

みゆき会病院広報誌

# みゆき Miyuki Times

タイムズ

みゆきタイムズ編集委員会発行



Cure & Care

No.120

Spring 2023

## contents

### 体からの大事なお便り、 ちゃんと受け取っていますか？

診療部副部長（内科医師）

三 沢 慶 子

- ・ ささえるひとたち
- ・ 脳のおはなし
- ・ CS(ケア・サポート) セットRのご紹介
- ・ 私のリフレッシュタイム
- ・ 歯科の健康だより
- ・ ホープ誕生
- ・ ニューフェイス
- ・ Let's 脳トレ！
- ・ Dr.金城の脳にいい健康レシピ



# 快便のおはなし

## 体からの大事なお便り、ちゃんと受け取っていますか？

診療部副部長（内科医師） 三 沢 慶 子

かねてより健康な生活の基本は「快食、快眠、快便」であると言われています。今回は日常生活ではなかなか話題にしにくい快便について考えてみましょう。

私たちが食べた物は食道・胃・十二指腸・小腸へと進んで消化吸収され、大腸を通る間に徐々に水分が抜けて形のある便になります。便は直腸の手前にあるS状結腸にしばらくとどまり、大蠕動だいぜんどうという腸の強い動きで直腸に移動します。この大蠕動は1日に1～3回ほど起きますが、一般的に胃に食物が入ると生じるもので「胃・結腸反射」と呼ばれています。

直腸に便が移動すると直腸の内圧が高まって神経刺激が脳の排便中枢に届いて便意を生じ、肛門を閉めている筋肉を緩めて排便を促します。この動きを「排便反射」といいます。

これらのメカニズムは自律神経がコントロールをしているため、自分の意思で動かすことはできません。自律神経はストレスや不規則な生活、偏った食生活などで簡単に乱れてしまい、便秘や下痢などを引き起こすためそれらをなるべく避けて自律神経を整えることが快便への第一





歩です。

「胃・結腸反射」は空っぽになった状態の胃に食べ物が入ると起きやすいため、朝起きたらコップ1～2杯の水や白湯を飲み、その後朝食をとることで反射を促しましょう。そして便意が来たらすぐにトイレに行くのがポイントです。

便意が無いのにトイレでいきみ、無理に便を出そうとする方がいますが、これはお勧めできません。何故なら自律神経に逆らっても快便は得られませんし、いきむことで肛門に負担がかかって出血したり痔になる恐れがあるからです。

