

# ほっとすまいる ニュース Hot Smile News

2025  
秋 特集号  
vol.150



## 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)

2025年10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	片井・臼田・信大
	呼吸器内科	午前 8:30～11:00	小林 (俊)	小林 (俊) (要予約)	信大	平井
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)	木下 (久)
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)			

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

休診日	2025年	10月	11月	12月
	鹿教湯病院	土曜・日曜・13日(月)	土曜・日曜・3日(月)・24日(月)	土曜・日曜・30日(火)・31日(水)
	豊殿診療所	土曜・日曜・13日(月)	土曜・日曜・3日(月)・24日(月)	土曜・日曜・30日(火)・31日(水)

〈鹿教湯病院・豊殿診療所〉 年末年始の休診日は12月30日(火)～1月4日(日) ※12月29日(月)は診療を行います。  
 〈豊殿診療所〉 11月10日(日)は休日当番医となります。

## Contents

完全竣工の紹介	2	おすすめレシピ「鮭と白菜のクリーム煮」	9
再編成竣工にあたり管理者より	5	トピックス・レポート	10
新任医師の紹介	7		
新入職員の紹介	8		
定年退職者感謝状贈呈式			



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

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。



第1期工事の様子



10月2日に第1期工事（本館8階建て）が竣工し、この度の再編成建設工事の主たる建物が完成しました。  
この竣工に伴い、三才山病院の34年にわたる歴史に終止符をうち、鹿教湯温泉の地で三才山病院のすべてを引き継いだ、新たな鹿教湯病院へ完全統合され、475床の規模で再出発いたしました。

令和5年10月  
第1期工事竣工（本館）



完全竣工した「鹿教湯三才山リハビリテーションセンター」

完全竣工の紹介  
写真で  
振りかえる  
新館竣工まで

令和元年10月に開催された「上小医療圏地域医療構想調整会議」において、鹿教湯病院と三才山病院の2つの病院の機能を統合し、病床再編成を実施する再編成構想を提案・了承いただきました。その後、長野県医療審議会並びに厚労省医政局の同意をいただき、県JAグループにおける令和2年度臨時総会にて、JA長野厚生連令和3年度事業計画（案）の承認を受け、鹿教湯三才山リハビリテーションセンター再編成構想が「鹿教湯三才山リハビリテーションセンター再編成建設工事」として実施されることとなりました。

この工事は「再編成構想基本方針」に基づき、鹿教湯病院の老朽化した建物の現地建替えを行い、三才山病院と統合し病床再編することで、保健・医療・福祉に関わる地域の皆様の将来の負託にお応えできる新たな鹿教湯三才山リハビリテーションセンターへの再編成を行うことを目的に令和3年8月に起工されました。

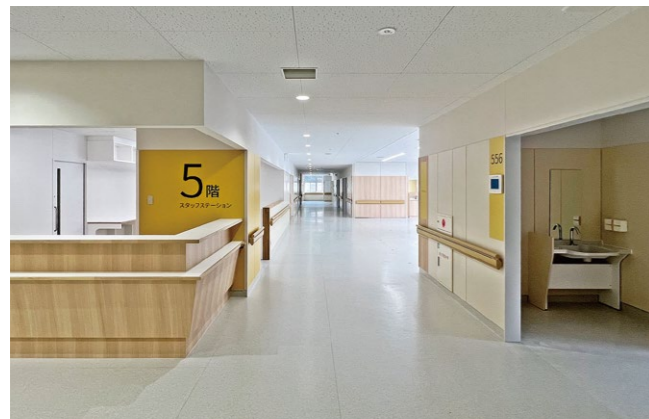
再編成構想基本方針

1. 地域のニーズに沿った回復期医療・指定療養介護事業提供体制の充実・強化
2. 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター病院機能の再編成
3. 医師をはじめとした医療スタッフの確保及び集中化
4. 安全・安心な療養環境、勤務環境を改善するための再整備

