

ほっとすまいる ニュー〜ス

Hot Smile News

2026
冬
vol.151



鹿教湯温泉 氷とうろう夢祈願

Contents

新年のごあいさつ	2	おすすめレシピ「金柑ジャム」	6
当院関連施設 看多機「おおぞら」の紹介	3	トピックス・レポート	7
イルミネーションとクリスマスツリーの設置			
第48回 病院祭が開催されました	4		
パーキンソン病教室を開催しました	5		



国際協同組合理念

協同組合はよりよい世界を築きます



長野県厚生農業協同組合連合会
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

人間ドックのご案内

■ 受付時間／月～金曜日 9:00～17:00

予約申込はこちら

TEL.0268-44-2155 (直通)

詳細はホームページで

鹿教湯ドック
かけゆドック

検索



入院のご相談・ご希望など

■ 受付時間／月～金曜日 8:30～17:00

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)

2026年1月～

外来担当医表

※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		TEL.0268-44-2111 (代)				
診療科目	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2のみ)
	脳神経内科	午前 8:30～11:00	吉田・鈴木	宮坂 (第2・4のみ)	片井	木下 (朋)
	呼吸器内科	午前 8:30～11:00	小林 (俊)	小林 (俊) (要予約)	信大	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	土屋	木下 (久)	信大	木下 (久) (第2・4のみ)
リハビリテーション科		午前 8:30～11:00		森泉		信大
歯 科	午前 8:30～11:00	小林 (健)	小林 (健)	小林 (健)	小林 (健)	小林 (健)
	午後 1:00～ 4:30	川本・二木	川本・二木	川本・二木	川本・二木	川本・二木
リウマチ・膠原病内科		午前 8:30～11:00				信大 (第1・3のみ)
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
耳鼻咽喉科		午後 1:00～ 3:00		信大		
小 児 科		午前 8:30～11:00			柴 (要予約)	
乳 腺 外 科		午後 2:00～ 4:00		石毛 (第1) (要予約)		
専 門 外 来	午前 8:30～11:00		口口モ・骨粗鬆症 義肢装具 (いずれも午前予約制)			
	午前 8:30～11:00		もの忘れ外来 (午前予約制)		もの忘れ外来 (午前予約制)	

豊殿診療所		TEL.0268-29-1220 (代)				
診療科目	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 8:30～11:00 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	2026年	1 月	2 月	3 月
	鹿教湯病院 豊殿診療所	土曜・日曜・1日 (木)・2日 (金)・12日 (月) 土曜・日曜・1日 (木)・2日 (金)・13日 (火)	土曜・日曜・11日 (水)・23日 (月) 土曜・日曜・11日 (水)・24日 (火)	土曜・日曜・20日 (金) 土曜・日曜・20日 (金)

〈豊殿診療所〉1月11日 (日)、2月23日 (月) 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、お気軽に下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 TEL.0268-44-2111 FAX.0268-44-2117

■ 豊 殿 診 療 所 〒386-0004長野県上田市殿城250-4 TEL.0268-29-1220 FAX.0268-29-1229

■ 老健いすみの 〒386-8688長野県上田市小泉72-1 TEL.0268-26-6600 FAX.0268-26-6615

発行責任者 ■ 統括院長 大澤 道彦

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



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。



近隣保育園児との交流



訪問時の様子



訪問時の様子

看多機「おおぞら」の開所から7年が経過し、地域の皆さんからの相談も増えてきました。

当院関連施設 看護小規模 多機能型居宅介護 「おおぞら」 の紹介

看多機の特徴と魅力

① いろいろなまとめて安心

家に近い環境で、顔なじみの職員から「通い・泊まり・訪問看護・訪問介護」をひとつにまとめて受けられるため安心です。契約もまとめて1本でOKです。

② 月定額制で安心

看多機の利用料は、要介護度に応じた月定額制です。介護費用がふくらみすぎないので安心です。(但し、宿泊費・食費は別途かかります)