逆に便意が来てもトイレに行くのを我慢する事を続けると反射が起きにくくなってしまいます。反射を促し便意を受けとめ適切に行動することが大事です。

温水洗浄便座いわゆるウォシュレットを普段から使っている方も多いと思いますが、気を付けていただきたい点があります。

まずシャワーの勢いは極力弱めで使用しましょう。肛門の粘膜は薄いため、強い水圧をかけると切れてしまうことがあります。

また、強い水流で肛門を刺激して排便を促すことを続けるとシャワーの刺激無しでは排便が出来なくなってしまう事があるので要注意です。

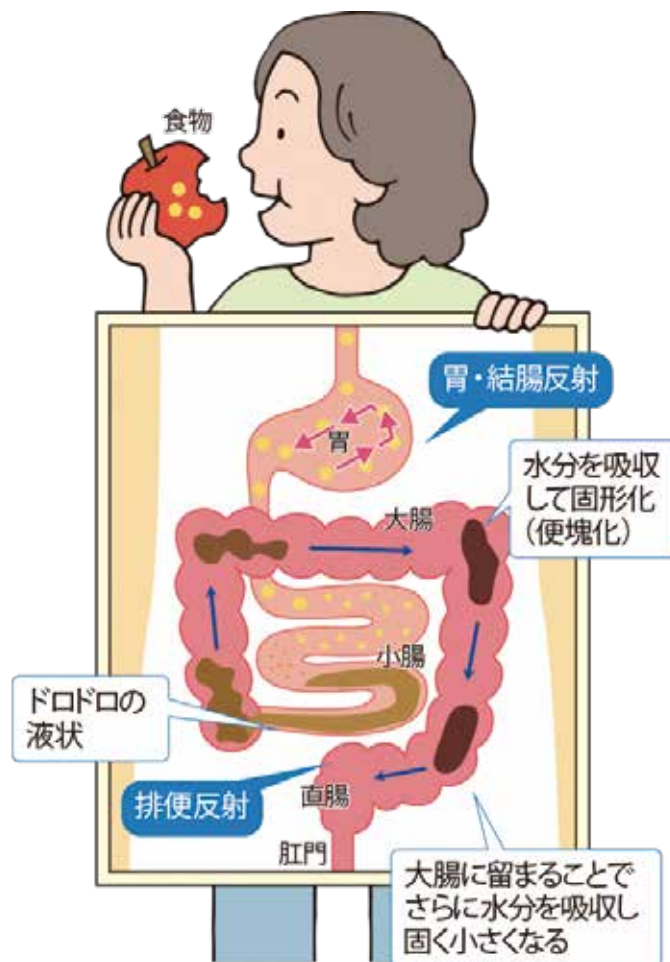
そして一番問題となるのが自分の便の色が判らない人が増えている事です。

便は様々な病気の存在を私たちに伝えてくれます。

- 黒い便：上部消化管出血の可能性  
(胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌の疑い)
- 赤黒い便：大腸などの下部消化管出血を考える  
腹痛あり：感染性腸炎、虚血性腸炎の疑い  
腹痛無し：大腸憩室出血、大腸癌の疑い
- 鮮血便or便の表面に血が付く：  
直腸や肛門からの出血 (痔、直腸癌の疑い)

採血検査で貧血がみられたときに一番にチェックしなければいけないのは消化管からの出血がないかどうかです。自分の便の色を伝えていただければより早く病気を見つけることができます。

便は文字どおりあなたに送られる身体からの大切なお便りです。日々、自分の便を管理・チェックし、より健康な体を目指しましょう。



便秘の原因と対策 健康情報サイト 元気webより





No.2

3階西病棟 副主任  
認知症認定看護師  
荒井 貴裕

## 認知症認定看護師として 地域のために——



自分は看護師に向いていないのかも…  
それでも周りに支えられて「看護の魅力」に出会いました。

### やりたいことが分からなかった私が、 介護そして看護の世界へ

生まれは山形市です。“のほほん”と過ごした学生時代。山形市内の高校を卒業後は建築関係に勤務しましたが、そんなに器用ではなかったこともあって、7年ほど勤めましたが退職しました。その後、周りからの誘いもあって今度は介護施設へ。「介護の仕事」「人に関わる仕事」に興味があったわけではないのですが、いざやってみたらこれがとても面白くて遣り甲斐を感じたんです。「物よりも、人を相手にする仕事をやっていきたい」と感じた瞬間でした。

介護施設には看護師もいて、少しずつ興味をもちました。そんな時、みゆき会病院の奨学金制度のことを聞いてこれだと思い、奨学生として山形市内の看護学校に入学しました。今考えれば、「この仕事をやってみたい」と初めて本気で思いました。当然、勉強は簡単ではなくて授業や実習はとても難しかったけれど、専門的な知識・技術を習得できる楽しさや喜びを感じていました。私にとっては「人生で初めての努力」だったかもしれません（笑）。年齢も既に30歳になっていましたから、自分にはこの道しかないと思って頑張れたように思います。

### 看護学校で学んだことが現場で上手くいかない… 「自分は看護師に向いていないのかも…」

でも、やっぱり学生と社会人は違いますよね。みゆき会病院へ入職してからは、看護学校で一通り習得できたと思っていたことが、現場ではなかなかうまく活かせなかったんです。仕事の手順や要領が良くなかったんですね。仕事は頑張っていました、自分でも卑屈になって落ち込むこともありましたが、それでも看護師という仕事に誇りをもってやっていきたいという気持ちは折れませんでした。

看護師の仕事って、患者様のお世話や診療の補助がやっぱり大切で、いかに効果的・効率的に目の前の業務をこなせるかが、先ずはとても重要なんです。でも、自分の中では、「看護師の真の役割って……」という思いもずっと感じていて、いつもジレンマのようなものを感じながら仕事をしていたように思います。そんな自分が、悩んだり試行錯誤しながらも、この12年間看護師を続けてくることができたのは、多くの先輩方や仲間達に支えてもらったおかげでなんです。