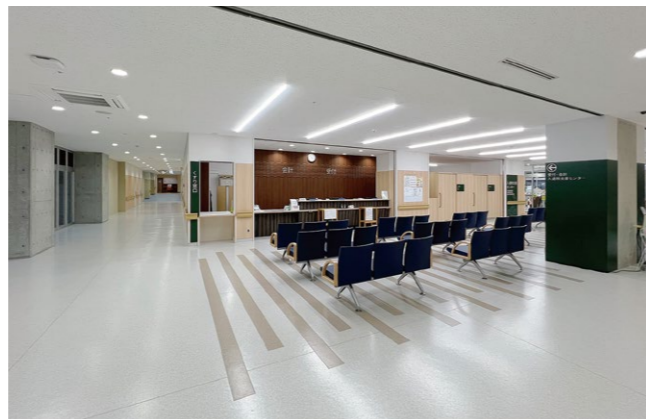
令和3年8月の安全祈願祭・起工式から始まり、令和5年10月には第1期工事（本館・8階建て）が竣工、続いて令和6年10月に第2期工事（本館診療棟）が完成し、本年令和7年9月に最終工事となる第3期工事（駐車場ほか）が竣工し、4年間にわたる再編成建設工事が完全竣工となりました。



本館外観



本館病棟



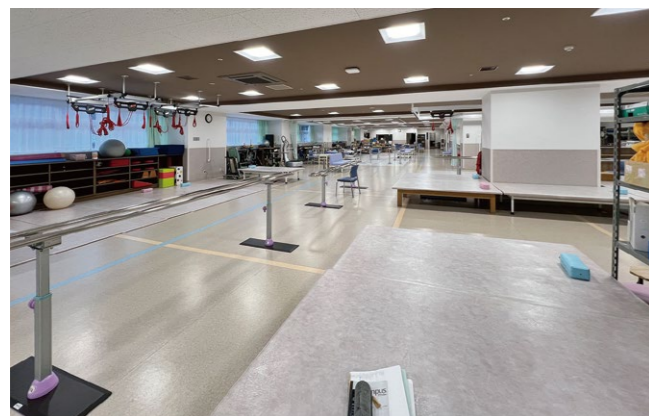
外来受付



人間ドック室

10月11日に第2期工事（本館診療棟）が竣工されました。  
この竣工により、外来の受付・診察・検査・会計まで同一の階で完結することが出来るようになり、今までより患者さんの利便性向上に寄与できると期待しております。また放射線機器も新調し、被ばく量が少ないCT撮影装置もご利用いただけるようになりました。

令和6年10月  
第2期工事竣工（本館・診療棟）



中央リハ室



第2期工事の様子



安全祈願祭・起工式の様子



令和3年8月  
安全祈願祭・起工式  
8月3日に再編成建設工事の安全祈願祭および起工式を挙行いたしました。新型コロナウイルス渦中のため縮小しての式典ではありましたが、来賓の皆様・工事施工関係者の皆様にご臨席をいただき、これから始まる工事に対し厳粛な雰囲気の中、行われました。

# 完全竣工の紹介 北玄関・北駐車場 完成の紹介



利便性が向上した「北玄関」

令和7年9月  
第3期工事竣工（駐車場等外構）

9月5日に第3期建設工事（駐車場・外構）が竣工しました。この工事は本館北側に駐車場を整備し、北側からも病院内にアクセスできる北玄関を整備することで、積年の懸念事項でありました駐車場に関する不便（台数不足・駐車場からの道のり）を解消し、当院に来院される方が利用しやすい病院を目指し整備しました。

## 駐車場整備・拡張



新設のロータリー横駐車場  
既存駐車場も補修



駐車場案内図



北側駐車場看板

この工事が竣工したことで、4年間にわたる一連の再編成における建設工事が完全竣工となりました。  
この間、鹿教湯病院をご利用いただいている皆様をはじめ、地域の皆様・地元行政の皆様・近隣医療機関の皆様には多大なるご協力をいただきましたこと、厚く御礼申し上げます。  
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター職員一同、今後もより一層皆様の負託にお応えできるよう邁進してまいります。

