気分転換（リフレッシュ）したいときにしていることは？

やっぱり子どもたちといることが私の癒しなので、早く家に帰って子どもたちに会えるのを楽しみにしながら仕事を頑張っています！あとは、先輩と飲みに行くことですね（笑）

### Q3. 最近あった嬉しかったこと

夫と子どもたちに誕生日をお祝いしてもらったこと！サプライズでお花をプレゼントしてもらいました。

### Q4. 旭川のおすすめ（お店・たべものなどなど）

ひとつ目はかき氷屋さんの『hihumi（ヒフミ）』ふたつ目は『Cafe & Bar Beatrice（ベアトリーチェ）』のソフトクリーム！とてもおいしいので、ぜひ行ってみてください。

### Q5. 本、テレビ、映画の世界で生きられるならどんな作品の世界に住みたい？

ドラえもん

### Q6. 看護師としてのやりがい

ご本人やご家族から感謝してもらえたときは、看護師をやっている良かったなと思います。患者さんが良くなっていく経過を見ているとやりがいを感じます。

## インタビュー けいゆうかいで はたらくひと

### vol.1 看護部



### みなさまの声

吉田病院では、皆様から様々な病院に関するご意見をいただいております。一部ではありますが、お応えしていきたいと思っております。

ご意見

<1階フロア患者様より>

WiFi（ワイファイ）を無料で使用できれば助かります。ご検討よろしくお願ひします。

お応え

<経営戦略部 部長>

ご提案ありがとうございます。機器等の関係上、いろいろと課題はありますが病院として前向きに検討させていただきます。

ご意見ありがとうございました。



見学だけでもお気軽に！  
特別養護老人ホームは、原則要介護3から要介護5までの方が入居できる介護施設です。入所の際は、判定会議を行い入所順位を決めます。他に通いのサービスや認知症に対応した施設がございます。敷地内に畑があり、毎年美味しい野菜が沢山採れます。行事も数多く開催し、地域の方々にもご参加いただいています。  
ぜひ、一度足をお運び下さい。

### ■ 慶友会グループ系列施設

#### 特別養護老人ホームカムイ

〒079-8431 旭川市永山町5丁目136番地の1

☎0166-47-7730

✉tokuyo-kamui@keiyukai-group.com

お気軽にご連絡ください！！

#### ■お問い合わせ時間のご案内

【平日】 8:30～17:00

【土曜日】 8:30～12:30



施設長

河島 志津子

利用者様も職員も、毎日大きな口を開けて「あはは」と笑って過ごしています。利用者様の「やってみたい」を実現し、楽しい時間を過ごせるよう、日々お手伝いしています。

一緒に楽しく和やかに

施設長からの一言



### ■ 協力医療機関契約施設

#### 住宅型有料老人ホーム ペロケ

〒070-0014 旭川市新星町1丁目10-14

☎0166-26-5611

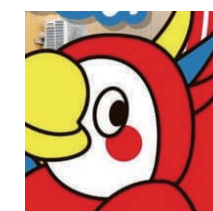
✉info@peroke.jp

お気軽にご連絡ください！！

#### ■お問い合わせ時間のご案内

【平日】 8:30～17:00

【土曜日】 8:30～12:30



代表

北崎 文女

ご本人とご家族に安心して毎日をお過ごしいただけるよう、施設全体が落ち着きと家庭的な温もりで満ち溢れた場所になるよう今後も努めてまいります。

家庭的な温もり

施設長からの一言

豊かで明るく

ごあいさつ

## 『笑う門には福来る』

健康維持・増進のためには適度な運動とバランスのとれた食事をするのが大事なことは今なら誰もが認識していることと思います。そうは言っても実際はなかなか実行できないもの。しかし、誰もが簡単に実行できる健康法があるのを忘れてはいませんか？

それは『笑う』事です。まさに「笑う門には福来る」なのです。ハーバード大学の調査によると、楽天的でよく笑う性格の人はその後の人生で仕事や家庭、社会活動でもハッピーなことが多くなるという結果が得られました。『笑い』には以下のような効能があると報告されています。

- ① 安静にしている時の2倍以上カロリーを消費する。つまりジョギング程度。
- ② メラトニン分泌を増やし、グレリン（夜間の目覚めに関連）の過剰分泌も抑制することで不眠に効果がある。
- ③ 脳の血流が増え、脳が活性化し、同時にリラックスも得られる。
- ④ よく笑う人は表情筋が鍛えられ、若々しい表情を保つ。笑顔を作るだけでも有効。
- ⑤ 声をあげて笑うとβエンドルフィンが多く分泌される。言わば「精神的ジョギング」。
- ⑥ ストレスホルモンを減少させ、炎症を悪化させる物質を減らし、炎症を抑制させる物質を増やす。
- ⑦ 筋弛緩が生じて筋緊張での痛みを軽減する。
- ⑧ NK細胞を元気づけて、免疫を向上させる。等々

「笑い」はその場の雰囲気や和らげ、明るくし、人間関係にも良好な影響を与えます。日頃の生活の中でも笑いのネタを考えていると頭の活性化にもつながります。

さあ、大いに笑って、健やかな毎日を過ごしませんか？

## ドクターリレーコラム ＼あしたのヒント／



医局長 武田 寛樹

担当 循環器内科・人間ドック・健康診断

日本内科学会 認定総合内科専門医

日本医師会 認定産業医

日本医師会 認定健康スポーツ医

日本循環器学会 認定循環器専門医

人間ドック健診専門医

人間ドック健診指導医

日本体育協会公認スポーツドクター

日本心臓リハビリテーション学会

認定指導士

## 診療科目

- ・一般内科
- ・消化器内科
- ・呼吸器内科
- ・循環器内科
- ・腎臓内科
- ・内分泌内科
- ・緩和ケア内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・泌尿器科
- ・眼科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科
- ・歯科・歯科口腔外科

## 併設センター

- ・糖尿病・生活習慣病センター
- ・人工腎臓センター
- ・化学療法・治療センター
- ・予防医療センター
- ・在宅医療福祉センター
- ・緩和ケアセンター
- ・肝臓病センター
- ・内視鏡センター

## グループ施設

- ・老人保健施設 さくら館
- ・特別養護老人ホーム 養生の杜カミイ
- ・デイサービスセンター ほたる
- ・グループホーム K館
- ・グループホーム アテナ
- ・特別養護老人ホーム 仁慈苑
- ・デイサービスセンター 透空



医療法人社団 慶友会  
**吉田病院**



### ■診療受付時間

【平日】 午前 8:00～12:00 13:00～17:00

【土曜日】 土曜 8:00～12:30

【休診日】 日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054 旭川市4条西4丁目1-2

**0166-25-1115**

<https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/>