③ 医療が必要な方も安心

看護がセットなので、医療サービスが必要な方でも、住み慣れた自宅等で暮らせるよう支援しています。

④ 柔軟にサービスを変更できて安心

ご本人やご家族の状況が変わった場合も、通い・泊まり・訪問看護・訪問介護を臨機応変に組み替えて提供できます。急な「泊まり」や、夜間や休日の訪問看護・訪問介護の対応ができるため、とても安心です。

365日24時間体制で 支援します。

① 訪問看護

ご自宅に伺い、健康状態の把握・医療処置・医師との連携、リハビリ・環境設定・医療や介護用品の紹介や、それぞれの指導をご本人・ご家族と相談の上行います。

② 訪問介護

ご自宅に伺い、排泄介助・入浴介助・食事介助や用意・掃除・洗濯・買い物・安否確認などをご本人・ご家族と相談の上行います。人との関わりは苦手な方などご自宅に伺って関係を作っていきます。

③ 通所

健康状態の把握・入浴介助・食事介助・排泄介助・口腔ケア・リハビリ・相談などのサービスを行います。小規模の良さと通い15名程度で一人一人を大切に、きめ細かなケアを行い、リハビリスタッフのメニューによる運動も行います。

④ 宿泊

ご家族の状況などに合わせてお泊りをすることもできます。急なご依頼も可能な限り対応いたします。(費用は別途かかります)

■ お問い合わせ先
(0268) 351-3600 まで

労働組合 青年部 企画!!

イルミネーションと クリスマスツリーの設置



11月26日、当院の「労働組合 青年部」が企画し、正面玄関のイルミネーションと玄関(正面・北・南)にクリスマスツリーの設置をいたしました。地域住民や外来・入院患者さんおよび職員に癒しや季節感を感じていただき、たくさんの方に見ていただけるようにという想いを込めています。

この企画は青年部として、初めての企画であり、不安いっぱいの中でしたが、青年部一同、精一杯頑張りました。是非、感想お待ちしております。

【設置期間・点灯時間について】

- ・クリスマスツリー：12月26日(金)まで
- ・イルミネーション：2月末まで
- ※点灯時間は15:00～21:00



新年の ごあいさつ



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す。新年のご挨拶を申し上げます。今年の干支は「丙午 ひとえうま」だそうです。「丙午」の年生まれの女性は気性が激しく、嫁ぎ先に災いをもたらす」といった迷信から、昔は出生数が激減する年だったようです。出生数の減少が切実な問題になっている時代です。若者には古い迷信と受け流してほしいものです。

振り返ってみて昨年はどんな年だったでしょうか。日本人選手の大活躍で大リーグDJジャースがワールドシリーズ二連覇を果たした年、あるいは日本で初めて女性の首相が誕生した年、あるいは大阪万博のミヤクミヤクが予想以上の人気者となった年として記憶に残るのかもしれませんが。

さて、令和8年以降は日本の医療や介護に関するニュース番組や新聞記事を見るときに、忘れてはならない言葉があります。それは「2040年問題」というキーワードです。実は令和7年は以前から「2025年問題」と言われてきた節目の年でありまして、いわゆる団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)となるため、医療・介護の負担が急に増え始める年といわれてきました。さらに令和8年以降は現役世代と高齢者のバランスが次第に悪くなり、アンバランスのピークを迎えるのが2040年頃といわれています。

現役世代は社会保険料などの荷物を背負っていますが、このままでは今後15年ほどは背負う荷物が年々増えていく可能性があるということです。国民にとって令和8年は、しばらく続く険しい山道の入り口となるのかもしれません。2025年から2040年にかけて想定される事態に対しては、すでに平成の時代から対策が行われてきました。あまり知られていませんが、日本の医療の将来を想定した「地域医療構想」が定められてから10年が経過しました。これは我々にとって、とても大切な問題です。過去の「地域医療構想調整会議」の議事録は上田保健福祉事務所のホームページに載っていますので、関心のある方は是非一度ご覧いただきたいと思います。