## 建築概要

工事期間：令和3年8月から令和7年9月  
敷地面積：12,389.22㎡  
建築面積：4,424.58㎡（うち今回工事 3,065.11㎡）  
延床面積：25,606.70㎡（うち今回工事 16,010.56㎡）  
構造規模：RCS造（鉄筋コンクリート柱・鉄骨梁）地下1階、地上8階  
病床数：475床（うち今回工事244床・陰圧室2床含む）  
主要設備：外来診察室（アドレスフリー）、歯科、救急診察室（陰圧室）、北側アプローチ全景中央リハ室（ADL室）、薬剤部（調剤室）、人間ドック室、内視鏡室、放射線科、義肢装具室、相談室、デイケア室、職員専用ラウンジ、セキュリティシステム、コンビニエンスストアー ほか  
医療器械等：MRI（1.5T）・CT（低線量）・マンモグラフィー



北側アプローチ全景

## 管理者新体制 再編成竣工にあたり 管理者より

### 病棟建築工事が完了しました



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

この度、鹿教湯病院の駐車場などの外構工事が終了し、病棟建て替え工事が予定通り無事故で完了した事を皆様にご報告申し上げます。令和3年夏の起工式以来、4年にわたる工事期間中は、地域の皆様に振動・騒音などご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げますとともに、皆様のご理解とご協力に対して改めて御礼申し上げます。  
日本はこれから高齢者の割合が多くなり人口は減少するという経験したことのない社会を迎えます。そんな時代になっても、これまでリハセンターが行ってきた医療・福祉・保健の体制を確実に維持していくためにはどうしたら良いのか。その答えが三才山病院と

## 再編成工事の 次に来るもの

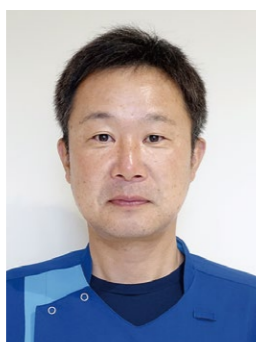


鹿教湯病院長  
吉田 邦広

鹿教湯病院の二つの病院を統合する再編成事業であり、再編成のためには病棟建て替えが必要でした。  
完成した新病棟は単なる入れ物です。病院の価値は入れ物ではなく中で働く人間で決まります。職員にとって働きやすい職場環境を目指し、医療・福祉・保健サービスの質をさらに向上させて地域の皆様からさらに信頼されるリハセンターにしていくことが重要です。目には見えない再編成事業の本番が始まります。

2025年9月、新館棟北側および仮設医局棟跡の駐車場の整備が終わり、4年余りの歳月を費やした再編成工事が完了しました。アスベスト問題などで多少、工期の延長はあったものの当初の事業計画通りの工事が完了することになり安堵しています。2020年に始まったコロナ禍、激烈化する気象条件、高騰する資材費など困難な状況下で着実に工事を進めて下さった関係者の皆様にはこの場をお借りしてあら

## 質の高いケア 心地よいケアの提供を



統括看護部長  
清水 厚治

ためて御礼申し上げます。  
これからの課題はソフト面の再編成・再構築（人員の適正配置、業務の効率化・合理化、など）です。センターは2028年度からの黒字化が必達目標です。今や全国の病院の約70%が医療収益赤字の時代です。厳しい医療環境の中でこの目標の達成は容易ではありません。人手不足の中で患者さんへの医療サービスを維持しながら、収益を確保していくにはどうすればよいか。すべての職員がこの使命感、危機感を共有し、知恵と工夫を結集して、この難局を乗り越えて行ければと考えています。引き続きどうぞよろしくお願いたします。

この度、完全竣工を無事に迎える事ができ、工事関係者の皆様方のご尽力に深く感謝申し上げます。2023年10月に1期工事が終了し新棟が完成後は、コンビニエンスストアや職員専用のラウンジが設備され職員が働きやすい環境となっております。

## 再編成建設工事竣工 までの取り組み



統括事務長  
滝沢 公彦

2025年9月5日に当センターの再編成建設工事は全ての工事が完工となりました。

2017年度に東病棟（昭和48年竣工）の耐震診断を行い、耐震基準を満たさない階層があることが確認されました。すでに44年を経過した建物であり、耐震改修か建て替えという早急な検討が必要となりました。

