



Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.132 Spring 2026

禁煙と健康

禁煙するなら『今でしょ!』

社会医療法人みゆき会

みゆき会病院 病院長 安藤 常 浩

- ささえるひとたち
- ホープ誕生
- 新入職員研修開催!
- こんにちは! 医療安全管理室です
- Dr.金城の脳にいい健康レシピ
- Let's 脳トレ!
- 禁煙推進チームが発足しました
- 私のリフレッシュタイム
- 病児保育室ぽかぽかをご利用ください



みゆき会病院

ぜひご覧ください

ホームページ



Instagram



X





禁煙と健康 禁煙するなら『今でしょ!』

みゆき会病院 病院長 安藤 常 浩

たばこの怖いところは、その毒性と依存性にあります。有害成分（ニコチン、タール、一酸化炭素など）を含んだ煙の暴露量の累積（1日本数×年数）によって、深刻な健康障害をきたすことは誰でも知っています。喫煙者がフィルターを介して吸い込む煙（主流煙）のみならず、たばこから出る直接の煙（副流煙）、さらに喫煙者が吐き出す呼吸や衣服等に付着した有害物質を他の人が吸ってしまうことによる影響も問題視されています。また、ニコチンの依存性の強さは麻薬と同じくらいで、抜け出す事が困難であることもやっかいなところですよ。

健康障害について

短期間の喫煙では発病しませんが、喫煙年数が増えてくると確実に影響し種々の健康障害を来します。肺がんをはじめとする様々な悪性腫瘍や動脈硬化、狭心症、心筋梗塞などの循環器疾患、その他数多くの病気との関連があります（図）。特に肺の組織が破壊されるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は喫煙が原因である代表的な呼吸器疾患です。息切れなどの症状が出る頃には、かなり肺の破壊が進んでおり、元の健康な肺に戻ることはできません。空気の流れ等を改善する吸入薬、低酸素血症による呼吸苦を改善させるためのHOT（在宅酸素吸入療

法）で症状を緩和する事はできますが、治癒は不可能であり、禁煙しても加齢とともに呼吸機能は低下します。コロナの流行時に肺炎が問題となりましたが、それを機にSpO₂モニター（パルスオキシメーター）がよく知られる存在となりました（写真）。指先で簡単に血液中の酸素飽和度（SpO₂）を測定できます。呼吸の状態を知ることができ、正常値は97%前後ですが、93%以下になると呼吸苦が顕著となり酸素吸入が必要となります。CPODの患者さんでは、進行がゆっくりであるためにSpO₂低下による症状に気付かない事が多いです。身体の重要臓器が低酸素にさらされてしまうことは、軽度の息切れだけであっても深刻な状況といえます。これらさまざまな喫煙に関連する病気の結果でしょうか、日本人における喫煙者の寿命は平均で約10年間短いことが報告されています。また喫煙者のそばで生活する家族など間接的に煙を吸い込む受動喫煙においても同様な健康障害をきたします。受動喫煙により日本人が肺がん



になるリスクは約1.3倍になります。受動喫煙では妊娠や小児への影響も以前から問題視されています。本人の意思とは関係なく、他人の喫煙行為によって影響を受けてしまう事は恐ろしいと感じます。最近では三次喫煙（サードハンド・スモーク）と言って喫煙者の呼気や衣類、環境に付着したニコチンや化学物質による健康障害も問題になっています。残留する粒子を吸うことで気分不快や頭痛、喘息などの呼吸器疾患を持つ人は咳や喘息発作を発症します。また、いわゆる新型たばこには、タバコの葉を電子機器で加熱する加熱式たばこ、タバコの葉を使用しない香料などの成分を含んだリキッドを加熱し発生する水蒸気を吸入する電子たばこがあります。日本ではニコチンを含有しない電子たばこのみ販売されていますが、電子たばこから発生するエアロゾルにも有害物質が含まれる事が一部証明されており、今後の健康障害が懸念されています。

喫煙の現状

2024年の報告では全国成人喫煙率は14.8%（男性24.5%、女性6.5%）、山形県では17.2%（男性26.8%、女性7.2%）であり全国平均を上回っていますが、減少傾向です。国は2024年健康日本21第三次計画において、2030年までに12%に低減する目標を示しています。また受動喫煙を防止するための政策を行なっています。学校、病院、行政機関などでは敷地内禁煙、飲食店やオフィス、事務所などでは2020年から原則屋内禁煙になりました。また新たな懸念として、10歳代を含めた若年者の新型たばこの喫煙者が増加していることが挙げられます。諸外国では新型たばこへの規制があり、40カ国ではすでに電子たばこの使用を完全に禁止しています。さらに世界で製造された加熱式たばこの大半が日本で販売されているとの報告もあります。インバウンドでの海外か

