

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# ほっとすまいる ニュース

HOT SMILE NEWS

2022

夏

第138号



【向日葵】 撮影:宮下 祐典

## 目次

しおだ介護予防センター・福祉相談センター開設について……	2-3
年に一度は人間ドック……	4
おすすめレシピ「あさりとエリンギのトマト蒸し」……	5

新任医師紹介……	6
トピックス・レポート……	7

## 病院理念

鹿教湯病院：私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院：私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。



# しおだ介護予防センター・しおだ福祉相談センターを開設しました

JA信州うえだから事業移管された介護事業を上田市塩田地区に鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの事業所として開所しましたのでご案内します。

## しおだ介護予防センター

JA信州うえだでは組合員・地域の皆様が健康で安心して暮らせる豊かな地域社会の実現のため、様々な高齢者福祉活動に取り組みてきましたが、このたび5月1日より上田市介護予防・日常生活総合支援事業(通所型サービスA)が当センターに移管され、事業をおこなうことになりました。

この事業は状態の改善と悪化の予防を目的としています。「社会参加や役割」ができる能力・している活動」の視点を介護予防に取り入れ、高齢者が生き生きとした生活を継続するためのサービスの一つになります。

対象者は①65歳以上で「基本チ



しおだ介護予防センター開所式の様子

ェックリスト(国が作成した25項目の質問票で、自立生活を送るための心身機能を簡易的に確認するもの)による判定で心身機能の低下が認められた方 ②要介護認定で「要支援1・2」と認定された方が対象になっています。

当センターの通所型サービスAは鹿教湯に続き、2カ所目の事業所になります。塩田の中心に拠点を構えており、月曜日から金曜日



しおだ介護予防センター 玄関

の午前・午後とそれぞれ教室を行なっています。多い教室では10人を超えることもあります。内容としては椅子に座った状態・マットに寝た状態での体操、マシンを使用しての筋力トレーニングや平行棒を使つての立位・バランス運動など、身体機能を維持・向上するために必要な運動を行なっています。

「元気で長生き」できるように健康寿命を延ばす取り組みが必要に



しおだ介護予防センター 内部

なつていきますが、ここ塩田の地から地域に向けて発信していきたいと考えています。

興味のある方、日常生活に不安のある方は地域包括支援センターが窓口になっていますのでぜひ、ご相談いただければと思います。

医療体育科 主任補佐

岡田 克也

## しおだ福祉相談センター

居宅介護支援事業所「しおだ福祉相談センター」を開所しました。

平成12年にJA信州うえだが、安心して暮らせる地域づくりをめざし、「JA信州うえだ福祉相談センター」を開設、当センターやJA長野会ローマンうえだと連携しながら、地域の皆さまの相談窓口として運営されてきました。地域の高齢化がすすみ、より医療との連携が重要になり、5月1日に運営を当センターが引き継ぐこととなり、「しおだ福祉相談センター」として開所致しました。



しおだ福祉相談センター開所式の様子

これまでJA信州うえだ福祉相談センターをご利用いただいていたご利用者さまは引き続き対応させていただきます。当センターの居宅介護支援事業所としては鹿教湯病院居宅介護支援事業所、あやめの里居宅介護支援事業所、いずみの居宅介護支援事業所に続く4か所目の事業所となります。経験豊かなケアマネジャーが、ご本人、ご家族の思いや希望に寄り添い、親切丁寧に対応致します。

### 居宅介護支援事業所とは ケアマネジャーの仕事

- 介護に関する相談
- ケアプランの作成
- 介護保険サービスの調整
- 認定申請の代行
- 福祉用具に関する相談
- 住宅改修に関する相談
- 行政で行う助成制度などの紹介等