2018～19年に、東御市民病院、鹿教湯病院、三才山病院の3病院で再編・ネットワーク化に伴う病床数及び病床

機能の変更が上小医療圏地域医療構想調  
整会議で審議され、結果として鹿教湯・  
三才山2病院での再編が了承されまし  
た。これにより、鹿教湯病院と三才山病  
院の統合（三才山病院の閉院を含む）と  
鹿教湯病院の増改築工事を主とした再編  
成事業がスタートしました。

2019年度は、先ず設計事務所選定  
プロポーザルを実施して設計事務所を選  
定した後、基本設計・実施設計を施設  
課・設計事務所が中心となって各部署と  
ヒアリング・検討を重ね設計を行いました  
。また、2019年度後半から新型コロナウイルス  
感染症が発生・感染拡大し  
て生活様式や経済状況、医療に関する環  
境が一変し、本場に再編成事業が進めら  
れるか分からない状況もあるなかで不安  
に思いながらも進めました。

2020年度3月（2021年）に長  
野県厚生連の経営管理委員会が再編成事  
業が承認された後、上田市景観審議会で  
高さ制限の適用除外の承認を受け鹿教湯  
温泉地区で住民説明会を開いてご理解を  
いただきました。その後、臨時総会で再  
編成建設工事の施設整備計画が認めら  
れ、理事会、経営管理委員会を経て20  
21年度4月に鹿教湯三才山リハビリ  
テーションセンター再編成建設工事建築  
委員会が発足しました。

建築委員会発足後は、2021年7月  
に請負業者選定の入札が行われ、設計監

新任医師のご紹介



歯科 川本 真貴子 医師

4月より赴任いたしました、歯科医師  
の川本真貴子と申します。出身は長野県  
の茅野市です。広島大学を卒業後、地元  
の長野県に戻り信州大学医学部附属病院  
にて臨床研修を行いました。研修終了後  
は信州大学の大学院に進学し口腔病理の  
分野で研究をさせていただき、修了後は  
大病院と市中病院にて勤務、この度縁  
あって鹿教湯病院に赴任となりました。

歯科で行っている治療として、当院で  
は入院中の患者さんで虫歯治療や歯のク  
リーニング、入れ歯の作製が必要な方の  
治療を行っています。赴任して数ヶ月経  
ち、徐々に病院の雰囲気や診療にも慣れ  
てきました。他には脳血管疾患などで食  
べることが困難となった患者さんのため  
の摂食・嚥下リハビリテーションの一環  
として、嚥下造影検査（レントゲンで撮  
影する飲み込みの検査）を行っています  
。今年からは新しく嚥下内視鏡検査も  
始まりました。今まで他院でも摂食・嚥

修・設計監理・建築主体工事・電気設備  
工事・機械設備工事の分離発注による契  
約を締結し、続く8月に安全祈願祭・起  
工式を挙行し本格的な工事に着手となり  
ました。

現地建て替え工事のため、仮設棟を  
作って院内から移る部署・その空いた場  
所に院内で業務を行う部署を仮設置して  
病院の運営を続けながらの工事になりま  
した。工事の際は、患者・利用者の皆さ  
んには解体の作業音や仮設通路の使用な  
ど大変ご不便をお掛けすることとなりま  
したが、寛大なお心でご理解・ご協力を  
いただきましたことに深く感謝申し上げ  
ます。

工事の中では、着工前に建物の下で調  
査できなかった地盤に軟弱な部分があっ  
たことや、隠れた部分にアスベスト等が  
含まれていたことへの対応により、当初  
予定していた計画から追加工事が発生し  
費用増・工事遅延などの大変苦しい状況  
となりました。また、2021年以降は  
現在に至るまで物価高が続き、施工各社  
は大変ご苦労されたことと思います。

遅れながらも2023年9月に第1期  
工事が終わり、五つの病棟や当センター  
の特徴でもあるリハビリテーション室を  
含む8階建ての本館が完成しました。翌  
10月には運用を開始するため、鹿教湯  
病院内での患者さんの移動、そして三才  
山病院からの患者さんや物品の移動が行

