

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

2025

冬

第148号



【威風堂々】 撮影:西村 朋美

## 目次

年頭のご挨拶	2
本館へ移設の部署の紹介	3-4
「かりん」の取り組み	5

おすすめレシピ「ブロッコリーの炊き込みご飯」	6
トピックス・レポート	7

## 鹿教湯病院理念

私たちは、地域の皆さんが自分らしく生き生きと輝いて暮らせるように、リハビリテーションを通じて納得できる保健・医療・福祉活動を実践します。



# 新年のご挨拶



おおさわ みちひこ

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 統括院長 大澤 道彦

あけましておめでとうございませう。令和7年、頭のご挨拶を申し上げます。

昨年は元旦に発生した能登半島地震で幕を開けましたが、その後も異常な暑さの中で記録的な大雨が各地で立て続けに起きました。新年はどんな年になるのでしょうか。

我々リハセンターの職員にとって令和7年は意義深い年になりそうです。それは鹿教湯病院の建て替えが完了する年だからです。建て替え工事は令和3年8月の起工式に始まりました。I期・II期の工事を終えて現在は外構工

事の段階です。今年の夏には解体中の病棟も全て撤去され、その後新しい駐車場が完成します。患者さんや利用者さん及び地域の皆さんには長い間ご迷惑をおかけしましたが、4年間の工事が完了する日を迎えられることと思います。今後は地域の役に立てるよう、生まれ変わった病院を上手に使っていききたいと思えます。

一方で、令和7年は「マイナンバーカードと健康保険証の一体化」が本格的に始まった年として記憶に残る年になるかもしれません。この文章を書いている時点では令和6年12月以降は保険証の新規発行はなくなり、現在使用している保険証も令和7年12月まで

しか使用できないことになっていきます。時期は延びるかもしれませんが、いずれ従来の保険証がマイナンバーカードへ一本化されることは間違いのないようです。

マイナンバーと保険証番号は全国民が持っている番号ですから、両方を一つのカードで運用することにはメリットがあるはずですが、保険証番号は変わりますから番号が変わることのないマイナンバーカードに一本化するのには合理的だと思えますが、多くの異論反論がある事も承知しています。

私はマイナンバーカードを持っています。何かと便利ではあります。スマホがないと利便性が半減するのも事実です。メリットを

感じつつも一本化が強制にならない配慮は必要ではないかとも思います。

これは単なる「カード」の問題ではなく保険制度に関係する大事な問題です。少子高齢化社会で保険制度を今後どう守っていくのかという視点でご理解いただきたいと思う次第です。令和7年が皆様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。



## 本館へ移設の部署の紹介

### 新しい 医局に引越しました

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターII期工事完成に伴い、本館3階に新しい医局が完成し、10月11日から14日にかけて引越しました。

2021年11月末に旧中央棟から仮設のプレハブに引越して以降、「夏暑い、冬寒い」という季節感を感じながら、また病棟への長い移動距離を実感しながら2年11ヶ月の時間を過ごしてきました。

前回の引越は、業者に依頼することなく、まさしく人海戦術での実施でしたが、今回は日本通運の方々の御尽力あり、また滝澤次長、医局事務田村さん、倉科さんをはじめ、院内のいろいろな部門の方々の御力添えもあり、無事に引越し終了後に、2019年



医局メンバー

から進めてきた一連の計画がなんとか形になったことに対する安堵感と、伽藍堂となった仮設を見て感じた一抹の寂寥感とが交錯しましたが、新しい医局での業務が始まって、これからまた鹿教湯

三才山リハビリテーションセンターが新たな歴史を刻んでいくのだということを実感しています。

「我々に求められていることは何か、その中でなにか出来るのか」。これからも広い視野を持ちながら、見つめていきたいと考えています。

医局長

瓦葺 健太郎

### 看護部長・副看護部長室

本館3階の中央リハビリ室前に看護部長・副看護部長室があります。副看護部長室を入りますと奥に看護部長室へつながっています。副看護部長室前の廊下では昼間、大勢の患者さんが歩行訓練等を行っています。そのため、