### 認知症認定看護師の取得

どうしても忘れられない思い出があるんです。ある時、患者様のご家族から、「うちのじいちゃん、入院ただけなのにボケちゃったんだけどどうしてですか？」



と質問されました。今となつては本当に恥ずかしいのですが、その時の私には答えられませんでした。その頃は認知症が何なのか、認知症とせん妄の違いさえも十分に理解していなかったんです。それに、「環境が変わったから」「ストレスが大きくなって」「手術のショックで一時的な症状かも」などと、幾つかの一般的な理由・要因（かもしれないこと）は話せたのかもしれませんが、当時の私にはその患者様の「個別的な理由」が見当もつきませんでした。もし仮に、一般的な理由はお話しできたとしても、『この患者様の理由』が分かっていないのだから説明はできない……、そんなふうに考えたんです。想像しただけの理由（かもしれないこと）をご家族に話すことが、なぜか弁解のように感じてしまって、何も答えられませんでした。認知症の方やそのご家族に、適切な対応ができるようになるために勉強したい、そして現場で実践してみたいという気持ちが大きくなっていきました。

認定看護師の資格を取ることができて、職場のみなさんには本当に感謝しています。また、資格取得の報告で看護部長室に伺った際、「荒井君は資格をとってこれからどうしたい？」と問われ、「今回勉強させてもらったことを、できることからコツコツとやっていこうと思います。」と答えた私に、「うん、そうだね、それでいいわよ。もっと自由にやりたいようにやってみてね。」と話してくれた看護部長。その言葉がとても大きな救いと励みになりました。これまでの自分の選択や頑張ってきたことが間違いじゃなかった、自分もっていることを出し切る努力をしよう！と。看護師になって初めて自分が認められたと強く感じることもできた瞬間でした。看護師を12年間続けてきて、喉の奥に引っかかっていたものがやっとスーッと抜け落ちた感覚でした。当然、その看護部長の言葉が、また直ぐに良い意味でのプレッシャーに変わりましたがね（笑）。

## 真の患者中心とは…

よく「患者中心の看護」「患者中心の医療」と言われますが、患者中心って一体何だろうっていつも思います。例えば、患者様に「おはようございますと挨拶する」「毎朝挨拶する」、ここまでは当たり前ですよ。でも、「自分の名前も添えて挨拶する」「自分の名前と職種も添えて、ネームプレートの文字も見せながら挨拶する」「訪室のたびに毎回挨拶する」……どう思いますか？もちろん、その方の状態に合わせた個別的な対応が基本ですから、全ての患者様に同じ対応ではありません。例えば、認知症の患者様は、言ってみればその瞬間その瞬間を生きていらっしゃる。毎回、訪室するたびに「この人は誰だろう？」と思われる方もいらっしゃる

います。その時に少しでも不安が増えないように（看護師だけでなく）毎日がファーストコンタクトと考えて、挨拶や自己紹介がしっかりできるかどうか、患者様に「あっ、そうか。自分は治療するために病院に入院しているんだ。」ということ、少しでも認識してもらいやすい環境づくりができていないか……、認知症看護はそういったことからのスタートなんです。その患者様が見ている世界や感覚・視界の中に、こちらから入っていくことがとても重要なんです。そういった意味では、知識だけでなく想像力がとても大切かもしれません。

## 看護の可能性は無限大！

人それぞれ、看護師としての目標は異なります。でも、だからこそいろんな視点から「看護」を突き詰めていける、そして一人一人が考える理想の看護師・看護観が患者様やご家族の周りに集まって、最終的にチームとして同じ方向に向かって支援できる、それが理想なのかなと思います。

今のところ、認知症は治療がなかなか難しい病気です。だからこそ、チーム医療の中で看護がより力を発揮できると思うんです。人は心身のバランスで生きていますから、身体の医学的治療データだけを見て「治癒した」という判断はできません。そこに、心の安定が伴っているかどうかという評価が必要です。その中で看護が果たす役割はすごく大きくて、看護のもつ多様性や柔軟性がとても力を発揮するように感じるんです。

私は、他の皆さんと比べれば随分遠回りして今の場所に立たせてもらっています。でも、だからこそ慎重に注意深くこれからも良い経験や反省を積み重ねながら学び続けていければと思っています。そして今後は、組織の成長や後輩の育成にも貢献できればとも思っています。それが、みゆき会病院の仲間達や上司の方々への恩返し、そして何よりも地域への貢献に繋がれば嬉しいです。



