



# 診療に関するお知らせ

外来診療担当一覧		<受付時間>		<診察開始時間>				
		午前 8:00~11:30 午後 12:00~17:30		午前 9:00~ 午後 14:30~				
		<休診日> 日曜日・祝日・木曜日の午後						
★都合により変更になることがありますので、ご注意ください。								
2021年11月22日現在								
診療科		月	火	水	木	金	土	備考
一般外科・内分泌科 (乳腺・甲状腺)	午前	牛尾 浩樹	田中 秀行	牛尾 浩樹	坂東 裕子 (予約制) (10:00~12:00)	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹	
		田中 秀行		田中 秀行		田中 秀行	田中 秀行	
	午後		佐々木 啓太	田中 秀行		藤原 彩織	田中 秀行	
一般内科	午前	高木 聡 桑島 賢介	高木 聡 桑島 賢介	高木 聡	高木 聡	桑島 賢介	高木 聡 桑島 賢介	
	午後	高木 聡 桑島 賢介		桑島 賢介			桑島 賢介	
一般内科・神経内科	午前			高安 奈津子		高安 奈津子		
	午後		森山 哲也	高安 奈津子		高安 奈津子		
皮膚科	午前	田中 未知	小川 達也	住大 京香	住大 京香	住大 京香	田中 未知	
	午後	田中 未知	小川 達也	田中 未知				
整形外科	午前	大島 博	伊奈 沙織	大島 博	大島 博	大島 博	伊奈 沙織	
	午後	龍ヶ崎済生会 整形外科医	伊奈 沙織	大島 博		龍ヶ崎済生会 整形外科医	伊奈 沙織	
形成外科	午前							
	午後			田村 文一				
呼吸器科	午前			伊藤 昌之 ※				
	午後			伊藤 昌之 ※				
循環器科 (高血圧・心臓病)	午前							
	午後		大越 聡子 (予約制)				宮内 卓 (予約制)	
代謝内科 (糖尿病)	午前		岩崎 仁 (予約制)			岩崎 祐子 (予約制)		
	午後							
消化器外科	午前							
	午後					棚橋 亨		
内視鏡検査	午前		本橋 歩 (胃内視鏡)			棚橋 亨 (胃内視鏡)	中森 容 (胃内視鏡) (第1・3・5)	
	午後		本橋 歩 (大腸内視鏡)					

※呼吸器科 伊藤先生の診療は日によって午前のみ、または午後のみ診療となります。  
診療予定はお問い合わせください。  
●都合により変更になることがありますので、ご注意ください。

## 広報委員会より新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。  
お陰様でうしお通信の発行も83回目を迎えました。私たち広報委員は月に1度委員会を開催し、記事の依頼や部署の取材、編集を行っています。昨年は、オンライン会議を継続し感染予防を考慮しつつ、皆様に新型コロナウイルスと向き合う当院のあり方を少しでも知っていただくため努力して参りました。  
本年も、医療や介護の“ためになる”情報を発信して参ります。「うしお通信」を通して少しでも地域の皆様のお手伝いできれば幸いです。



発行/編集  
医療法人 竜仁会  
牛尾病院 広報委員会  
Tel : 0297-66-6111  
Fax : 0297-66-5351  
http://www.ryujinkai.or.jp

# うしお通信

- 1面 院長より新年のご挨拶、外来責任者の紹介
- 2面 ひのき「俳句倶楽部」、冷えに効く汁物レシピ
- 3面 自宅でできる肩こり予防、介護職について
- 4面 診療予定表、広報委員会より新年のご挨拶

## 院長より新年の挨拶



明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ色的一年でした。病院並びに関連介護施設においては面会制限を継続しております。今だ先が不透明ではありますが、今年は面会できるようになればと切に願っております。また、外来部門ですが、手狭になってきましたので今年の一部の増改築を予定しております。工事中は何かとご不便をおかけすることがあるかも知れませんが、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。



## 昨年10月より外来責任者になりました。室津真紀です。



10月より外来責任者となりました室津です。2010年より外来に勤務してまいりましたが、責任者の経験は初めてなので、一つの部署を舵取りする重責を担い身の引き締まる思いです。歴代の外来師長が作り上げてきたアットホームな雰囲気を大切に、看護部の理念である「まごころの看護」を実践していけるようスタッフ一同努力してまいります。なにかございましたらお気軽にお声かけください。新型コロナウイルス感染症対策のため受診の際、ご不便をおかけすることもあるかと思いますがよろしくお願いたします。





# 自宅で出来る肩こり予防!



肩こりとは、同じ姿勢を長時間続けることで首～肩にかけての筋肉が固くなり、血行が悪くなることで起こります。肩甲骨にはたくさんの筋肉が付いています。そのため、肩や首回りを蒸しタオルなどで温める、肩甲骨を動かすことによって肩回りの血行がよくなり、痛み等の症状の改善を図ることができます。

今回は、ご自宅にあるフェイスタオルを使用したタオルストレッチをご紹介します。筋力が弱い方、柔軟性があまりない方でも無理をせず行うことができ、肩回りの筋肉を伸ばすことで肩こり予防になります。短時間ですぐ出来るので、ぜひ、お試しください。