令和8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。

駐車場エリア



救急車乗車体験

防災グッズの展示

こども縁日

屋台・キッチンカーの出店

北駐車場に、こども縁日コーナーや救急車・防災グッズ展示コーナーが設置され、外来駐車場では、外部からの屋台やキッチンカーの出店がありました。

かけゆ講堂



OT作業

脳トレ

認定看護師コーナー

かけゆ講堂では、当院職員による、体験などのブースがありました。

介護相談コーナー

本館2階



骨密度測定

顕微鏡で血液像を見よう

健康測定

グリーングッズ販売

本館2階では、健康測定や体験コーナー、外部からの移動販売、就労チームグリーンのグッズ販売を行いました。

歯科器具でつかみどり

パーキンソン病教室を開催しました

去る10月11日、第48回鹿教湯病院祭において、パーキンソン病の患者さんやそのご家族を対象に「パーキンソン病教室」を開催し、大盛況のうちに終了いたしました。当日は約40名の方にご参加いただきました。パーキンソン病療養指導士の資格を持つ職員が、パーキンソン病のリハビリテーションについて講演し、その後の交流会では参加者の方からIPS細胞を使った新薬や新たな治療への質問もありました。併せて実施した相談コーナーではご家族への接し方など日頃の悩みをお話される方や、リハビリテーションについての質問も受けました。いずれも、パーキンソン病の治療に対する期待が大きいことを実感する機会となりました。

来年以降も、皆様の期待に応えられるように、パーキンソン病教室を続けていきたいと考えています。



当院職員の軽音楽部によるオープニング

当院の職員で構成されている軽音楽部の演奏とともにオープニングイベントが始まり、病院祭がスタートしました。

病院祭は毎年6月に開催しておりましたが、今年は、地域の鹿教湯温泉秋まつりに合わせて、同日開催となりました。また、例年かけゆ講堂で行っていたメインイベントを今年は新しくできた北駐車場で野外イベントとして行い、かけゆ講堂や本館2階では、当院職員による医療ブースでの健康相談や測定、体験コーナー、救急車展示等が設けられ、また、当院職員が淹れる本格コーヒーや、外部から応援に駆けつけて下さった、ネスレ様のコーヒー試飲や試食、信州ハム様やセブンイレブン様の出張販売、キングラン様による災害グッズ等の展示もありました。そのほか、子ども縁日コーナーや就労チームグリーンによる手作りのグッズ販売や、屋台やキッチンカーの販売があり、どなたでも楽しめる企画が盛りだくさんでした。



観客席の様子



丸子中央小学校金管バンドの演奏

野外イベントでは、ほかにも丸子中央小学校金管バンドによる、かわいらしくもあり、たくましい演奏をしていただきました。また、オープニングイベントで演奏した当院軽音楽部には、病院祭開催中は色んな曲を演奏し、会場を盛り上げることができました。

今回、初の試みとした当院スタッフによるパーキンソン病教室が開催され、予想を超える大勢の方々にお越しいただき、会場満員で大盛況となりました。これを機に、継続して開催していきたいと思っております。

当日は、雨予報であり、予報通りの悪天候ではありましたが、約250名と大勢の方々にご来場いただきました。盛大に終えることができ、病院祭に関わるすべての皆さま、ご来場いただきました皆さまには、心より感謝申し上げます。

来年も、より一層の企画を考え、開催したいと考えております。引き続きどうぞよろしく願いたします。

メインステージ



記念植樹

法被披露

閉会式の締め

開会式では、再編成建設工事竣工の記念として、記念樹の植樹を行いました。また、組合より法被の作成の披露がありました。この法被は、病院祭に関わった職員が着用しました。

開会式

TOPICS REPORT

1 いずみの祭開催

10月19日、老健いずみのにて、「いずみの祭」を開催しました。

今年は、上田市出身のプロマジシャンSATOさんをお招きし、マジック&バルーンショーを開催しました。

大勢の施設利用者さんとそのご家族にご参加いただき、間近でマジックを見ることができ、楽しいひとときを過ごすことができました。



大勢の皆さんに
お楽しみいただいた
マジック&バルーンショー

TOPICS REPORT 1



2 エジプトからの研修受け入れ

10月14日、エジプトから研修に来られました。

エジプトでは、医師や看護師の国家資格はなく、学校を卒業したらすぐ医療現場に入り、患者さんと直接向き合います。そのため、病院の設備や医療におけるスキル等が統一化されていないという現状があり、そういった課題が今回の研修に来られた目的の一つでもあります。

