

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

2024

夏

第146号



【信濃国分寺の蓮】 撮影:宮下 祐典

## 目次

院内委員会紹介	2-3
新人研修の様子	3
塩田デイ開所式を迎えて	4

新任医師紹介	5
おすすめレシピ「フライパンで簡単 トマトのじゃがチーズ焼き」	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。



# 院内委員会

# 接遇改善推進委員会の紹介

## 接遇改善 推進委員会の目的

当院の接遇改善推進委員会は、医療従事者としての全職員のモラルの向上と、患者サービス内容の充実のために接遇改善を強力に推進し、その成果を最大限に上げることが目的としています。その中で、患者さんの声を謙虚に受け止め、問題を常に我がものとし、職員全体が接遇改善に取り組み個人の資質の向上に努めることを当院の方針としています。

## 委員構成

各部署より選任し、今年度は看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、薬剤師、調理師、事務、健康運動指導士、歯科衛生士による多職種で構成されています。

## 接遇改善推進委員会 の取り組み

### 委員会開催

委員会はコロナウイルス感染症の流行に伴い現在は隔月開催とし、院内の接遇の現状把握・検討、接遇改善推進計画の立案並びに推進に努めています。



### あいさつ週間の当番活動

毎月第4週目を「あいさつ週間」とし、当番委員が本館玄関と南玄関にて、朝の15分間、あいさつ運動を実施しています。



### 全職員への 接遇改善に関する広報

広報活動の一環として、今年度は各部署へ「挨拶」「言葉遣い」「表情・態度」「身だしなみ」について全4回のポスター配布を予定しております。そのポスターが貼られている期間を接遇の強化月間とし、個人にとどまらず職場規模で現状を把握し、接遇改善に取り組んでいただけたらと思います。



「あいさつ」ポスター

### 全職員への研修会の開催

職員の接遇に関する知識向上を目指し、年に1回全職員対象の研修会を実施しています。研修会考資料「接遇・ビジネスマナー 敬語(基礎編・応用編)」を活用し、今年度も研修会を行う予定です。



### おわりに

患者さんに安心して来院してもらえる病院であるために、当院を利用される患者さんの不安や緊張に寄り添えるよう、接遇改善推進委員会の活動が職員の皆さんの接遇意識を高める一助になるよう活動して参ります。

何かご意見、ご要望等がありましたら事務局(人事課)までご連絡ください。

接遇改善推進委員会委員長

六川 亜友美

## 新人研修が行われました

本年度、当院は18名の新人看護師を迎えました。4月1日の集合研修初日の自己紹介では、真新しいユニホームに袖を通し、緊張や不安がありながらも、看護師として働ける期待や自信に満ちたキラキラとした表情が印象的でした。

入職後、新人看護師はまず様々な内容の集合研修を行い、その後、配属病棟での勤務が始まります。座学での研修もありますが、院内オリエンテーションやパソコンを使用してのカルテ操作、当院のマニュアルに沿った採血や注射などの看護技術や、患者さん



吸引実技

に安全にケアを提供できるよう車椅子への移乗介助や排泄ケアなどの実技研修を行います。集合研修では、基礎的な知識を学び、実際の現場を想定した実技を経験することで、病棟での業務へスムーズに移行できることを目的としています。また、新人看護師同士で経験し合うため、ケアを受ける患者さんの立場を体感することも、学びのひとつになっています。

今年の研修では、先輩看護師の指導のもと、実際の物品を手に緊張しながらも丁寧に手順を確認しながら真剣に取り組む姿がありました。特に採血や注射の実技では、どの新人看護師からも緊張感が伝わってきました。その中でも、「こうすると上手くいくよ。」「もつとこうしたほうが患者さんは安楽なのではないか。」「と意見を交換し合いながら、和気あいあいと行う様子も見られ



筋注実技

ました。

現在、新人看護師は配属病棟での勤務が始まり3ヶ月が経とうとしています。日々多くの学びや経験を重ね、一人前の看護師を目指し頑張っています。同じ目標を持った仲間と切磋琢磨し、患者さんにより良い看護を提供できる看護師に成長してほしいと思います。私達、先輩看護師も新人看護師がのびのびと成長できるように環境を整え、支えていきたいと思います。

新人教育担当 看護主任

中村 美穂

# 上田市塩田デイサービスセンター開所式を迎えて

令和6年4月1日、鹿教湯三才山リハセンターの新たな事業所として、上田市塩田デイサービスセンターの開所式が行われました。8時よりJA信州うえだから移籍となった職員の辞令交付式が行われ、その後開所式となりました。鹿教湯病院運営委員会委員長でもあるJA信州うえだの眞島 実代表理事組合長を来賓として迎え、大澤 道彦統括院