らの旅行者は、特にコンビニなどのたばこの陳列、宣伝ポスターなどを見れば日本では喫煙を勧めているかのように思うのではないのでしょうか。若い人も含めて購入しやすい環境は問題であり残念に思います。

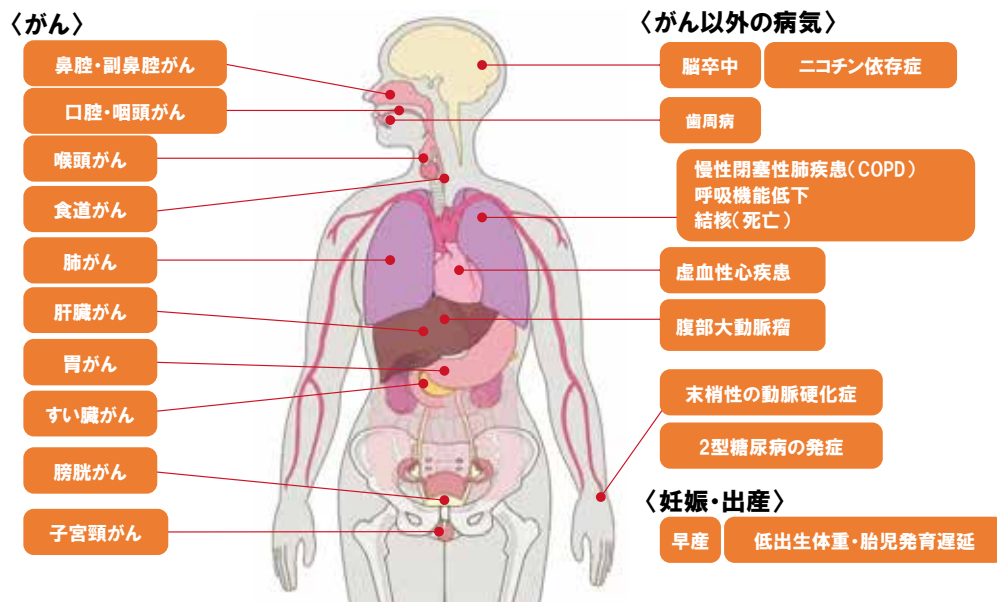
禁煙のススメ

当院では禁煙外来を行なっています。なかなかやめられないニコチン依存症の方に対して、医療用禁煙補助薬を処方することで、どうしても吸いたくなくなる禁断症状を和らげて禁煙をサポートします。内服薬か貼り薬のいずれかの禁煙補助薬を使用し、12週間に5回受診していただき、都度外来で禁煙の状況などをうかがいながら、生活支援なども行い禁煙成功までお手伝いします。最近ではスマートフォンの禁煙治療用アプリが開発され、保険適用になっています。チャットによるアドバイス機能もあり、若い方には馴染めるかもしれません。近年では予防医学、アンチエイジング医学も進歩し、いかに病気にならずに心身ともに健康でいられる時間を延伸する事の重要性が増しています。たばこを購入し続け将来の病気による苦痛や経済的な負担を考えれば禁煙のメリットは絶大です。禁煙するならとにかく早く、そう『今でしょ!』

1. 本人への影響

日本人が命を落とす最大の原因がたばこです。

たばこは、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、年間約13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。



【参考】喫煙との関連が「可能性あり」と判定された病気

がん：大腸がん、乳がん、急性骨髄性白血病、腎盂尿管・腎細胞がん

がん以外の病気：認知症、気管支喘息、関節リウマチ、閉経後の骨密度低下、大腿骨近位部骨折、日常生活動作の低下、胸部大動脈瘤、結核、特発性肺線維症

妊娠・出産：生殖能力低下、子宮外妊娠・常位胎盤早期剥離・前置胎盤

歯：う蝕、口腔インプラント失敗、歯の喪失

(厚生労働省検討会報告書 喫煙の健康影響に関する検討会編:喫煙と健康、2016)