# 脳のおはなし

## 脳病変と認知機能の低下について

脳神経外科医師 金城利彦



1例目は一人暮らしの70代の男性、10日ほど前から言葉が出にくいということで家族とともに外来を受診されました。手足の麻痺はありません。言語の理解が悪く、ご家族は「認知症になったのでしょうか?…」と不安げに話されました。しかし、2週間前に会った時には普通だったそうで、お薬手帳をみると高血圧、糖尿病の薬も先月までかかりつけ医できちんともらっていることがわかります。脳卒中が疑われ、頭部MRIで左側頭葉に新鮮な脳梗塞が認められました(図1左矢印)。MRAでは左中大脳動脈が閉塞していました。(図1右矢印)左側頭葉、ウェルニッケ領野の脳梗塞により言語理解が障害(感覚性失語)され、家族に認知症かと思われたのです。

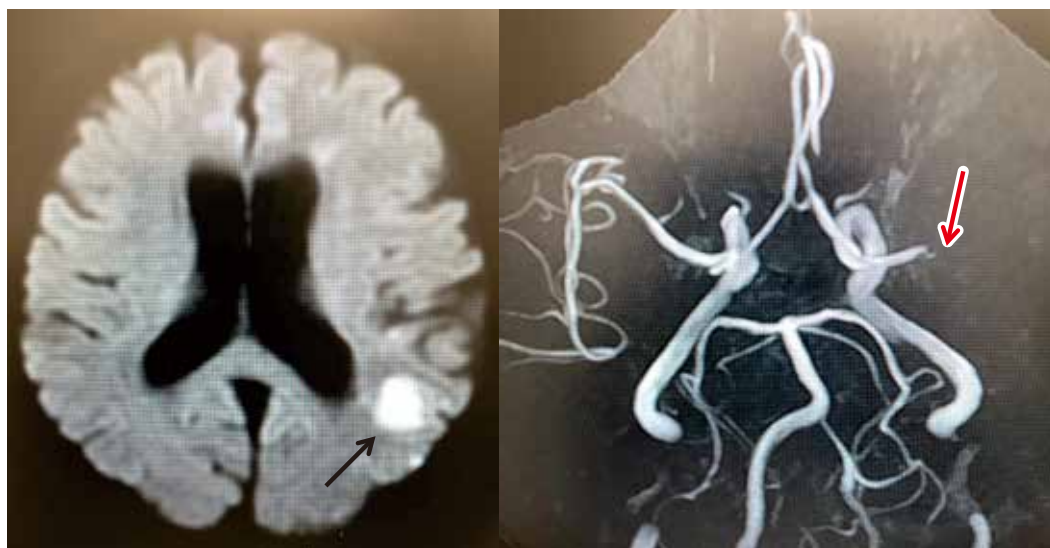


図1

2例目はほぼ2か月前に脳梗塞を発症した方で、当院でリハビリテーションをしていました。軽度の左片麻痺がありました。入院後、しばらくしてから怒りっぽくなりました。数日前に一過性の左脱力がありました。回復、リハビリテーションを継続しました。会話は普通にしていたのですが、認知機能が若干低下してきたのでCTを撮ると、右側に慢性硬膜下血腫が認められました(図2矢印)。翌日手術が行われました。手術時に家族にあらためて聞くと、脳梗塞発症時に転倒して頭部を打撲していたことがわかりました。右側の大きな慢性硬膜下血腫により認知機能の低下はありましたが、失語症とはならず、怒りっぽくなるなど感情の変化が顕著にみられました。

Treatable dementia (手術により治せる認知症: 厳密な意味で認知症とは異なります)として、脳腫瘍、水頭症、慢性硬膜下血腫(2例目)などがあります。

最近、急速に認知機能が低下した場合、脳神経外科か神経内科を受診して精査を受けることをおすすめします。



図2



# CS(ケア・サポート)セットR のご紹介

突然の入院で何を準備していいかわからない、入院準備は手間がかかって面倒といったご経験をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。みゆき会病院では、患者様サービス向上の一つとして、今年2月より「CS(ケア・サポート)セットR」を導入しました。「CS(ケア・サポート)セットR」とは、入院の必需品である衣類・タオル類・日用品・紙おむつ類などの日額定額制レンタルサービスになります。セットにお申込みいただければ、ほぼ手ぶらでの入院が可能となるほか、ご家族の方が入院中に必要なものを病院に届けるご負担も軽減されます。新しい清潔な衣類やタオル類をすぐに利用できる、入院中に必要なさまざまな日用品、高性能な紙おむつ等を安心して必要なだけお使いいただけるなど、経済的でムダの少ない衛生面に配慮したものになっています。現在、3つの基本プランと2つの紙おむつプラン、肌着・靴下オプションプランをご準備しております。3つの基本プランのうち、Aプランはリハビリ期の患者様向け、Bプランは療養の患者様向け、Cプランはスタンダードプランとなっております。2つの紙おむつプランは、患者様のご容態にあわせて選んでいただくことができます。肌着・靴下オプションプランは、基本プランと合わせてお申し込みください。院内での感染対策やより手厚い看護といった面からも、入院時にぜひお勧めしたいサービスです。サービスの内容などに関してご不明の際には、病院受付までお声がけください。