看護部メンバー

副看護部長室を出る際には歩行訓練を行っている患者さんがびっくりしないように、ドアを静かに開けて左右の安全確認をしてから出るようにしています。

## 指定療養介護事業所「かりん」の取り組み



壁掛けカレンダー

卓上カレンダー

このカレンダーは、指定療養介護事業所（本館7階、8階）にある「就労チームグリーン」のメンバーが療養生活を送る中で毎年製作を続けて、皆様のおかげで11作品目に突入しました。本館にありがとうございます。

「就労チームグリーン」のメンバーの「心からあふれだす」詩と、松本地域の知的障がい者施設の利用者の方々の「心生きたパワーあふれる」画を組み合わせました。また、カレンダーを筒状に丸める作業は、作業ひるばの皆様にお手伝いしていただきました。

カレンダーの他にも、ミニタオル、手ぬぐい、メモ帳、ふせん等のオリジナルグッズも作成しています。セブインレブンのレジ横に置かせていただいております。ご興味ある方は、病院までお問い合わせください。



ふせん



メモ帳  
罫線あり・なし



ミニタオル



アニマル手ぬぐい

### 就労チームグリーンオリジナルカレンダー2025年のご紹介

### 内視鏡室



この度、病院再編成に伴い、内視鏡・放射線部門が移転し、移動が少なく検査を受ける事が可能となり、新しい内視鏡室での検査がスタートしました。

人間ドックの方を中心に入院患者さん・外来患者さんへの上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）を行っており、ピロリ菌の検査・除菌治療も可能です。

これからもスタッフ一丸となり、安全・安心な胃カメラを提供できるように精進して参ります。

胸やけがする、胃が痛い、ピロリ菌が心配など、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。新しくなった内視鏡室でお待ちしています。

また、人間ドック室内にトイレが設置され、快適な人間ドック受診が実現しました。新しい施設で、人間ドック受診いかがですか。



放射線科メンバー

### 放射線科

放射線科は、本館2Fに移転し外来からのアクセスが良くなりました。

移転に伴い一般撮影装置、マンモグラフィ装置、CT装置、MRI装置が更新されました。

放射線診断医の渡辺医師のもと放射線科スタッフは、患者さんに快適で安全な検査を受けていただけるように日々努力しております。

### 義肢装具科

当院は全国的にも珍しい義肢や装具の製作を行う義肢装具科を有しており（全国約30施設程度、県下2施設）、義肢装具士が常勤していますので、いつでも必要ときに義肢や装具の製作や相談が行え、また調整や修理などが必要になった際もスピーディーに対応できるメリットがあります。義肢や装具、補装具でお困りのところがありましたらお気軽にご相談ください。

### 家族会の報告

11月23日、指定療養介護事業所「かりん」ご利用者様の家族会を開催し、33名のご参加を頂きました。まず「話そう 伝えよう 人生会議」として、医療ソーシャルワーカーによる学習会を行い、その後、家族会として日常の生活やリハビリテーションの様子説明、ご家族と職員による意見交換を行いました。ご家族のご意見をふまえつつ、適切なケアやサービスの提供ができるように努めてまいります。今後もご家族同士、またご家族と職員のコミュニケーションの場をつくってまいります。



患者家族会の様子



義肢装具科メンバー



冬の野菜 ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の植物でキャベツの仲間です。1年中食べることができ、寒くなるにつれて甘みが増し、11月から3月頃までが旬です。小房に分けて食べる部分は花蕾(からい)と呼ばれ、小さなつぼみが集まったものです。ブロッコリーを選ぶ際は緑色が濃く、つぼみの一粒一粒が固く締まっているもの、茎の切り口がみずみずしいものをおすすめです。

ブロッコリーにはビタミンCやβカロテン、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンC、βカロテンは酸化作用(体の老化原因の一つとされる酸化を防ぐ作用)に優れ、老化防止や美肌効果が期待できます。食物繊維は腸の蠕動運動を促進し、便秘解消に効果的です。食物繊維はブロッコリーの茎の部分に多く含まれています。茎は固くて食べるのが面倒と思っても、加熱すると甘みが増しておいしくなります。ビタミンC、βカロテンも花蕾と同様に含まれているので、茎まで食べてしっかり栄養を摂りましょう。