ささえる
ひとたち

No.14

リハビリセンター
急性期リハ言語聴覚療法科
科長 奥山 澄子

言葉で人と“つながる”、いつまでも“おいしく”食べる ～患者様の心が満たされる支援を目指して～

言語聴覚士を知っていますか

「言霊（ことだま）」という言葉があります。日本には古来から、言葉には不思議な力が宿っていると考えられてきました。実際に言葉にすると願いが叶う、例えば「痛い痛い飛んでけー」なんていうのも、もしかすると言葉のもつ力なのかもしれません（笑）。スピリチュアルなことは詳しくありませんが、私は子どものころから何故かとても言葉に強い興味をもっていました。自分が話す言葉が、現実に影響するのではないかと感じ、自然と慎重に言葉を選ぶような子どもでした。今考えてみると、目には見えないけれど、神秘的な「言葉のもつ力」のようなものに興味をもっていたのかもしれない。

私たち言語聴覚士は、病気や障害などで言葉が話せな

くなったり、食事が摂れなくなった方のリハビリをお手伝いする職種です。「言葉」は相手とのコミュニケーション、つまり他者とつながるための基本的な手段です。また、「食べること」は栄養を摂取し生命を維持する同時に、おいしいという喜びが人の心を幸せな気持ちにさせてくれます。患者様が人と関わって社会の中で生きていくこと、そして、できる限り自分の力で食べる喜びを感じられることを目指しています。一度は病気や障害で失われたそれぞれの機能を取り戻したり、その人らしく活かせるように支援するリハビリ職が言語聴覚士なんです。

一度離れたからこそわかる素晴らしさ

私が言語聴覚士という仕事を知ったのは、高校生の時です。母親が看護師をしていたこともあり、医療系に興

味はあったのですが、進路指導室で調べているうちに言語聴覚士に出会い、「これだ！」と思いました。医療職というと理系のイメージがあるかもしれませんが、言語聴覚士は「言葉」「コミュニケーション」など、文系のセンスも必要な職種のように思えて、自分にはピッタリかなと感じました。その後は大学で学び、国家資格を取得して山形県内の医療機関に就職しました。

でも、医療現場は想像以上に過酷で、現場にでると徐々に仕事や職場に対する不安が大きくなりました。

「もしかしたら自分は言語聴覚士に向いていないのかも…」という思いが大きくなり、実はしばらく医療現場から離れて他の仕事に就いていたんです。でも正直に言えば、それでも言語聴覚士のことが頭から離れることはありませんでした。他の仕事をすればするほど、言葉のもつ力や、コミュニケーションをとることの難しさ・大切さを感じて、言語聴覚士の仕事をしていた頃を思い出していたんです。そんな時、先輩の言語聴覚士から「もう一度やってみない？」とお誘いを受けました。とっっても悩みましたが、一度離れてみたからこそ分かった言語聴覚士という仕事の素晴らしさ、心の奥に潜んでいた想いを、もう一度みゆき会病院で試してみようと思って入職を決意しました。

これからの目標

みゆき会病院では、嚥下（食べ物を飲み込むこと）のリハビリにも力を入れています。嚥下内視鏡検査（VE）を導入して、ベッドサイドなどでも鼻から細いカメラを入れて、食べ物や飲み込む様子を直接観察し、安全に食



事ができるよう支援することができます。可能な限り最期まで、自分の口から「おいしく」食べることをサポートできるように、医師や看護師、管理栄養士などと共に、チームで支援しています。また、みゆき会病院はとても働きやすい職場です。私自身、悩みながらも成長し続けることが出来ました。理学療法士や作業療法士と比較すれば少人数の職場ですが、皆で力を合わせて仕事ができる素敵な職場です。時には、自分が悩んでいた頃を思いだし、若い職員の様々な悩みに耳を傾けながら、仕事を進めることを心がけています。

今後の目標は、「言語聴覚士って幸せそうだよね」と言われるような職場づくりです（笑）。仕事だけでなく、日々の暮らしも大切にしながら、その人らしく働き続けられる環境を目指しています。私たち自身の生活が満たされていることが患者様の生活や思いに寄りそうことにもつながると感じています。またこれからは、地域や介護施設などでのリハビリ支援にも力を注いでいきたいと考えています。医療機関での治療だけ