実際にご利用にならなくてもご相談だけでも対応致します。お気軽にお電話ください。

しおだ福祉相談センター管理者

甲田 利恵子

### しおだ介護予防センター

上田市中野339-2

- JA信州うえだ 塩田デイサービスセンター
- JA信州うえだ モルティしおだ

● 中塩田小学校

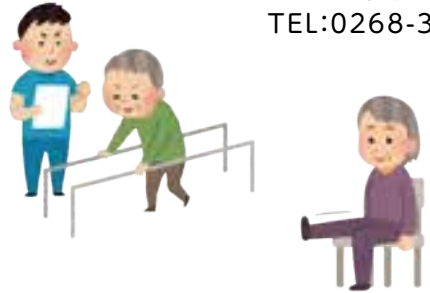
### しおだ福祉相談センター

上田市中野64-1  
TEL:0268-39-7702

● Aコープ コアしおだ店

● NTT

● 塩田中学校



← 至別所温泉

至上田駅 →

塩田町駅

上田交通別所線

# 年に一度は人間ドックをいかがですか

皆さま、健康診断を受けていますか？コロナ禍だからと健康診断を控えたりしていませんか？自覚症状がなくても、身体に何か起きているかもしれません。日々の生活の振り返りに、また病気の早期発見・早期治療のために、健康診断は年に1回受けましょう。健康診断を受診するなら「人間ドック」をお勧めします。



人間ドックでは、身体計測や血液検査の他に、消化器検査(胃内視鏡検査または胃X線検査)、腹部超音波検査などを、標準の検査として行います。追加料金のオプション検査として、胸部CT検査、内臓脂肪CT測定検査、脳検査(MRI・MRA検査)、動脈硬化検査(ABI)、腫瘍マーカー検査(CEA、CA19-9、AFP)、ものわすれチェック、メンタルチェック、アレルギー検査を行っています。

また当院はリハビリ専門病院として、理学療法士や作業療法士によるロコモ筋骨格コース(ロコモチェック・InBody・姿勢計測・運動指導)も行っております。気になる検査がありましたら、人間ドックと併せて、ぜひお申し込みください。リハセンターでは徹底した感染症対策を実施しています、安心できる環境で受診していただけます。

直近の予約状況は、リハセンターホームページからもご確認ください。ご希望の日をお問い合わせください。ご予約は、お電話(0268-44-2155直通)または直接ご来院にてお待ち申し上げます。

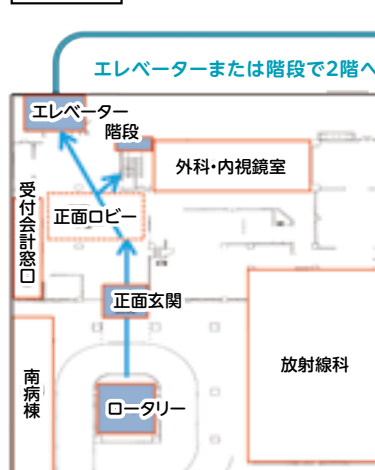
人間ドック料金表 (税込)	
● 1泊2日ドック	
料 金	JA組合員 : 62,700円 一般 : 68,200円
実施日	火～水 木～金
定 員	各 2 名
時 間	午前8時10分～翌日午後3時頃
● 日帰りドック	
料 金	JA組合員 : 38,500円 一般 : 40,700円
実施日	月・火・水・木・金
定 員	各 12 名
時 間	午前8時10分～午後3時頃

オプション検査 一覧 (税込)	
脳検査(MRI:断層画像診断・MRA:血管画像診断)	22,000円
心理検査(メンタル・ものわすれ)	3,300円
胸部CT検査	7,150円
骨密度検査	1,540円
腫瘍マーカー検査	3,300円
動脈硬化検査	2,640円
乳房X線(マンモグラフィ)	4,400円
内臓脂肪測定検査	3,300円
睡眠時無呼吸検査(1泊のみ)	5,500円
前立腺がん検診(PSA検査)	1,870円
子宮頸がん検診(月・金のみ※第1月曜日除く)	6,600円
ロコモ筋骨格検査	2,860円
アレルギーセット検査(39項目)	14,300円
アレルギー3項目検査	3,300円