## 私のリフレッシュタイム



3階西病棟 看護師 遠藤 隼人

私は最近ボウリングにはまっています。5～6時間の投げ放題に多い時で週2回行っています。ひたすらストライクを狙って淡々と投げ、1日で30ゲーム投げたこともあります。ボウリングとは人生のようなものです。うまくいかないことが多く、やり直しがききません。詰めが甘く簡単なスペアを落としてしまうこともあります。自分と向き合ういいスポーツなのではないのでしょうか。ストライクを取った瞬間は何とも言えない喜びがありますよ。いや、私クラスになると当然のような顔をしなければなりませんが、内心はとても喜んでいきますね。ぜひ、ボウリングをしてみませんか？

2階西病棟 看護師 鈴木 脩

私はバスケットをすることでリフレッシュを図っています。体を動かすことで爽やかな気持ちになれば、ストレス解消に繋がってます。小学生の頃からバスケットを始め、今でも社会人のクラブチームで活動しています。試合で勝った時が一番楽しい瞬間なので上達できるように頑張りたいです。





# 歯科

# の健康だより

vol.8



## 「歯周病になりやすい生活」していませんか？！

歯科衛生科副主任 二位関 綾

今回は、歯周病が生活習慣と深く関わっていることを、みなさまにお伝えしていきたいと思えます。

前回（119号）でもお話ししましたが、歯周病の最大の原因は「歯垢（プラーク）」です。「プラーク」はただの食べかすではなく、細菌の塊です。歯が十分に磨けていないとプラークが歯と歯ぐきの間で増殖していきます。歯周病はこの細菌が繁殖することで起きます。歯垢がたまってしまうのは、歯磨きをしなかったり、よく噛まないで食べたりなど、悪い生活習慣や生活スタイルが原因です。つまり、歯周病は生活習慣病です。

Aさんの1日を例として、ご自身の生活スタイルをチェックしてみましょう。

### Aさんプロフィール

29歳男性・会社員（営業職）：むし歯はあまりなく、歯磨きを忘れても気にしない。めったに歯科医院に行かないことが自慢。

7:00	起床。歯磨きをして朝食は食べずに、コーヒー（砂糖入り）を飲んで出勤。 →食事が不規則で、食後は歯磨きをしないことも。※①※②	
10:30	仕事の合間にタバコを吸う。→タバコを吸う習慣がある。※③	
12:30	昼食はほとんどが外食であたたくラーメン等をよく噛まずに食べる。 →食べ物はよく噛まず、かきこむことも多い。※④	
15:00	仕事のストレスでイライラしてしまう。→日ごろ、ストレスを感じる。※⑤	
16:00	小腹がすいたので、コンビニで買ったお菓子を食べるが歯磨きはしない。 →甘い物などの間食をよくする。※⑥	
20:00	夕食は手っ取り早く、どんぶりもので済ませる。 →野菜類など、歯ごたえのある食べ物はあまり食べない。※⑦	
23:00	夕食後はスナック菓子を食べながら、テレビを見る。お酒を飲むこともあり気がつくとソファで居眠りをして歯磨きをせず、そのまま寝てしまうことも……。 →食後に必ず歯を磨くわけではない。※②	

※①～⑦をまとめると……

- ①食事は不規則になりがちだ      ②食後の歯磨きは必ずではない      ③タバコを吸う習慣がある
- ④よく噛まないで食べる      ⑤日ごろストレスを感じる人が多い
- ⑥甘いものなどの間食をよくする（糖分の入った飲み物なども含む）
- ⑦野菜類など歯ごたえのある食べ物はあまり食べない