栄養科おすすめ★季節のレシピ

ブロッコリーの炊き込みご飯

▼材料 (4人分)

- ・米 2合 ・ブロッコリー 1個(約250g)
- ・ベーコン 2枚(30g) ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2 ・バター 20g

▼作り方

- ①米は洗い、表示通りの水を加えて約30分おく。
- ②ブロッコリーは房と茎に分ける。茎の部分は周りの固い部分を切り落として食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③①にコンソメ、塩を加えて混ぜる。ブロッコリー、ベーコンを入れ、上にバターをのせて炊く。
- ④炊き上がった後、ブロッコリーを崩しながら混ぜ合わせる。

▼栄養成分 (1人当たり)

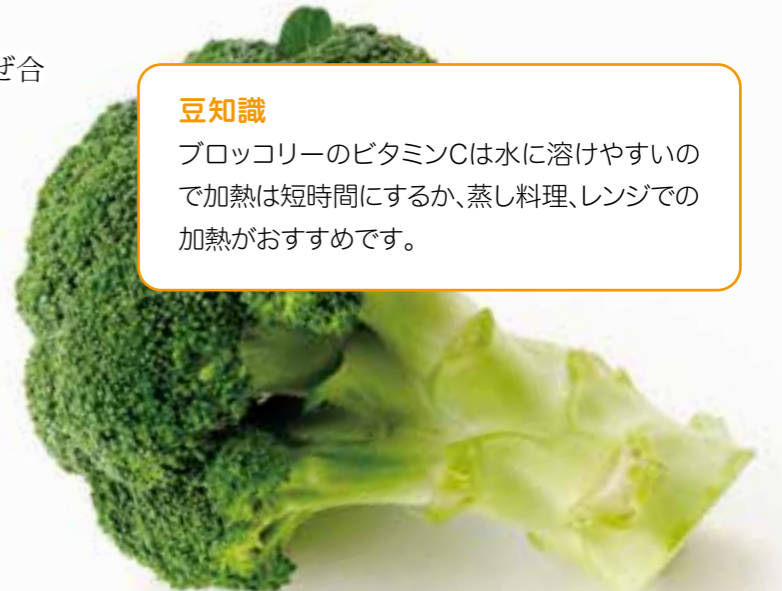
エネルギー 357kcal たんぱく質 8.4g  
脂質 8.0g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 1.4g



※画像はイメージです

豆知識

ブロッコリーのビタミンCは水に溶けやすいので加熱は短時間にするか、蒸し料理、レンジでの加熱がおすすめです。



第2期工事完了

●建物の引き取り

10月11日、長野厚生連 理事長ほか常勤役員、また当センター管理者・労働組合執行委員長にて、施工会社および設計会社より、本館2期工事における建物の引き取りが滞りなく行われました。



●清めたいをおこないました

10月15日 地元JA信州うえだ桜井常務理事、当センター管理者および労働組合役員、施工会社が参列し、池内神職を祭主に清祓が行われました。

これからの、患者さん、外来患者さんおよび職員の安心と安全を確保し、より良い医療を提供できるよう努めてまいります。また、第1期、2期工事が終わり、3期工事が始まります。ご迷惑おかけいたしますが、引き続きご理解・ご協力のほどよろしくご願ひ申し上げます。



パーキンソン病療養指導士の資格を取得しました

当センタースタッフ6名がパーキンソン病療養指導士の資格を取得しました。昨年13名の職員が資格を取得し、合計19名の資格取得者が誕生しています。パーキンソン病療養指導士とは、MDSJ(日本パーキンソン病運動障害疾患学会)が主催する研修受講と試験の合格により認定を受ける資格です。

当センターでは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、薬剤師、社会福祉士(精神保健福祉士)、管理栄養士など様々な職種の職員が資格を取得しています。

今回は訪問リハビリテーションや老健

いずみの・訪問リハスタッフ

鹿教湯スタッフ

今後はパーキンソン病に関する知識を共有し、職員全体で患者さんに安心していただける医療を提供して参ります。

LSVT®-BIG認定療法士の資格を取得しました

当センターのリハビリスタッフ(理学療法士)2名が、新たにLSVT®-BIG認定療法士の資格を取得しました。9名の認定療法士が在籍しておりましたが、新たに2名増え11名となりました。LSVT®-BIGは、パーキンソン病に特化しており、体を大きく動かす事を意識するリハビリプログラムです。今後もパーキンソン病に関する豊富な知識の取得により、患者さんに安心していただける医療を提供してまいります。



いずみの祭を  
開催しました!!

