Kamma Memorial Hospital

はくあい

第36号
令和２年１月（年２回発行）

社会医療法人　博愛会
菅間記念病院
〒325-0046　那須塩原市大黒町2番5号
☎0287-62-0733(代)
URL:http://www.hakuai.or.jp

那須塩原クリニック･健康増進センター ☎0287-67-1570
菅間在宅診療所 ☎0287-73-5934
在宅総合ケアセンター ☎0287-62-3311
ＮＡＳＰＡ（フィットネス）☎0287-67-1577
那須看護専門学校 ☎0287-67-1188

「オーストラリア大陸最高峰 コジオスコ山頂へ連なる道」撮影者　菅間　博

～病院理念～

1. 博愛と信頼　2. 地域と共に　3. 高度な医療

～患者憲章～

患者さまには、以下の権利と義務があります。

1. 思いやりのある医療を平等に受ける権利
2. 一人一人に最適な医療を受ける権利
3. 病状・治療の充分な説明を受ける権利
4. 他の医師や医療機関に相談する権利
5. 治療方針をみずから決定する権利
6. 個人情報や診療の秘密が守られる権利
7. 診療環境の秩序を守る義務

～基本方針～

1. 「いつでも」「どこでも」「だれでも」をモットーに、救急医療から在宅医療まで、包括的な医療サービスを提供します。
2. 近隣の医療保健施設と連携し、地域の医療レベルの向上、人々の健康の増進に貢献します。
3. 常に医療技術の研鑽に努めるとともに、人間性を高め、高度で人間味のあるチーム医療を展開します。
4. 施設と設備の整備に努め、安全で効率的な診療環境をつくります。
5. 健全で透明性の高い経営に努め、活力に満ちた病院機能を維持します。

令和２年　新春を迎えて

社会医療法人博愛会　理事長
山　崎　範　子
同　理事長代行
菅　間　　博

謹んで令和最初の新春のお慶びを申し上げます。

昨年は国内外で時代の変化を感じる節目の年でした。日本は５月に平成から令和へ改元され、新天皇の即位の礼、大嘗祭等々が滞りなく行われました。日本には国の礎、国民の生活を守る神道（しんとう）の歴史があることを改めて感じました。一昨年に続き、各地で豪雨、台風等の自然災害が多発しました。台風 15 号で被災した千葉に、本院の K－DMAT チーム２隊が支援に向かい、下野新聞に取り上げられました。

10 月に消費税が漸く 10％に引き上げられ、景気への影響が心配されています。世界では、米国のトランプ大統領が、急激に発展した中国に待ったをかけるべく、対中経済戦争の口火を切りました。他にも英国の EU 離脱、北朝鮮の核問題等の将来の不安に繋がる出来事が多数ありました。

菅間記念病院としても、昨年は節目の年でした。1 月に社会医療法人 10 周年を迎え、社会医療法人として地域から求められる役割と、税金に依存せず病院を経営する重みを改めて認識しました。3 月には東棟をリニューアルし、黒崎先生の「菅間在宅診療所」、介護予防を目的とした「ぴんぴんアカデミー」と「NASPA Ⅱ」、那須塩原市から委託を受けた「病児保育室」をオープンしました。4 月には、令和の新時代を切り拓くべく竹内病院長と阿久津看護部長の新体制がスタートしました。新たな技術として AI 問診システムと遺伝子検査を地域に先駆けて導入しました。

令和の時代に医療を取り巻く環境は厳しさを増します。医療費は国の債務増大の主因となりつつあり、国民皆保険制度が財政的に破綻する危険があります。令和２年度の診療報酬改定は、総改定率はマイナス約１％で決着しています。東京オリンピック後の景気後退が予測され、医療への税金の投入は制限されます。今後、税金に依存しない社会医療法人として、菅間記念病院の地域での役割は増します。今年は医療法人制度の導入後 70 年の記念の年ですが、全国医療法人経営セミナーが博愛会の主催で開催されます。

今年は子年、十二支の 1 番目の年です。新しい時代を先頭で駆けたいと考えます。地域で一番信頼される病院を目指して、職員一丸となって頑張ります。尚一層のご指導ご鞭撻を賜りたく、心からお願い申し上げます。

元　旦

あけまして
おめでとうございます

本年もよろしくお願い申し上げます

令和２年　元旦

社会医療法人　博愛会
菅間記念病院　院長　竹内　丙午

明けましておめでとうございます

社会医療法人博愛会　菅間記念病院
事務局長　藍　原　　隆

博愛会の理念である「博愛と信頼」「地域と共に」「高度な医療」を具現化し、地域の皆様のニーズや信頼、そしてご期待にお応えするべく、平成から令和にかけて中央棟の建設や東棟の改修等インフラ整備を着実に進めてまいりました。この間患者様も順調に増え、ぴんぴんアカデミー、病児保育室、在宅診療所に加え、NASPA Ⅱの運営も軌道に乗りつつあり、これも偏に地域の皆様のご支援の賜と深く感謝いたしております。