開所式テープカット

長らによるテープカットが行われました。

これまでJA信州うえだ福祉事業の移管が進む中で、令和4年5月よりJA信州うえだの居宅介護支援事業所と通所Aサービス事業所の2つの事業所がしおだ福祉相談センター、しおだ介護予防センターとして、鹿教湯三才山リハセンターに移管されました。その後、上田市の管理下にあるJA信州うえだ塩田デイサービスセンターが令和5年12月の議会を経て令和6年3月をもって廃止、4月より厚生連が指定管理者として引き継ぎ運営を任されることとなりました。

管理者やスタッフはこれまで通りの人員で行い、これまでご利用いただいた方々も、継続してご利用いただいております。鹿教湯三才山リハセンターとしては、唯一の通所介護施設となりますが、これまでの通所リハ、通所Aサービスの経験を活かしつつ、通所介護としての特徴をしっかりと出せるよ

うに、また地域の方々のニーズに答えられるように取り組んで参ります。ひとまずは、現在利用されている方の要望に答えられるよう、ご利用者が安心安全にご利用いただけるように努力して参ります。塩田地域の方はもとより、青木、川西地域の方のご利用も受け付けますので、ご希望される方は、デイサービスセンターの方へお問い合わせください。



開所式の様子



お問い合わせ先

上田市塩田デイサービスセンター  
上田市中野339番地2

☎ 0268-39-1090

管理者：馬場健太

## 新任医師紹介



鹿教湯病院 内科

吉田 悠紀先生

内科の吉田と申します。これまで新潟県のいくつかの医療機関で、内視鏡検査などの消化器内科を中心に、内科一般の診療を行ってまいりました。このたび子育てを機に長野県に引っ越しして参りました。時々新潟の訛りが出そうになるので(出てい

るのかもしれないが)、できるだけ話しやすいよう心がけるようにしています。

長野県はこれまで何回か観光に来ておりましたが、本格的に住むのはこれが初めてです。知らないことがいっぱいありますので、これから知ることができると楽しみにしています。これまで新潟県では平野、かつ海沿いで生活することが多かったのですが、こうして長野県に来て緑の山々に囲まれながら過ごすのも大変感兴趣が感じられます。特に、朝に聞き慣れない野鳥の

鳴き声を聞いたりすると、世界が広がったような感じがします。

仕事以外は、今は朝子供を起して夜中から夜寝かしつけて、また夜中に子供が起きて寝かしつけてと子育てに精一杯の毎日です。時間があれば子供と外出して遊ぶようにしています。お酒に關しても以前はウイスキーストリート派でおつまみ片手に晩酌もしていました。今はきつぱりやめました。ウイスキーのブログや評論を読んで雰囲気だけ楽しんでます。ただお酒をやめて健康的になったかという点、今度は食生活が多少脂っこいものが増えてしまったので、気をつけるようにしています。

昨今の少子化問題もさげばれるなか、いかに育児を行っていくか、また男性医師として育児にどのように関わっていくべきなのか、世の中のためにいったい何をすべきなのかを考えながら過ごしたいと考えております。

話を戻しまして、これまでの診療経験を生かしつつ、より良い診療を提供できるように勉強していく所存です。どうかよろしくお願いたします。



鹿教湯病院  
リハビリテーション科

吉村 智樹先生

4月から鹿教湯病院に赴任しました。吉村智樹と申します。現在リハビリテーション科の専攻医として働いています。昨年度は信州大学病院で働いており、信州大学からの出向という形で鹿教湯病院に来ました。これを言うところ、こんな山奥まで大変ですね」というようなニュアンスのことを言われることが多く、もしかして左遷されたと思われているのでは?と心配になるのですが、決してそんなことはありません。鹿教湯病院は地域で屈指のリハビリテーション病院と名高く、一度ここで学びたいと常々思っております。自分が上田市出身ということもあり、ここで働けることをとてもうれしく思っています。

趣味はゴルフ、テニス、読書などです。最近では腸活にもハマっています。最近気づいてし

まったのですが、腸活は人生を変えます。というの、腸内環境を良好にして善玉菌を増やすことで、太りにくくなり、美肌になり、頭が良くなり、免疫機能が良くなり...と聞かれています。善玉菌を多く含むとされる食品を爆食し始めてからは、自分も効果を実感しています。「便移植」などという言葉も登場し、良い菌を持つ人の便を腸内に移植することで体質が変わるといって治療やらビジネスが研究されているとかい

ないとか。「爪の垢を煎じて飲む」ということわざがあります。が、もはや「う〇こをカプセルに詰めて飲む」方がいんじゃない?と思う今日この頃です。

そういった予防医学のような分野にも興味がありますが、専門はリハビリテーション全般というところでやらせていただいています。特に「嚥下障害」といって食べ物飲み込みにくかったりムせてしまうような症状に対して、内視鏡を使った検査等を積極的にやっていますので、お気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いたします。



丸子太鼓 鼓城のみなさんによる演奏



測定コーナー

中央小学校の金管バンドによる演奏で、イベントの最後にふさわしい子どもたちによる大迫力の演奏を聴くことができました。

正面玄関ロータリーでは、キッチンカーやセブンイレブンによる屋外販売、軽音部による演奏がありました。正面玄関付近では、医療スタッフによる測定コーナーや、就労チームグリーンによる物品販売もあり、どのコーナーも大盛況でにぎわっていました。