※Aさんのように①～⑦の中でチェックの数が多いほど、歯周病になりやすい生活をしていることとなります。また、1つでもチェックがあれば、そこが問題点です。

生活習慣を改めなければ、歯周病を予防することはもちろん、歯周病を治療しても治りづらく、たとえ治った場合でも再発しやすいので、生活習慣を見直すことが重要です。

★間食を控え栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。

そして、禁煙、十分な睡眠、疲れやストレスを溜めない規則正しい生活を心がけましょう。

**この機会に生活スタイルを見直してみませんか？**



# ホー プ 誕 生 !

入職して  
1年が経ちました



放射線科 八 遼

診療放射線技師として働いたこの1年間は、患者様の対応から各種モダリティの撮影法や撮影技術など学ぶことが多く、必死に食らいつく毎日でした。諸先輩方の優しい御指導や支えもあり、様々な知識や経験を積むことが出来たと思います。また、「やっと1年」というよりも「もう1年」という気持ちが大いなのでかなり充実して各業務にあたる事が出来た気がします。2年目から大きく業務内容が変わるということはないので、新たな知識や技術を学ぶ姿勢を忘れず、先生方が求める画像の提供に取り組んでいきます。また、患者様と接する時間が撮影の時だけなので、他と比べて少なくはありますが、その中でも信頼を得つつ日々の撮影を行っていきたいです。



放射線  
専門員 羽柴 英樹

1年間お疲れ様でした。放射線技師として多くの患者様の健康を守るために日々頑張ってきたことで、大きく成長することができました。しかし、まだまだ自分に足りないことがあると感じているかもしれません。そんな時こそ、前向きに自分を見つめ直し、改善点を見つけて取り組んで行きましょう。新しい技術や知識を学んで患者様が安心して検査が受けられること、そして、患者様との信頼関係を大切にして、より良い医療サービスを提供していけるよう、今後とも大きな成長と活躍を期待します。



急性期リハビリ理学療法科 村上 希美

私の理学療法士1年目を振り返ると、沢山の患者様のリハビリに関わらせていただき多くの学びがありました。術後から退院までの期間で患者様の出来ることが次第に増え、回復に向かっていくことが私にとっても嬉しく思いました。しかし、リハビリを行う中で上手い出来ないことがあり、壁にぶつかったこともありましたが、エルダーの伊藤さんや先輩方からのご指導、アドバイスをいただきなんとか乗り越えることができました。患者様が退院する際に「ありがとう」と笑顔で声をかけてくださることがとても励みになっています。この1年間を通して患者様をよくするには心意気だけではなく知識や技術が必要だと痛感しました。これからも、患者様との出会いを大切に、ひとりひとりに寄り添った治療ができるよう努力していきます。



エルダー  
急性期リハビリ理学療法科 伊藤 大地

この1年間、社会人・療法士として学ぶ事が多かったのではないのでしょうか。時に上手い出来ないこともあったと思いますが、素直な心と丁寧な対応で、真摯に患者様へ接している姿を見て、私も沢山の刺激をもらいました。4月から2年目となり、後輩が入職してきます。村上さんが得た、経験と知識を最大限に活かして、後輩が困っている時には、手を差し伸べてあげてください。そして、今後も更なる成長を期待しています！

2階西病棟 看護師 丹野 美咲

みゆき会病院で看護師として働き始め1年がたちました。入職当初は全てが初めての経験で、先輩方の後ろをついて行くので精一杯でした。プリセプターの静香さん含め、優しい先輩方からご指導いただき少しずつ1人で出来ることも増えてきたと感じています。最初は自分がやること全てに自信がなくミスしていないか心配で眠れない日もありました。しかし先輩方に業務を行う上でのアドバイスや、患者様との関わり方、観察ポイントなど多くのことを教えて頂き少しずつ自信をもって働けるようになってきました。今後は、より技術や知識を深め、患者様が安心して治療に専念できるように一人一人に寄り添った看護が提供できるよう成長していきたいと思っています。



プリセプター  
2階西病棟 看護師 佐藤 静香

丹野さんは責任感が強く、まじめで、この一年間とても頑張っていました。患者様にも優しく丁寧に接しており、みんなニコニコと笑顔になっているところをよく見かけました。4月から2年目になり、少しずつ先輩の立場になって大変だと思いますが、これからの成長を楽しみにしています。

# NEW FACE

- ①出身地
- ②自己紹介



外来 看護師  
後藤 由紀

①米沢市

②カフェめぐり・旅行。

今まで働いてきた経験や知識をいかし、またみゆき会で指導してくださった方々のやり方を身に付け、今後みゆき会がより良いものになるように、自分の持っているものを発揮していきたいです。



2階西病棟 看護師  
板垣 星来

①上山市

②旅行、ドラマ映画鑑賞。

患者様、ご家族が自分らしく安心して住み慣れた地域で暮らすことができるように自分の地元上山の地域医療に貢献していきたいです。また、明るく元気な性格を活かしていけたらいいと思います。