下の診療に携わって参りましたが、大学  
病院のような急性期病院とはリハビリの  
頻度・方法などが異なるため、日々勉強  
させていただいております。

プライベートでは音楽が好きで、中学  
高校では吹奏楽部、大学では管弦楽団に  
所属しクラリネットを吹いていました。  
現在楽器演奏は全くしていませんが、  
時々友人とカラオケに行き歌って踊って  
盛り上がりたり、一人カラオケを楽しん  
だりしています。スポーツとは無縁の生  
活でしたが、社会人になってからランニ  
ングを始め、前任地の病院ではランニン  
グ部に所属しておりました。初心者です  
ので全く速く走れませんが、今年の3月  
にはフルマラソンに初挑戦し完走する事  
ができました。今年は県内でハーフマラ  
ソンの大会に出場予定です。



安曇野ハーフマラソンにて

リハビリテーションの本場である当院  
にて診療させていただける事を大変あり  
がたく思っております。歯科治療を通して  
皆様のお役に立てるよう精進して参りま  
すので、よろしくお願ひ申し上げます。

われました。三才山からの約90名の患  
者さんの移動は、上田市・上田地域広域  
連合消防本部・上田警察署・長野県厚生  
連各事業所のご協力をいただいで安全か  
つ速やかに実施することができ、事故無  
く無事に移動することが出来ました。

翌年2024年10月に第2期工事が完  
成し、診療部をはじめ、MRI・CTな  
どの診療放射線科や通所リハビリテー  
ション他の各室ができ、仮設棟や仮設置  
での運用が終わり、当センターの全ての  
サービス提供が本館及び南病棟で完結で  
きるようになりました。

そして、この9月に外構工事（建物解  
体及び駐車場整備）が終わり、全ての再  
編成建設工事が完工しました。

2019年の基本設計から始まり、2  
021年8月から2025年9月までの  
4年と1カ月の工事期間は、コロナ禍と  
ともに進んできたこともあり、2019  
年以前には当センターには無かった感染  
症用の陰圧のかかる病室や発熱外来の専  
用出入口が設置されました。また、セ  
キュリティも見直され、多少窮屈で不便  
な面もありますが、病棟へは関係者や許  
可を得た方以外の訪棟を制御できるよう  
になりました。職員の環境では、病棟が  
離れていたことによる医師をはじめとし  
た医療従事者の移動距離（時間）や各所  
に散っていた物品の流れを集中化したこ  
とにより大きく改善されたと思います。



整形外科 土屋 良真 医師

7月1日より鹿教湯病院に入職させて  
いただきました、整形外科の土屋良真と  
申します。長野市出身で、県外の大学卒  
業後地元長野県に戻り、今年で医師8年  
目になります。これまでは県内の急性期  
病院で骨折などの外傷診療を中心にやっ  
てきました。専門（にすべく修行中な  
の）は人工関節や関節鏡手術などを行う  
下肢関節外科です。

手術中心に整形外科の診療に携わって  
きた中で、実は手術以上に、リハビリが  
患者さんのその後の経過にとっても重要で  
あると肌で感じています。たとえば膝の  
人工関節置換術では、手術前後に患者さ  
ん自身がどれほどリハビリをがんばるか  
によって、その後正座ができるほど膝が  
よく曲がるようになることもあれば、痛  
みはとれても膝の可動域が少なくなっ  
てしまうこともありますし、骨折の固定手  
術では、怪我をする前に近いくらいに動  
かして使えるようになる場合も、そう  
ならない場合もあります。鹿教湯病院で  
は、前向きにリハビリに励む患者さん方  
とじっくり向き合い、患者さんのその後

今回の工事で建物など物理的な面の整  
備は1つの完成となりましたが、その建  
物を活用して地域医療に貢献し、社会に  
必要とされ選ばれる病院になるための中  
身の完成（充実）を目指していくことが  
今後の大きな課題です。



建て替え前の鹿教湯病院

の人生がより良いものになるように、医  
師として少しでも役に立てればと考えて  
いますし、自分自身もより一層、運動器  
リハビリテーションに関する理解を深め  
たいと考えています。