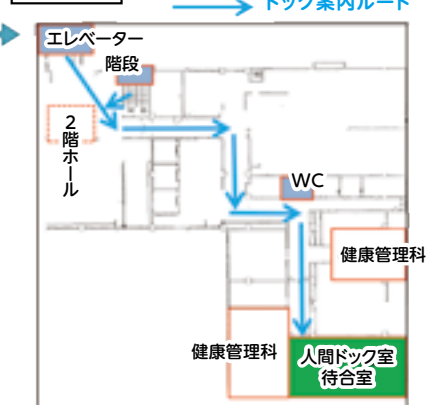
只今鹿教湯病院は再編成建設工事中です。現在人間ドック室は、正面玄関をお入りいただき、**中央棟2階** 東側の仮ドック室となっております。皆さまには大変ご不便をおかけしておりますが、しばしお許しいただければと思います。新棟が完成し、新しいドック室になりましたら、改めてご案内申し上げますので楽しみにお待ちください。



1階図面



2階図面



健康管理科保健師 富岡 あき子

「あさり」を食べよう

あさりには和洋中さまざまな料理に活用できる日本の食卓に馴染み深い食材です。

あさりには低エネルギー・低脂肪ですが、ビタミン・ミネラルを多く含む食材ということをご存じでしょうか。

そこであさりの主な栄養素を紹介します。

- ①貧血防止に効く「ビタミンB12」「鉄分」
- ②むくみを解消する「カリウム」
- ③肝機能を高める「タウリン」
- ④肌にうれしい「亜鉛」「カルシウム」

更にあさりの栄養成分を活かすために、ビタミンC(トマト・ぱぷりか・ブロッコリーなど)、ビタミンD(きのこ類など)、たんぱく質(肉・卵・乳製品など)の食材を組み合わせるとより効果が得られます。

あさりには加熱した時に出る汁にうま味成分と栄養素が豊富に含まれています。煮汁と一緒に摂れる調理法がおすすめですが、あさり自体にも塩分が多く含まれるため、味噌汁や炊き込みご飯などにする場合は、加える調味料の量に注意が必要です。



鹿教湯病院

栄養科

かきぎ  
なちえ  
傘木 奈智恵

## あさりとエリンギのトマト蒸し

### ▼材料 (2人分)

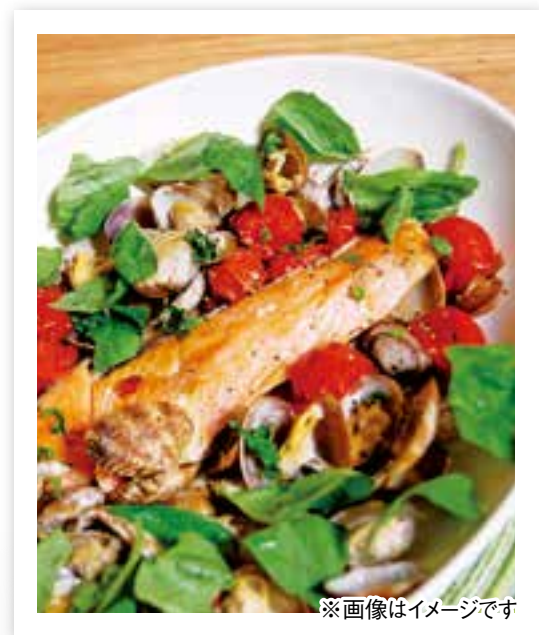
- ・あさり(殻つき) 300g
- ・ミニトマト 10個
- ・エリンギ 小2本
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・黒こしょう 少量
- ・酒 大さじ3
- ・しょうゆ 小さじ1+1/2

### ▼作り方

- ①あさは砂抜きし、殻と殻をこすってよく洗う
- ②ミニトマトはヘタを除き半分に切る。エリンギは長さを半分にし、縦4等分に切る。にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく・あさり・エリンギの順に入れて炒める。
- ④ミニトマト・黒こしょう・酒を入れて蓋をし、中火で蒸煮にする。あさりの口が開いたらしょうゆを回し入れ混ぜ合わせる。

### ▼栄養成分 (1人分)

エネルギー 132kcal たんぱく質 4.6g 脂質 6.3g  
 亜鉛 0.9mg 鉄 2.7mg カルシウム 48mg カリウム 354mg  
 ビタミンD 0.4μg 食塩相当量 2.0g