2階西病棟 看護師  
高橋 千奈

①南陽市

②趣味はNetflixとYouTubeを見ることです。急性期疾患や整形外科に限らず幅広い知識が必要だと思うので、先輩に聞きながら早く力になれるよう努力していきたいです。



2階西病棟 看護師  
弦巻 飛菜

①茨城県

②趣味は、岩盤浴やカフェ巡りです。

個別的な看護を提供できるよう日々の患者様との信頼関係の構築を大切にしていきたいです。



3階西病棟 看護師  
渡部 明日香

①鶴岡市

②趣味はドライブや体を動かすことです。

先輩方からのご指導を元に技術を身につけ、信頼される看護師になれるように頑張ります。



3階西病棟 看護師  
横山 なな子

①山形市

②患者様や先輩方とコミュニケーションを密にとり、日々成長できるように頑張ります。よろしくお願いします。



3階西病棟 看護師  
金澤 歩

①山形市

②趣味はメダカの飼育です。

患者様とご家族に寄り添った看護をモットーに経験を活かして頑張ります！



3階東病棟 看護師  
高橋 実希

①南陽市

②趣味はスポーツ観戦です。

日々学習を重ね、患者様に最適な看護を提供できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



3階東病棟 看護師  
原田 唯菜

①山形市

②趣味は音楽を聴くことです。

患者様の気持ちに寄り添い、信頼して頂けるような看護師を目指していきます。よろしくお願いします。



リハビリ病棟 看護師  
清野 遥香

①京都府

②趣味は料理です。身体が硬いので最近柔軟体操も頑張っています。

仕事でも何事も柔軟に対応できるよう日々の学びを大切に頑張りたいと思います。



リハビリ病棟 看護師  
難波 明日香

①庄内町

②趣味はマンガやアニメ、YouTubeを観る事です！特にONE PIECEが好きで毎週ジャンプを楽しみにしています。

いつも笑顔と感謝を忘れずにがんばります！



手術・中材室 准看護師  
鏡 青空

①山形県

②体を動かすことやラーメンを食べることが好きで特にG系ラーメンが好きです。

自ら進んで動けるように自信を持てるよう学んでいきたいです。





急性期リハビリ理学療法科 理学療法士

神保 拓未

- ①高島町
- ②趣味はラーメン、温泉・サウナに行くことです。

患者様一人一人に応じたりハビリを提供できるよう、元気よく、日々精進してまいります。



急性期リハビリ理学療法科 理学療法士

金澤 李奈

- ①山形市
- ②趣味はラーメン巡りです。

理学療法士としては未熟ですが、患者様一人一人に寄り添い、信頼される療法士を目指して、自ら学び努力していきます。



回復期リハビリ理学療法科 理学療法士

荒澤 萌菜

- ①寒河江市
- ②体を動かすこと、美味しいものを食べることが好きです。

患者様のため日々成長し、患者様に寄り添った治療ができる理学療法士になれるよう頑張ります！



回復期リハビリ理学療法科 理学療法士

江口 拓信

- ①南陽市
- ②趣味はバレーボールと音楽鑑賞です。

1日1日を大切に、日々学び続けることを忘れず頑張ります。よろしくお願い致します。



急性期リハビリ作業療法科 作業療法士

小池 香珠実

- ①茨城県水戸市
- ②趣味はスポーツ観戦です。

患者様が自分らしい生活を再び送ることができるような支援を提供する作業療法士を目指し、日々精進いたします。



回復期リハビリ作業療法科 作業療法士

高嶋 南瑠美

- ①村山市
- ②趣味はドライブです。

患者様に信頼される作業療法士を目指し、先輩方からご指導をいただきながら日々努力を重ね、成長していけるよう頑張ります。



検査科 臨床検査技師

毛屋 康予

- ①新潟県
- ②キャンプ・スノーボード スノーボードをするために、引越してきました。

これから学ぶ事は基礎から勉強し、今までの知識や経験は還元できるように頑張ります。



医療福祉相談課 医療福祉相談員