ではなく、介護施設や在宅で、患者様ご本人やご家族のご希望に沿ったサポートや予防の重要性を痛感しています。

リフレッシュ方法は「ビール」です（笑）。昨今は個性的なクラフトビールなどもたくさんありますが、なんといっても、キンキンに冷えたスーパードライです。それから、休日にはコンサートやライブなどにも出かけています。何より、夫や子どもたちと一緒に過ごす時間が、一番のストレス解消ですね。



ホープ誕生 入職して1年目の振り返り

3階東病棟看護師 佐藤 舞奈

今年一年を振り返ると、看護師として分からない事ばかりで、不安や戸惑いの多いスタートでした。初めは余裕がなく、目の前のことで精一杯でしたが、日々の患者様との関わりの中で、信頼関係を築くことの大切さを実感しました。また、先輩方に支えていただきながら経験を重ねる中で、少しずつできる技術も増えてきたと感じています。

療養病棟では、患者様の最期に関わらせていただくことも多く、その時間を大事にしながら寄り添う看護の大切さを学ぶことができました。これからも学び続け、患者様一人一人に寄り添える看護師を目指していきたいです。



先輩より

3階東病棟看護師 淀野菜々美

1年間、本当にお疲れさまでした。4月は何もわからない状態で病棟にやってきて、看護師としての業務はもちろん、社会人としてもたくさん学ばなければいけないことがあり大変だったと思います。

しかし、舞奈さんは飲み込みがとても早く、一度教えたことはすぐに身につけて技術を自分のものにしていましたね。それでも、不安なことがあればすぐに先輩たちに声をかけ、患者様にとって最善の看護を提供する努力をしていました。

そんな姿を1年間そばで見守り、もう何も心配はありません。舞奈さんなら立派な先輩になれると思います。これからも頑張りましょう！

医療福祉相談課

医療ソーシャルワーカー 佐藤 清人

福祉の現場で18年働き、昨年度よりお世話になっております。スピード感のある医療現場で、先輩方や仲間を支えられ駆け抜けた一年でした。日々の多職種連携を通じ、治療を担う「医療」と、生活を支える「福祉」を繋ぐ重要性を改めて実感しております。私たちMSW（医療ソーシャルワーカー）は、病気に伴う心身の揺らぎに寄り添い、立ち止まり、共に考えることができる職種です。患者様お一人おひとりのライフスタイル、そして大切な人生を支えられるよう、専門職として日々研鑽を積み、地域の医療・福祉に貢献してまいります。



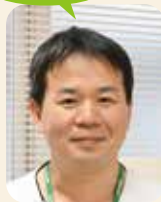
先輩より

医療福祉相談課

医療ソーシャルワーカー 花澤 辰之

4月に入職されて、あっという間に1年が経過したかと思えます。佐藤さんは長年、介護分野で働かれてきましたので、医療分野で働くために必要な制度の

把握や専門用語の理解、さらには院内でさまざまな職種と協働して関わる重要性など、戸惑いや不安を抱えながら日々業務に取り組んでいたのではないのでしょうか。これからも数多くのことを学び吸収しながら成長して、自分自身のため、病院のため、そして患者様とご家族のために、今まで得た知識や技術を十二分に発揮していただきたいと思えます。経験に勝るものはありません。佐藤さんの更なるご活躍を期待しています。



回復期リハ作業療法科 作業療法士

遠藤 美羽

作業療法士として従事させていただき1年が経ちました。振り返ってみるとたくさんの学びを得ることができたあっという間の1年でした。主に回復期の患者様を担当させていただき、退院後の生活を想定しながら患者様に必要な能力について具体的に考え治療すること、患者様と目指すゴールを共有することの大切さ、難しさを学びました。目の前の患者様に何が 필요한のか、何ができるようにすればより良い生活につながるのかを考える中で自分の知識、技術不足を痛感し悩む事もありましたが、エルダールの先輩をはじめ沢山の先輩方に丁寧に指導していただきました。今後も学び、成長しつづけ、患者様により良いリハビリテーションを提供していきたいです。



先輩より

回復期リハ作業療法科

作業療法士科長 宇野 正紀

社会人一年目、新しい環境の中で業務量の多さや患者様を担当する責任の重さに戸惑うこともあったと思えます。

美羽さんは目の前の課題に前向きに向き合い、行動することで着実に成長してきました。また、周囲への気配りもでき、連携に対する意識の高さも感じられました。患者様やご家族にも丁寧に寄り添い、信頼を得られた経験が大きな自信につながったことと思えます。