## <やり方>

1: 椅子に座り、タオルの両端を持ちます。

ポイント; 背もたれに寄りかからない

2: 両手を頭の上に伸ばします。

ポイント; タオルがたるまないようにする

3: 肘を曲げ、タオルを肩のラインくらいまで下げていきます。

10秒～20秒程度キープします。

ポイント; 肩甲骨を背中の中真ん中に近づけるように意識する

※痛みのない範囲で行ってください。



## 「介護職」について

「介護」と一言で言っても働くスタッフの介護観や働く部署・係わる患者様の状態によって携わり方が異なる為、「これが介護です」と言った正解はありません。

排泄時や入浴時等、介助を要する場面は様々あります。その中で患者様も日々同じ状態と言う訳ではありません。患者様の言葉や表情等から当日の状態把握に努め、その日の状態に応じて介助方法や介助量を変える事もあります。毎日同じ事を同じ様にすれば良いという仕事ではありません。患者様に寄り添って患者様に必要な介助を必要な時に提供する事が求められるそんな仕事です。

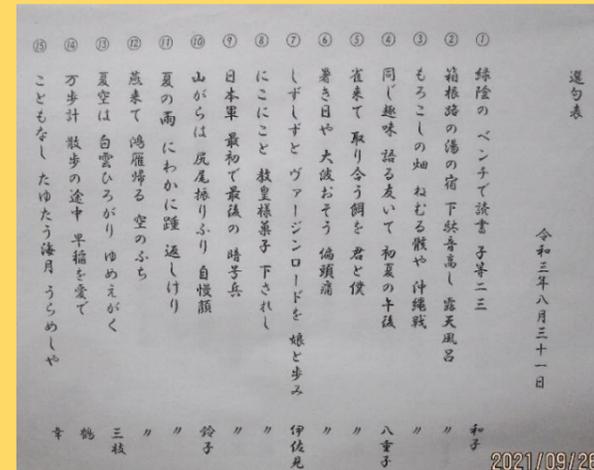


介護をする上で大切にすべき3つの理念。

「生活の継続性」…なるべく生活環境や習慣を変えずに、可能な限り現状に近い暮らしを継続出来る様にする

「自己決定の尊重」…本人が望まない生き方や介護は行わない。つまり患者様自身が意思決定を行い、周囲がその選択を尊重する

「残存能力の活用」…残っている身体機能を最大限活用し、日常生活動作で本人が出来る事は可能な限り自分で行ってもらう

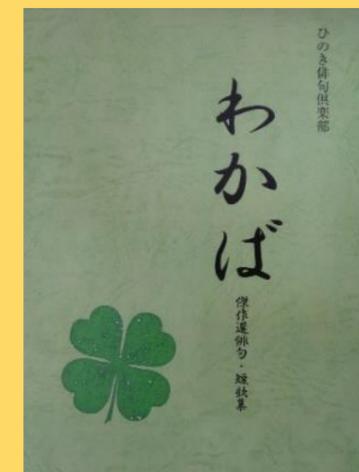


## 介護付き有料老人ホームひのき 俳句倶楽部

今、密かにブームが来ている俳句ですが、ひのきの俳句倶楽部は設立から足掛け四年です。

月一回程度の俳句会が催され、締め切りまでに部員は三句提出します。俳句会にて批評を行い、必要であると作者が認めた場合は修正し、俳号も加えて施設内に掲示します。面会時に来所されたご家族が、ふと足を止めて見入っているお姿を何度か見受けられました。

昨年 傑作選俳句・短歌集「わかば」を編集・発行しました。 →



## ～ ポカポカ♪冷えに効く汁物レシピ ～

### 体を温めるお味噌汁

寒さが厳しいこの時期、冷えに悩まされていませんか？体の冷えを解消する効果のある食材はたくさんありますが、「温かい」状態のものをいただくことでより効果を高めてくれます。体を温めてくれる食材は、旬の根菜、生姜などの香味野菜、シナモンなどの香辛料、熱を生み出し筋肉の材料になるといわれているたんぱく質も大切です。



#### < 材料 5人分 >

- ・にんじん 100g
- ・油揚げ 1枚
- ・だし汁 900cc
- ・青ねぎ(小口切り) 適量

- ・れんこん 100g
- ・生姜 1片
- ・味噌 適量

#### < 1人分の栄養 >

- ・エネルギー 78.2kcal
- ・炭水化物 8.7g
- ・タンパク質 4.3g
- ・塩分 1.9g
- ・脂質 3.0g

#### < 作り方 >

(参考資料: <https://cookpad.com/recipe/5341710>)

1. にんじんとれんこんは半月切り、油揚げは短冊切り、生姜は細切りする。
2. にんじん・れんこん・生姜とだし汁を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら油揚げも加えて中火で煮る。
3. にんじんとれんこんに火が通ったら味噌をとき入れて火を止める。器に盛ってねぎを散らしたら完成。

★コツ・ポイント★ れんこんは水煮したものを使うか、必要ならアク抜きしてください。