花澤 辰之

- ①群馬県高崎市
- ②趣味は家庭菜園、プロレス観戦。

患者様やそのご家族が抱える悩みや不安に寄り添いながら、一人ひとりにあった支援に取り組んでいきます。



保育園 保育士

西塚 莉奈

- ①白鷹町
- ②趣味は家族でキャンプをすることです。

子どもの目線に立ちながら一緒に遊び、成長を大切に見守り保育に努めたいと思います。



保育園 保育士

丹 優理

- ①山形市
- ②趣味は映画を観ることです。

子どもたちの貴重な一瞬一瞬の成長を大切にしながら関わり、笑顔を決やさず精一杯頑張ります！



保育園 保育士

村上 絵美

- ①栃木県
- ②趣味は、旅行、カラオケ、バス釣りです。

子ども達が、毎日笑顔で過ごせるように明るく元気に頑張ります。よろしくお願い致します。



窓口サービス課 事務職員

鈴木 莉子

- ①南陽市
- ②好きな事は音楽を流しながらドライブする事です。

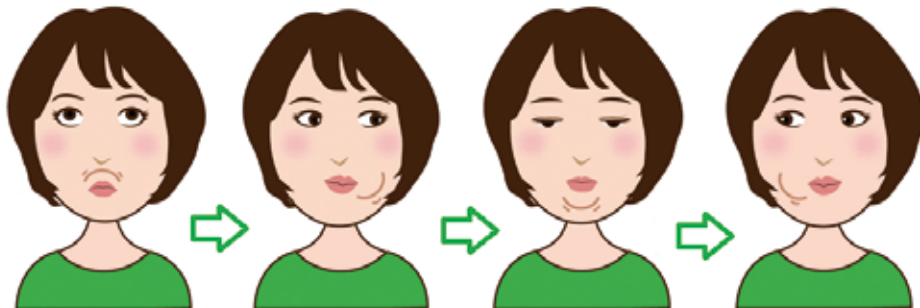
1日でも早く仕事を覚え、患者様が安心出来るような笑顔で明るい対応を心がけます。

## 「ベロ回し体操」で脳を活性化させましょう!

舌（ベロ）はそのほとんどが筋肉です。通常、舌は話すことや食事をすることで鍛えられていますが、加齢や生活習慣などにより、知らず知らずのうちにその筋力は落ちていくことがあります。「食事でむせやすくなった」「食べこぼしがある」「会話しづらくなった」などがあれば、それは舌の筋力低下のサインかもしれません。

ベロ回し体操で口と舌の筋肉を鍛えましょう。

【ベロ回し体操のやり方】



- ①口を閉じ、舌を前歯の位置に置く。
- ②歯茎をなぞるように舌を回し、ぐるりと一周する。

### 【ポイント】

- 「おおきく」「ゆっくり」「ていねいに」歯茎を舌でなぞるように回す。
- はじめは、右周り、左周り各5回程度を目標に。
- 無理なく続けられる回数から始めて、徐々に回数を増やしていきましょう。
- その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行ってください。

咀嚼や飲み込む力の改善のほか、表情筋を動かすことで声が出しやすくなったり、フェイスラインのたるみ予防・改善、口臭を予防する効果などが期待できるようです。ぜひ、毎日の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

**脳**

## Dr.金城のいい健康レシピ



### 作り方

1. もずく、シーチキン、せん切りにしたにんじん、グリーンピース（スナップえんどうをゆで、豆のみ使用）、おろししょうが、めんつゆを混ぜる。
2. 水300ccをいれた鍋に粉末かんてんを入れて沸騰させる。そこに1を加える。
3. 2を型に流して冷蔵庫で冷やす。

## もずく豆腐

4月の第3日曜日は沖縄では「もずくの日」です。このころ、沖縄の海ではもずくが旬の時期です。もずく酢はよく食されていますが、今回はシーチキンなどと合わせ、寒天で固めてみました。私のふるさと、沖縄県の北部（山原：やんばる）ではいばらのり（海藻）でつくる「モーイ豆腐」があります。母親がよく作ってくれました。それにならって「もずく豆腐」を作ってみました。低カロリーで健康的です。にんじん、グリーンピースも合わせてカラフルにしました。

もずく料理をみるとふるさと沖縄を思います。

4月第3日曜日もずくの日  
もずくとうふでふるさとおもろ



### 材料(8人分)

生もずく	120g
シーチキン(水煮)	60g
にんじん	30g
グリーンピース(スナップえんどう)	10g
おろししょうが	10g
めんつゆ 大さじ2	30cc
粉末かんてん 1袋	4g
水	300cc

### 100gあたり

エネルギー	22kcal
塩分	0.41g
食物繊維	1.3g
たんぱく質	2.3g

### 1人分

エネルギー	14kcal
塩分	0.26g
食物繊維	0.81g
たんぱく質	1.5g