9月22日(日)に老健いずみのにていずみの祭を開催しました。Performer Potato(パフォーマーポテト)さんのマジック・バルーンアート・ジャグリングや、花柳友麩さん・三浦格奴さんによる日本舞踊の披露がありました。また、利用者さんが作成した作品を展示しました。

コロナ感染症対策で施設的一般開放はせず、入所階の利用者さんとそ



株長野県A・コープ様  
から車椅子を寄贈  
いただきました

11月25日に長野県A・コープから営業部 宮島様、和田様、A・コープしおだ店から柳沢様にお越しいただき、贈呈式を行いました。車椅子は、当院では必要とする患者さんが多いため、必須の備品となります。

有効にそして大切に使用させていただきます。この場を借りて、職員一同、心より感謝申し上げます。



お知らせ

人間ドックのご案内

予約申込  
はこちら

TEL 0268-44-2155 (直通)



受付時間 / 月～金曜日 9:00～17:00

詳細は  
ホームページで

鹿教湯ドック  
かけゆドック

検索

お知らせ

入院のご相談・ご希望など

お問い合わせは【地域医療連携課】

TEL 0268-44-2111 (代表)

FAX 0268-41-7080 (直通)

受付時間 / 月～金曜日 8:30～17:00

外来担当医表

2025年1月

※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	午前 8:30～11:00	田中	伊沢・黒岩 (要予約)	信大	宮城	伊澤 (第3のみ)
	脳神経内科		鈴木	宮坂	片井	片井・信大	吉田・木下(朋)
	呼吸器内科		小林(俊)	小林(俊) (要予約)	信大	平井	小林(俊)
循環器内科		午前 8:30～11:00		若海			信大
脳神経外科		午前 8:30～11:00		かわらぶき 瓦葺	佐藤		
整形外科		午前 8:30～11:00	川上	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・吉村	泉(月1回午後)	
歯科		午前 8:30～11:30	小林(健)	小林(健)	小林(健)	小林(健)	小林(健)
		午後 1:00～ 4:30	甘利・二木	甘利・二木	甘利・二木	甘利・二木	甘利・二木
リウマチ・膠原病内科		午前 8:30～11:00					信大
外科(消化器)		午前 8:30～11:00		細谷			
皮膚科		午前 8:30～11:00		信大			
泌尿器科		午後 1:00～ 3:00				信大	
眼科		午後 1:00～ 3:00			信大 (第2・第4のみ)		信大
耳鼻咽喉科		午後 1:00～ 3:00		信大			
小児科		午前 8:30～11:00			(要予約)	(要予約)	
乳腺外科(完全予約制)		午後 2:00～ 4:00			石毛(第1)		
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)		

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		午前 8:30～11:30	戸兵	戸兵	渡邊 鳥飼(第3のみ)	戸兵	戸兵 大久保
循環器内科・脳神経内科		午後 1:00～ 4:30					

休診日	2025年	1月	2月	3月
	鹿教湯病院	土曜・日曜・1日(水)・2日(木)・3日(金)・13日(月)	土曜・日曜・11日(火)・24日(月)	土曜・日曜・20日(木)
豊殿診療所	土曜・日曜・1日(水)・2日(木)・3日(金)・13日(月)・27日(月)	土曜・日曜・11日(火)・24日(月)	土曜・日曜・20日(木)・21日(金)	

〈豊殿診療所〉 1/26 (日)・3/16 (日) は休日当番医となります。

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  
 ■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 ■ 統括院長 大澤 道彦 <https://km-rehacenter.jp/>