※画像はイメージです



おいしいあさりの選び方は、①殻にツヤがあるもの②殻の模様が鮮明なもの③口がかたく閉じているものがよいとされています。

## 新任医師紹介



鹿教湯病院  
リハビリテーション科

### 市江 雅芳先生

2022(令和4)年4月より鹿教湯病院リハビリテーション科に勤務しております。

1983年に信州大学医学部を卒業し、大学院時代に当時の奥鹿教湯温泉病院(現在の三才山病院)で仕事をさせていただきましたことがあります。

その後、東北大学、秋田大学、山梨医科大学、再び東北大学、東北福祉大学と、長い間東北地方の大学を中心に仕事をしておりましたが、65歳を過ぎ、単身赴任も25年に及ぶことから、長野県に戻りました。

東北大学には20年以上おりましたが、リハビリテーションの他、音楽療法などの補完代替療法の研究も行っておりました。これまでの経験が、リハビリテーションの現場に活かされればと思っております。

どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



鹿教湯病院  
リハビリテーション科

### 加藤 雄大先生

2022(令和4)年4月より鹿教湯病院リハビリテーション科にて勤務となりました。

今までは信州大学医学部附属病院に所属し、初期研修終了後はリハビリテーション科にてさまざまな患者さんのリハビリテーションに関わらせて頂きました。急性期と呼ばれる傷病発症直後や手術直後の患者様を担当することも多かったです。

今回、鹿教湯病院では主に回復期のリハビリテーションを担当させて頂きます。回復期は急性期を越えたあと、新たな生活に向けた重要な時期であると考えています。患者さんそれぞれの目標やご希望を叶えられるように努めて参ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



介護療養型  
老人保健施設「いずみの」  
内科

### 王 正貫先生

2022(令和4)年4月1日付けで介護療養型老人保健施設「いずみの」に着任いたしました。私は1970年に新潟大学を卒業しすぐに国家試験があり麻酔科で研修のち産科婦人科教室へ入局、最初の出張病院が国立東信病院(現信州上田医療センター)で1971年5月より1年間研修させていただきました。オーベンがゴルフ好きだったので毎日のように太郎山に連れて行かれ特訓されました。もちろんお産、手術など産婦人科学もしっかり教えて頂きました。また内科に卓球好きの先生がいらして昔結核病棟だった古い木造病棟でよく卓球をやった思い出があります。冬の夜中、お産に行く時の長い渡り廊下の寒さは今も忘れられません。あれから50年この思い出深い上田の地で再び仕事ができることは私にとってこの上ない喜びであります。健康に気を付け真面目に楽しく仕事をしたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## ご相談ください

地域医療連携課では、現在他の病院に入院されている方やご自宅で過ごされている方からの、入院に関する相談や入院の調整などを行っています。入院について聞いてみたいことや入院のご希望など、どんなことでも、まずは

地域医療連携課 TEL:0268-44-2111(代) / FAX:0268-41-7080(直通)

へお気軽にお電話下さい。

## リハセンター労働組合から 再編成建設に 寄付金贈呈がありました

労働組合（長厚労リハセンター支部）から4月19日に寄付金を贈呈いただきました。

今野執行委員長から「これまで先輩方々が残してくださった大切な組合費を、再編成事業という大きな転換期を迎えるこのタイミングで500万円を病院に寄付させていただくこととなりました。大きな事業費の中でわずかばかりではありますが、是非ともリハセンターの新たな第一歩

を踏み出せるように有効活用していただければと思います。」と贈呈にあたり挨拶がありました。

これを受け大澤統括院長から「大変大きな金額の寄付金を労働組合からいただきました。誠にありがとうございました。貴重なお金を大切に使用させていただきます」と思っています。」と謝辞を述べました。



## ライブカメラを 設置しました

患者さん・利用者さん・地域住民の皆さんから、再編成建設工事の進捗等について知りたいとお声を頂いております。そこで再編成建設工事に係るライブカメラを設置いたしました。