昨年度は「働き方改革関連法」が施行され、医師以外の職種には労働基準法等の遵守が厳密に求められ、この４月の診療報酬の改定は一段と厳しい内容となることが確実である等、医療機関を取り巻く経営環境は益々厳しくなることを覚悟しなければなりません。

地域の皆様のご支援・ご理解・ご協力に重ねて深く感謝申し上げますと共に、博愛会全職員は挑戦者として自らを奮い立たせ一丸となって頑張ってまいりますので、今年もどうぞよろしくお願い致します。

K-DMAT結成後初めての災害医療支援活動

災害医療対策室　室長　荻島　洋一

初出動は台風15号被災地　千葉県

令和元年９月９日早朝に千葉県に上陸した台風 15 号は、家屋の倒壊や大規模な停電等、甚大な被害をもたらした。当院の災害医療支援チームである AMAT 隊は、全日本病院協会より出動要請を受け、被災地である千葉県に出向し、チーム結成後初めての災害支援活動を行った。

第１班の大浦副院長、阿見看護師、業務調整員荻島の３名は全日本病院協会からの出動要請を受け、９月 10 日、11 日の２日間、千葉県富里市の医療法人社団千葉光徳会中沢病院を拠点として、入院患者５名の長距離搬送を行った。

中沢病院のある富里市内の信号機は、ほぼ停電により作動しておらず、交差点での事故も見受けられた。病院に到着すると、停電のため玄関先に小型発電機のエンジン音が響いており、院内のロビーは薄暗くて蒸し暑く、病院職員や災害医療派遣隊員でごった返しており異様な光景であった。午後６時に中沢病院到着と同時に患者の転院搬送を指示され、成田市の冨里徳州会病院に２往復２名の患者を搬送し午後８時 40 分に１日目の活動を終了、宿泊先は近隣の宿泊施設が満室のため１時間移動して江戸川区のビジネスホテルに宿泊する。

２日目は午前８時にホテルを出発し９時 45 分から再び中沢病院で活動開始、３人目の患者を船橋二和病院まで長距離搬送し、中沢病院に戻ったのは午後１時であった。

昼食の焚き出しのおにぎりを早々と食べた後、直ちに４人目の患者を成田市の冨里徳州会病院に搬送、走行途上タイヤに違和感があり、病院到着後確認すると前輪に金属片が刺さっており、付近のトヨタディーラーでタイヤ交換をする。１時間半のロスであった。５人目の患者も同じく徳州会病院に搬送し、病院収容後に第１班の２日間の災害支援活動を終了した。

▲　第１班。左より、阿見、荻島、大浦。
千葉県柏市、東京都南多摩の病院より派遣された AMAT 隊と。

▲　当院出発前の第２班。左より、落合、高野、藤田、菊地。

第2班の活動とその後

第２班の高野医師、落合看護師、業務調整員の菊地(医事課)、藤田（用度課）隊員４名は９月 16 日、17 日の２日間、千葉県安房地域医療センターを拠点として０時から８時の夜間の ER 支援活動と入院患者の転院搬送を行う等、主に夜間の診療支援活動に従事するなど、非常にハードな支援活動を実施した。

その後、台風 19 号による被災地支援で全日本病医院協会からの待機要請があり、福田医師、渡辺看護主任、小河原、荻島業務調整員４名で万全の態勢で待機していたが、結果的には出動要請はかからなかった。

今回は K-DMAT 結成後初めての災害支援活動であり、車両インバーター（発電装置）の故障や活動中のタイヤのパンクのアクシデント等反省点も多々あったが、実際に被災地に出向して支援活動を実施したという達成感もあり、今後災害支援活動を継続する上で大きな自信に繋がる活動となった。

K-DMAT は、現在竹内院長をはじめ隊員 13 名が所属しており、今後とも隊員間の訓練を継続しつつ、いつ要請されても対応できる K-DMAT、地域の災害支援活動に貢献できる K-DMAT を目指してまいりますので、皆様のご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