スポーツやトレーニングなど、体を動  
かすことが好きです。幼少期からアルペ  
ンスキーやバスケットボールをやってき  
ましたが、大学に入ってからボクシング  
に出会い、沼にはまってしまいました。  
医師になってからプロライセンスを取  
得して、現在も懲りずに試合に出ていま  
す。「今日が一番若い日」と自分に言い  
聞かせて、どちらかというと相手よりも  
年齢と日々闘っています。プレーヤーと  
して楽しみつつ、整形外科医としても生  
涯にわたってスポーツに関わっていきたく  
いと考えています。

一緒にがんばりましょう！よろしく  
お願いいたします。



ボクシングの試合にて

## 2025年度 新入職員 着任



今年度は42人の新入職員が着任しました

### 新入職員 辞令交付式



新人辞令交付式

2025年3月26日、新入職員辞令交付式が行われました。式では、新入職員一人一人の名前が読み上げられ、元気に返事をするのが当院の恒例となっております。また、新入職員の代表一人が、あいさつをし、これからの仕事に対する決意を述べられ、希望を胸に、社会人の一歩を踏み出したキラキラした新入職員の姿が見られました。これからの活躍を期待しています。



### 新人研修会の様子

当院では、新入職員や中途職員対象に1年にわたり、ケアに関する看護・介護技術などを学ぶ研修会を行っています。

#### 研修会の様子



インスリンの注射

痰や誤飲時の吸引

導尿カテーテルの挿入

感染防護具の着用

### 定年退職者 感謝状贈呈式

2025年3月28日、定年退職者の感謝状贈呈式が行われました。この度、定年退職を迎えた8名の皆様と、統括院長をはじめ、多くの職員が参加し、冒頭の統括院長、労働組合執行委員長のごあいさつから始まり、定年退職者一人一人から、ごあいさつをいただきました。この間、就職してからこれまでのエピソードを話され、現職員へのエールがかけられました。定年退職者の皆様には、各部署で献身的に業務をされ、病院発展にご尽力いただいたことに、心から感謝を申し上げますとともに今後の更なるご健康とご活躍をお祈り申し上げ、現職員も更なる病院発展に努めてまいります。

### 栄養科おすすめ



#### 秋の旬食材 鮭(サケ)

日本で鮭といえば白鮭(シロサケ)を指し、そのなかでも秋に産卵のために生まれた川へ戻ってくる白鮭のことを秋鮭(アキサケ)と呼びます。秋鮭は産卵期であるため身は引き締まっており、脂が控えめでさっぱりとした味わい特徴です。

鮭はビタミン類が豊富な魚です。特にビタミンDが多く含まれており、カルシウムを含む食品と一緒に摂ると、カルシウムの吸収が促進されます。また、まとめて摂った方が有効なビタミンB群をすべて含んでいます。B群には成長促進、消化を助ける、胃腸障害をやわらげる、血液循環をよくするなどの効果があります。

胃腸を温めたり、血行をよくして肩こりを解消したりするビタミンEや、脳細胞を活性化するDHAMも多く含むので、デスクワークで疲れやすい人におすすめの食材です。

寒くなるこれからの季節におすすめの食べ方は、からだを芯から温めてくれる鍋料理や汁物です。今回は旬の白菜とビタミンDが豊富な鮭をカルシウムの多い牛乳と合わせた「鮭と白菜のクリーム煮」をご紹介します。



鹿教湯病院 栄養科 黒岩 久美子

## 鮭と白菜の クリーム煮



※画像はイメージです

#### ▼材料 (2人分)

- ・秋鮭(無塩).....2切(120g)
- ・白菜.....1/6個(300g)
- ・しめじ.....40g
- ・水.....150cc
- ・顆粒コンソメ.....小さじ1
- ・スライスチーズ.....1枚
- ・塩・こしょう.....少々
- A 小麦粉...大さじ2 牛乳...300cc

#### ▼作り方

- ①白菜は3~4cmくらいのざく切りにし、しめじは小房に分け、鮭は3~4等分に切っておく。
- ②鍋に白菜、しめじと水を入れ、白菜がしんなりするまでふたをして煮る。
- ③②に鮭を入れ、火が通るまでさらに煮てコンソメを加える。
- ④③にまぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤最後にスライスチーズを入れ、鍋にふたをし火を止めて1~2分蒸らし、スライスチーズが溶けたら完成。