リハセンターホームページのトップページにあります「リハセンター再編成（ライブカメラ設置）」のバナーをクリックした中にライブカメラ画像がありますのでお試しください。

解体工事が終了し基礎工事が始まっています。ライブカメラ上でも日々変化がみられると思います。ぜひご覧ください。



ライブカメラ画面



## 2022年度新入職員 48人が入職しました

今年の新人研修会におてきました。まだまだ未熟ですがよろしく願います。

今年の新入研修会において共同作業としてプラントー花壇の作成を行いました。それぞれが協力しながら、色とりどりのプラントーが完成し、正面玄関、南病棟玄関に設置して、患者さんや利用者さんに癒しを与えてくれています。

植えた花同様、輝いている新人も入職3か月が過ぎ少しずつ仕事に慣れ



# 外来担当医表

2022年7月～

◎印が診療日です。 ※担当医は都合により変更になる場合があります。

鹿教湯病院		☎0268-44-2111(代)				
	受付時間	月	火	水	木	金
内科 内 科 脳神経内科 呼吸器内科	午前 8:30～11:00	小林(俊)・松嶋 鈴木・田中	伊沢・宮坂	片井・村岡 信大	片井・松嶋 平井・信大	小林(俊) 木下(朋)・吉田
循環器内科	午前 8:30～11:00	信大	若海			信大
脳 外 科	午前 8:30～11:00		<sup>かわらぶき</sup> 瓦葺	佐藤		
整形外科	午前 8:30～11:00	大島	木下(久)	信大	木下(久)	木下(久)
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00			森泉・加藤		
歯 科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 甘利・二木	小林(健) 二木
リウマチ・膠原病内科	午前 8:30～11:00					◎
外科(消化器)	午前 8:30～11:00		◎			
皮膚科	午前 8:30～11:00		◎			
泌尿器科	午後 1:00～ 2:30				◎	
眼 科	午後 1:30～ 3:30			◎ (第2・第4のみ)		◎
耳鼻咽喉科	午後 1:00～ 3:30		◎			
専門外来	午前 8:30～11:00		ロコモ・骨粗鬆症 (午前予約制)	義肢・装具 (午前予約制)		

三才山病院		☎0268-44-2321(代)					
	受付時間	月	火	水	木	金	
内 科	午前 8:30～11:00	鈴木(和)	林田	小林(俊)	鈴木(和)	宮城	林田
	午後 1:00～ 4:00						
脳神経内科	午前 8:30～11:00	宮城					
リハビリテーション科	午前 8:30～11:00				泉 (隔週)		

豊殿診療所		☎0268-29-1220(代)				
	受付時間	月	火	水	木	金
内科・消化器内科 循環器内科・脳神経内科	午前 8:30～11:30 午後 1:00～ 4:30	戸兵	戸兵	渡邊 鳥飼(第3のみ)	戸兵	戸兵 大久保

休 診 日	2022年	7月	8月	9月
	鹿教湯病院・三才山病院	土曜・日曜・18日(月)	土曜・日曜・11日(木)	土曜・日曜・23日(金)
豊殿診療所	土曜・日曜・18日(月)	土曜・日曜・11日(木)	土曜・日曜・23日(金)	

※休診日は都合により変更になる場合があります。

本誌をご愛読いただき、  
ありがとうございます。  
本誌に対するご意見・ご感想など  
ございましたら、お気軽に右記まで  
ご連絡をお願いします。

- 鹿教湯病院 〒386-0396長野県上田市鹿教湯温泉1308 ☎0268-44-2111 FAX.0268-44-2117
- 三才山病院 〒386-0393長野県上田市鹿教湯温泉1777 ☎0268-44-2321 FAX.0268-45-3709
- 豊殿診療所 〒386-0004長野県上田市殿城250-4 ☎0268-29-1220 FAX.0268-29-1229
- 老健いずみの 〒386-8688長野県上田市小泉72-1 ☎0268-26-6600 FAX.0268-26-6615

発行責任者 ■ 大澤 道彦

<https://km-rehacenter.jp/>