研修に来られた方々は、師長クラスの看護師さんで、普段は管理業務を主にされており、日本のリハビリテーション看護について興味を持たれ、熱心に質疑応答されている場面が見られました。

当日は、悪天候でしたが、“足湯にぜひ入りたい”との希望があり、皆さんに足湯に入らせていただきました。多少なりとも、『温泉』という日本の文化にも触れていただく事ができて良かったです。

当院では、いろんな国からの実習や研修の受け入れを行っておりますので、また紹介できたらと思っております。



TOPICS REPORT 2

3 病院レクリエーション委員会について

当院では病院職員13名から構成している病院レクリエーション委員会があり、外部ボランティアの方の催しの企画・開催を行っています。

外部のボランティアの方々（長門不動太鼓・プラスバンド・職員によるバンド・日本舞踊）が年5～7回、来院してくださり、演奏や踊りを披露くださっています。涙を流しながら聞き入り、上手に体が動かせない方でも拍手をする姿、笑顔が多くみられます。

普段からの入院疲れや様々な思いを抱えた患者様の体と心のケアに繋がるよう活動をしています。

レク委員長 滝澤将司



プラスバンド



バンド演奏



日本舞踊

TOPICS REPORT 3

栄養科おすすめ
季節のレシピ
冬の旬食材 金柑(きんかん)

金柑は中国原産の果物で、日本へは江戸時代に渡来し、主に民間薬としてのどの痛みや咳止めに用いられてきました。「金柑」の名は熟すと金色に見えることに由来します。

みかんやオレンジなどほとんどの柑橘類が、苦味のある皮をむいて甘い果肉だけを食べるのに対して、金柑は皮に甘みとほろ苦さがあり、果肉の酸味とのバランス良く、丸ごと食べるのが一般的です。

金柑にはオレンジ色の皮や袋・筋の部分に、ポリフェノールの一種であるヘスペリジン（ビタミンPとも呼ばれます）が含まれています。ヘスペリジンは、抗酸化作用や末梢血管を強化する作用があり、血流改善や冷え症改善が期待されます。また、アレルギー反応による炎症を抑える作用もあるため、花粉症予防も期待されています。

新鮮な金柑を選ぶ際は、色が鮮やかなオレンジ色で表面にハリがありつややかで重みのある物を選んで下さい。

栄養豊富な金柑を皮ごと食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。



鹿教湯病院 栄養科
関 蘭子



金柑ジャム

▼材料（作りやすい分量）

- ・金 柑 300g
- ・砂 糖 150g
- ・レモン汁 小さじ1

▼作り方

- ①金柑はたっぷりの湯で1～2分茹でてザルにあげ、水気を切る。
- ②横半分に切り、中身（ワタ・種・果肉）をスプーンで取り出す。
- ③皮はへたを除いて細切りにする。
- ④鍋に②の中身とひたひたになるくらいの水（約1カップ）を入れて、時々潰しながら強火で10分程とろみがつくまで煮る。
- ⑤④をザルで濾す。
- ⑥鍋に③と⑤と砂糖を入れて中火で10分煮る。（アクが出てきたら取り除く）
- ⑦全体的にとろっと煮詰まったら、レモン汁を加える。

※できあがりをミキサーにかけてなめらかにすると食べやすくなります。

※パンやヨーグルトにのせて食べるのはもちろん、マーマレード煮として煮込み料理に使うのもおすすめです。



※画像はイメージです

豆知識

- ・日本一の産地宮崎県では、糖度16度以上で直径28mm以上の完熟金柑を「たまたま」と名付けています。毎年1月15日の解禁日を皮切りに旬が始まります。
- ・冷暗所で1週間位保存できます。また、キッチンペーパーに4～5個まとめて包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すれば2週間程保存が可能です。

▼栄養成分（この分量で作った場合）

- ・エネルギー.....790kcal
- ・たんぱく質.....1.5g
- ・脂質.....2.1g
- ・炭水化物.....201.7g
- ・食塩相当量.....0g