二年目のさらなる成長がとても楽しみです。1年間、本当にお疲れさまでした。





回復期リハビリ理学療法科
理学療法士 **五十嵐直晃**

昨年入職してから早いもので一年が経ちました。

当初は評価やプログラム立案に時間がかかり、自分の未熟さに悩むことも多かったです。しかし、先輩方の丁寧な指導や、患者様が少しずつ回復していく姿に励まされ、理学療法士という仕事の奥深さを実感することができました。特に患者様が笑顔で退院する姿を見送ることは、私にとって大きな原動力となっています。

2年目は、よりの確かな評価に基づいた介入ができるよう、疾患別の知識を深めることが目標です。患者様のやりたいことに寄り添えるセラピストを目指し、日々精進してまいります。

先輩より



回復期リハビリ理学療法科
理学療法士 **坂野 佑理**

1年間お疲れ様でした。入職当初は不安も多く、慣れない環境の中で大変なこともたくさんあったと思います。それでも、五十嵐さんのコミュニケーション力や明るさで患者様

一人ひとりに丁寧に向き合い、悩みながらも多くの患者様を退院につなげることができたと思います。スタッフや担当患者様以外との関係もしっかりと築けている姿が印象的でした。この1年間で、理学療法士として確実に成長し自信をもって関わる姿をととても頼もしく感じています。日々努力を重ねてきたことは、きっとこれからの臨床にもつながっていくはずです。これからも五十嵐さんらしさを大切にしながら、さらに多くの患者様に寄り添える理学療法士へと成長していくことを期待しています。応援しています。

先輩より



回復期リハビリ病棟
看護師 **竹田 紅羽**

看護学生の実習とはまた違う不安と期待を抱きながら、看護師として働き始めた日のことを今でも覚えています。

慣れない看護技術に苦労し、患者さんを受け持たせていただく中で、自身のアセスメント力の未熟さを実感する日々でした。しかし、優しくユーモアのある先輩方の支えのおかげでこの1年間で多くのことができるようになり、自分自身の成長を感じる事が出来ました。

また、リハビリ病棟での退院支援においては、多職種と連携しながら患者さんやご家族の希望に寄り添う看護のやりがいと楽しさを実感しました。成長を感じる一方で、まだまだ課題も多くあります。この1年間の学ぶ姿勢を忘れずに頑張っていきたいと思っています。

回復期リハビリ病棟 看護師 **菅場 咲季**

回復期リハビリ病棟は、整形外科や脳血管疾患に対する治療やリハビリテーションを行う病棟です。患者さんの入院期間も長期にわたる場合が多く、安全安楽な入院生活を送っていただくための支援が必要となります。そのため、患者さんとの信頼関係を築くことが

大切です。竹田さんはいつもにこやかに明るい挨拶をされており、患者さん一人ひとりに対して丁寧に思いやりのある姿勢を感じており感心しています。指導者ながら、初心を振り返り身の引き締まる思いです。また、業務の中で分からないことや不安なところを先輩に相談し、自分の知識として学びを深めようとする積極的なところも素晴らしいと思っています。リハビリ病棟のもつ役割として退院支援があります。患者さんのもつ身体機能や在宅生活に向けた思い、課題、ご家族の意思、様々な視点を踏まえたうえで退院に向けた支援を日々行っています。退院支援は看護職だけでは実現できないものですが、他職種との協力で叶えられるゴールもあります。

入職してから1年間で点滴や採血、カテーテル交換などの技術的な面でも成長できましたね。今後はリハビリ病棟で求められる看護についてさらに深く、広いものにしていくことを期待しています。2年目も竹田さんらしさをもってがんばりましょう。

先輩より



管理部業務課 事務総合職 **早坂 旺将**
新入社員としての1年は、覚えることの多さに驚く毎日でした。私自身、医療分野の基礎知識が少ない状態からのスタートで、聞き慣れないカタカナの専門用語も多く、最初は「？」の連続でメモを取るのに必死でした。それでも先輩方に丁寧に教えていただきながら、医療について少しずつ学ぶことができました。環境にも慣れ、できる業務が増えていく中で自分の成長も感じています。まだまだ分からないことも多いですが、2年目は自分の強みである向上心を活かし、役に立てるよう努力していきたいと思っています。2年目もよろしくお願いいたします！