当日は天候にも恵まれ、病院工事中ではありましたが、約250名のご来場があり、大盛況でした。来年は、工事も終わり、建物も完成いたしますので、さらに良い病院祭が開催できるよう準備いたします。ご来場いただき、ありがとうございました。



丸子中央小学校の金管バンドによる演奏

オープニングイベントでは丸子太鼓 鼓城のみなさんによる演奏から病院祭がスタートしました。とても迫力のある力強い演奏で、聞いている皆さんは圧巻でした。そのほか、かけゆ講堂のイベントでは、1つ目は琴光堂による演奏があり、普段琴を聞くことが穏やかなる演奏をしていただきました。2つ目はカーリングSC軽井沢クラブから、上田市出身の小泉選手、柳澤選手、山本選手による講演でした。

た。SC軽井沢クラブが世界カーリングアカレンダーのモデルに選ばれ、販売の売上金の一部が就労チームグリーンに寄付される事となり、講演会に先立ち小泉選手から就労チームグリーン代表阿部智和さんへ寄付金の贈呈式がありました。講演会では、カーリングについて知識がなくても楽しく、また興味深く聞け、オリンピックに向けて意気込みも聞くことができ、これらの活躍が楽しみになるような貴重な講演となりました。3つ目は丸子中

## 6月8日(土) 第47回鹿教湯病院祭が開催されました。



琴光堂による琴演奏



カーリング SC軽井沢クラブの選手による講演

## 栄養科おすすめ★季節のレシピ

### 太陽の恵み トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざをご存知ですか。これは西洋のことわざで、トマトが実る季節は病気になる人が少ないという意味です。トマトが栄養豊富な食品であることが、昔から世界中で認められていたことがわかります。

トマトの特徴である赤色はリコピンという成分です。この成分は抗酸化作用(体の老化の原因の一つとされる酸化を防ぐ作用)が強く体内に入ると臓器や肌にとどまって働き、生活習慣病の予防や老化防止に効果があるとされています。鮮やかな赤色のものほどリコピンが多くおすすめです。油を使用したり加熱調理することで、リコピンの吸収率を高めるといわれます。

またトマトにはカリウムが含まれており、摂りすぎた塩分を排出する作用により、むくみや高血圧の予防と改善効果が期待できます。その他、食物繊維も豊富で血中コレステロール値を下げる働きや腸内環境を良好に保つ効果が期待できます。

夏の健康対策には夏野菜がおすすめです。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素がたっぷり含まれているからです。夏野菜を積極的に取り入れながらバランスの良い食生活を心掛け、元気に夏を乗りましましょう。



鹿教湯病院 栄養科

半田 小百合



## フライパンで簡単 トマトのじゃがチーズ焼き

### ▼材料 (2人分)

- ・トマト 中1個(200g) ・じゃが芋 小2個(200g)
- ・豚ひき肉 140g ・ピザ用チーズ 60g

- ・トマトケチャップ 大さじ2 ・コンソメ 小さじ1

- ・おろしニンニク 少々(お好みで)
- ・黒こしょう、塩 各少々(お好みで)
- ・オリーブ油(又はサラダ油) 小さじ1

### ▼作り方

- ①じゃが芋は皮をむき1cm幅くらいの一口大に切り、水にさらして耐熱皿に並べる。ラップをして電子レンジで4分を目安にやわらかくなるまで加熱する。
- ②トマトは一口大に切る。
- ③フライパンに油をひきニンニクを入れ、ひき肉を中火で炒める。
- ④肉の色が変わったら、トマトとAを入れ中火で軽く炒める。
- ⑤じゃが芋を加えて混ぜ合わせながら中火で1~2分炒め、塩こしょうで味を調える。



※画像はイメージです

### 豆知識

- 豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復効果が期待できます。
- トマトがない時期はトマト缶でも代用できます。

⑥チーズを上のにせ、フライパンにふたをして弱火で加熱する。  
チーズが溶けたら、チーズが上になるように皿に盛り付けできあがり!

### ▼栄養成分 (1人当たり)

エネルギー 390kcal たんぱく質 22.5g  
脂質 20.7g 炭水化物 28.1g 塩分 2.0g

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

予約状況はこちらから

鹿教湯病院ドック 🔍 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

2024年7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 <small>(要予約)</small>	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) <small>(要予約)</small>	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		瓦葺 <small>かわらぎ</small>	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)	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	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)		午前 8:30～11:00			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	2024年	7月	8月	9月
	鹿教湯病院	土曜・日曜・15日(月)	土曜・日曜・12日(月)	土曜・日曜・16日(月)・23日(月)
	豊殿診療所	土曜・日曜・15日(月)	土曜・日曜・12日(月)	土曜・日曜・16日(月)・23日(月)

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/>