#### 豆知識

- ・切り身の場合はきれいなピンク色をしていて、脂肪が白い筋状に入っているものや皮膚が銀色に光っているものが新鮮です。はらわたを取ったあとが黄色に変色しているものは避けた方がよいでしょう。
- ・甘塩鮭でも代用できますが、調味料は少なめに調整しましょう。

#### ▼栄養成分 (1人当たり)

- ・エネルギー.....272kcal
- ・たんぱく質.....23.1g
- ・脂質.....11.1g
- ・炭水化物.....20.2g
- ・カルシウム.....297mg
- ・食塩相当量.....1.1g

# TOPICS REPORT

## 第72回長野厚生連体育大会が行われました。

7月12日、13日の2日間で北信総合病院が当番病院となり、中野市、飯山市を中心として長野厚生連体育大会が行われました。



野球部



野球は1回戦、2回戦と勝ち進み、3回戦では惜しくも敗れてしまいましたが、2大会連続のベスト4入りを果たしました。

バレーボール（女子）は、2試合目、強豪チームとの闘いでしたが勝利を制し、準優勝で飾ることができました。



バレー部

卓球は、今まで男女別でチームが構成されておりましたが、今年度は男女混合の団体戦での試合となりました。惜しくも勝利することができませんでしたが、相手エースとの戦いや、激しいラリーだったりと厳しい一戦を交えました。



卓球部



酷暑の中、どの試合も熱戦が繰り広げられ、応援に来ていた方も手に汗握るプレーがありました。選手のみならず、現地へ応援に行かれた方、2日間お疲れ様でした。引き続き、さらなる躍進を応援します。

また、体育大会が行われるにあたり、前段で壮行会をしています。壮行会の様子は写真をご覧ください。

### 厚生連体育大会とは？

長野厚生連では毎年（7月あたり）2日間にわたって体育大会が行われます。参加チームは長野県厚生連病院の中の各事業所で構成されている部があり、その中の野球部・バレーボール部（女子）・卓球部（男子・女子）が試合を行います。開催地は1年ごと順番で当番制となっており、毎年県内の様々な地で開催されています。

TOPICS REPORT 1

## JA全農長野様より公用車を寄贈していただきました。

JA全農長野様より公用車を寄贈していただきました。当院では、在宅支援サービスを提供しており、いくつものサテライト事業所を設けております。そのため訪問を必要とする患者さんも多く、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。



TOPICS REPORT 2

## トイレの個室で生理用ナプキンが無料で受け取れる「トレルナ」を設置スタートしました。

6月25日より、株式会社ネクイノが提供するサービス「toreluna（トレルナ）」（以下トレルナ）を、当院のトイレに11台設置し、サービスの提供を開始いたしました。

トレルナのサービスとは、トイレの個室で生理用ナプキンを常備し無料で提供するサービスです。

当院は、地域住民をはじめ、広く多くの患者さん・利用者さんが受診されており、安心して医療を受けられる環境を提供しています。地域に根ざした医療機関として、すべての来院者が快適に過ごせる環境づくりに注力し、その一環として、この度トレルナの導入が決定いたしました。これにより、誰もが安心して来院できる環境を提供し、地域住民や医療やケアを必要とされている皆さんのサポートをまいります。



トレルナ設置の表示

使用方法の表示モニタ

トレルナについての詳細は、ホームページをご覧ください。

トイレの個室で生理用ナプキンが無料で受け取れる「トレルナ」鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院へ設置



## 広報誌「ほっとすまいるニュース」がリニューアルいたしました。

当院が発行しております、広報誌を2025年10月号よりリニューアルいたしました。地域のみならず、患者さん、利用者さんなどなたでも見やすくわかりやすい情報やお知らせを紹介していきます。

また、表紙には、鹿教湯周辺の地域を写真ではない世界観で表現し、鹿教湯の魅力をお伝えできればと思います。毎号、季節が感じられるイラストですので、お楽しみいただけたら幸いです。



TOPICS REPORT 4