管理部業務課 副部長 **多田 誠一郎**

1年間お疲れ様でした。業務課は業務の範囲も広いため、覚えることも多く、まして、社会人1年目の早坂さんにとって大変だったと思います。

そんな中、何事にも前向きで「やりたいです。」、誰に対しても謙虚で「ありがとうございます。」といった言葉が多く聞かれました。少々、クールではありませんが、好感が持て、周囲に良い影響を与えていたように感じています。これから慣れてきても、このような姿勢を忘れずに、より良い職場・みゆき会となるように、一緒に頑張っていきましょう。



令和8年度 新入職員研修開催！



4月1日（水）～3日（金）の3日間、令和8年度新入職員研修を行いました。新入職員たちはみゆき会の専門職として、また社会人・組織人として必要な基本的知識や技術を学びました。研修カリキュラムには、法人各介護施設の視察や上山城などの見学もあり、地域に根差すことの大切さや、医療と介護の連携の重要性を認識する貴重な機会となりました。これからもみゆき会は、新しい仲間たちと共に「専門的医療サービス」と「高度な介護サービス」の提供を通じて、地域の持続的な発展に努めて参ります。皆さま、みゆき会の新しい力を、どうぞよろしくお願い致します。



NEW FACE

勝見 光	看護師
草刈 光月	看護師
後藤 怜桜	看護師
佐藤 慶一	看護師
三浦 奈々	看護師
矢口優香理	看護師
山田 祥平	看護師
吉田 成瑠	看護師

山口 陽香	看護師
横山那々実	看護師
中村 尚子	看護師
武田 里佳	看護師
大沼 麻衣	看護師
吉田 美保	看護師
鈴木 結	准看護師
櫻井 茜	ナースエイド
國井 英華	理学療法士
吉野 兵吾	理学療法士
富塚 南月	理学療法士

齋藤 大輝	理学療法士
小川裕太郎	理学療法士
桑野 遊大	理学療法士
武田 和樹	理学療法士
加藤 有希	歯科衛生士
森谷 光	放射線技師
高橋 望心	管理栄養士
梶 こゆき	事務職
横田美紀子	事務職
松田 早季	保育士

こんにちは！ 医療安全管理室です



看護部副部長
医療安全管理者
杉本恵美子

第4話 「薬を飲む」に潜む危険について知っていますか？

皆さんは、毎日内服している薬がありますか？

70歳以上の約65%の人が、何らかの内服薬を処方されていると言われていま
す*。

また、年齢が上がるにつれて、内服する種類が増え、どの薬がどんな効果があるのか、わかりにくくなっていませんか？そんな時は、ぜひ医師や薬剤師へ確認してください。

今回は、安全に内服するために、大切なことをお伝えします。皆さんは、「PTPシート」を聞いたことがありますか？これは、内服薬を包装している、キラキラしたアルミとプラスチックでできたものです。内服薬を湿気や変形から守るため、硬く鋭利で危険なものでもあります。このシートごと飲み込んでしまうという事故が絶えません。誤って飲んでしまうと、食道や胃の粘膜に深く刺さり、消化管に穴をあけてしまうことがあります。また、プラスチックでできているため、レントゲンに写りにくく発見が遅れて重症化し、手術が必要になることもあります。

消費者庁の平成27年の調べによると、「高齢者が食品以外の物を誤飲・誤食した事故情報」は1年間で165件の報告があり、その中で、「PTPシートの誤飲」は53件で、65歳以上の誤飲の約半数となっていることを聞くと、とても他人事とは思えませんよね。

誤飲しないようにする対策と、もし飲み込んでしまった場合の対処方法をまとめました。

また、高齢者だけでなく小児への対策も一緒に考える必要があります。子供は、大人の行動をよく観察し、真似をしがります。そのため、手に届くところに薬があれば、飲んでしまうかもしれません。また、キラキラしたPTPシートはおもちゃやお菓子に見えることもありますので、飲んだ空を捨てる時も注意が必要です。

もし飲み込んでしまったら、無理に吐き出そうとしない、ご飯を丸呑みして押し込もうとすると、傷が深くなる場合があるので、迷わず医療機関を受診してください。

何気なく日々行っている「薬を飲む」ということにも、こんな危険が隠れています。特に小児や高齢者と共に生活する家族は、みんなで気を付けていきましょう。

※2018年 政府統計

内服するときの注意点

「1錠ずつ」切り離さない	ハサミなどでシートを1錠ずつばらばらにしないこと。
「指先と目」で確認する	シートから薬が出ていること、空のシートがあることを「目」で確認する。 明るいうちで薬を飲む。
「ながら飲み」はしない	テレビや話をしながら薬を飲まないこと。



イラスト：一般社団法人 くすりの適正使用協議会

「介護と服薬あるあるマンガ／【薬のシート】切りはなして大丈夫？」より

脳 Dr.金城の にいい健康レシピ



くきたちとうち豆のおひたし

今回はくきたちとうち豆をあわせておかずです。「くきたち」はアブラナ科の越冬野菜が冬を越して春先に花茎を伸ばしたもので、主に福島、山形など雪国で親しまれる春の伝統野菜です。また、海から遠い山形県の内陸部、置賜地方では厳しい冬を乗り切るため、大豆を加工して保存してきました。「うち豆」はその代表的な伝統食品です。水に浸して少し柔らかくした大豆を木槌などで一粒ずつ打って平らに潰して作ります。この二つにおろししょうがを加えることで塩分が少なくてもおいしくいただけます。食物繊維豊富でたんぱく質もかなりとれます。緑があざやかです。

くきたちにうち豆たして雪国の 緑あざやか春の惣菜



材料		100gあたり	
くきたち	200g	エネルギー	72kcal
うちまめ	40g(ゆでて80g)	たんぱく質	7.0g
おろししょうが	20g	食物繊維	5.3g
めんつゆ	30cc	塩分	0.38g

作り方

- ① くきたちをカットして約4分間ゆでる。
- ② うち豆を約10分間ゆで、流水で洗い、豆の殻をとりのぞく。
- ③ しょうがをすりおろす。
- ④ ①-③にめんつゆを加えて和える。

あんたがたどこさ体操

急性期リハ作業療法科 作業療法士 新関 智子

•まずは足踏みをしながら「あんたがたどこさ」を歌います。“さ”の部分で違う運動を組み合わせていきましょう。

- ① 両手をたたく→
- ② 片足を前に出して戻す→
- ③ 両手をたたいて片足を前に出して戻す

※①からはじめ、慣れてきたら②、③と運動の組み合わせを増やしていきましょう。また歌のスピードも速めてみましょう。

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ
くまもとさ くまもとどこさ せんばさ
せんばやまにはたぬきがおってさ
それをりょうしがてっぼうでうってさ
にてさ やいてさ たべてさ
それをこのはでちよっとかぶせ

かみのやま病児保育室 ぽかぽかま ご利用ください

かみのやま病児保育室ぽかぽかは、風邪や発熱などで登園できないお子さまを看護師と保育士が専門施設でお預かりする、働く保護者の皆さんの強い味方です。

仕事と看病の両立を支援し、早期回復と安全な環境を提供します。

利用は予約制で、前日または当日の連絡が可能です。

1) ご利用できる方

上山市内在住の1歳～小学校就学前のお子さま

※令和3年度より、上山市外にお住まいのお子さまや、上山市外にお勤めの保護者のお子さまも、広域的にご利用いただけるようになりました。

ご利用が可能なのは次の自治体です

○山形市 ○天童市 ○寒河江市 ○村山市 ○東根市
○尾花沢市 ○山辺町 ○中山町 ○河北町 ○西川町
○朝日町 ○大江町 ○大石田町

2) 保育時間

月曜日～金曜日

一日利用 午前8時30分～午後5時30分

半日利用 5時間未満

※土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12/29～1/3)は休業です

3) 利用定員

3名：お子さまの症状により、変更になる場合があります

4) 予約・キャンセルについて

営業時間はお電話にてスタッフが承ります。

営業時間外は、留守番電話にて対応させていただきます。

利用には事前登録(無料)が必要です。

いざという時にスムーズに利用できるよう事前登録をお勧めします。



事前登録をするには…

① ホームページより「上山市病児・病後児保育事業利用登録申請書」をダウンロードいただけます。必要事項を記載し、上山市子ども子育て課へご提出ください。

※登録時には、印鑑と母子手帳をお持ちください。

◎上山市子ども子育て課以外に、病児保育室ぽかぽかでも登録が可能です。(利用当日でも可能です)