▲　停電した中沢病院のロビーに集合した職員と AMAT 隊員。

新任医師紹介　はじめまして

坂梨（さかなし）　剛史（たけふみ）　先生

◆専門分野
内科

◆出身地
神奈川県
横浜市

◆趣味･特技
バイク
散歩

昨年２月より当院に赴任してまいりました坂梨剛史と申します。

熊本で基本的な医師としてのトレーニングを積んだ後、出身地である関東へこの度帰ってまいりました。御縁があり菅間記念病院での勤務となり、初の栃木での医療となります。

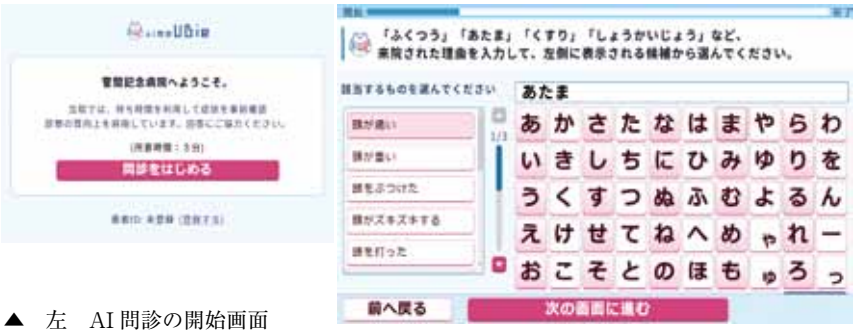
元来より、地域医療に興味があり、三次病院後の慢性期のフォローや、他科疾患をまたぐ医療のマネジメント等に興味があります。本地域の特色を理解し、ニーズに合った医療を提供する事にコミットしていければと思っております。微力ながら、患者様の幸せの一助になれる様にと考えております。

AI問診システム＆新WEBサイトについて

昨秋より、菅間記念病院の一部の診療科において、初診の患者様にタブレット端末を使用した、AI 問診システムをご利用いただいています。診察室に入る前に詳細な問診を取ることによって、待ち時間の短縮となり、患者様のご負担軽減へとつながります。

「AI（人工知能）」と呼ぶ理由ですが、患者様の入力内容により、質問が変化していくこと、また、データが蓄積することにより、どんどんシステムが賢くなる、という点にあります。身近な AI として親しんでいただけたらと思います。

該当の患者様には受付にてタブレット端末をお渡しいたしますので、ご入力のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



▲　左　AI 問診の開始画面
　　右　「あたま」と入力すると左側に入力候補が表示されます。

TOPICS

博愛会 WEB サイトがリニューアル！ スマホやタブレットにも対応した画面表示になりました。

短期入院協力病院の指定について

国土交通省と独立行政法人自動車事故対策機構（ＮＡＳＶＡ(ナスバ)）は、自動車事故により重度後遺障害者となり在宅介護を受けられている方々の短期入院（１回の入院が原則２日以上１４日以内、年間４５日まで）を積極的に受け入れる病院を「短期入院協力病院」として指定しており、当院も指定を受けています。

短期入院協力病院は、[1] 医学的管理の下に、医師による診察、検査及び経過観察を受けられること、[2] 介護されている家族の方々が､専門家から在宅介護技術（病状観察法､入浴法､食事法など）及びケアの方法等の助言・指導を受けられることが要件となっています。ご希望の場合には、事前にご連絡ください。

お問い合わせ先　地域医療連携部　TEL 0287-62-1567

部署紹介　東３階病棟

明けまして
おめでとうございます

▲　シフト勤務のため、5人のみの顔見せです。

2019 年４月より新東棟３階に 25 床でスタートしました消化器内科を中心とした慢性期の一般病棟です。

当病棟はスタッフ総勢 14 名で、内７割が那須塩原クリニックからの異動でスタートしました。右も左も分からない状態でしたが、他病棟･他部署の皆様に助けていただきながら、もうすぐ１年になります。

病棟内には、日が差し込む明るい雰囲気のデイルームが併設されており、患者様やご家族､面会の方の憩いの場になっております｡また、ゆとりのある雰囲気で、患者様・ご家族様からも喜ばれております。

患者様･ご家族様との会話を多く持つように努め、スタッフ一人一人の｢看護観｣を大切にし、日々の看護が提供できる病棟づくりを目指しています。

患者様･ご家族様に寄り添い､安心して入院生活を送っていただけるようチームワークを大切にしながらスタッフ一同頑張っていきたいと思います。

▲　浴室の様子。沢山の手すりが入浴をサポート。

▲　光の差し込む明るいデイルーム。ゆっくりお過ごしいただけます。

▲　広々とした廊下。お部屋の移動も余裕で行えます。

▲　現場は頼れるスタッフにお任せし、思い切り羽を伸ばす
師長 薄井　@ シドニー　タロンガ動物園

海外研修報告

博愛会では福利厚生の一環として、勤続 5 年毎に海外研修に参加できる制度があります。今回はオーストラリアのシドニーにて老健施設の見学等をする班、コジオスコ山への登山をする班に分かれて研修しました。

▲　左上　オペラハウスをバックに。左下　動物園や街角の風景。　右　タロンガ動物園の高台からシドニー湾を望む。

海外研修 in シドニー

ほほえみ訪問看護ステーション　鈴木　浩太

約 10 時間のフライトを経て、オーストラリア・ニューサウスウェールズ州･シドニーに到着しました。当時、ニューサウスウェールズ州では森林火災が起きており、シドニーの空は霞がかった、どこかすっきりしない空模様でした。現地時間は日本よりも２時間進んでおり、朝の７時頃に到着し、長時間のフライトの疲れを癒やすまもなく、すぐにシドニーの観光がスタート。最初はオペラハウスとハーバーブリッチが一望できる王立植物園内にあるミセスマッコリーズポイントやオペラハウス内の見学に行きました。普段は外国人観光客で混雑しているようですが、その日は早朝のため人が少なくゆったりと見て回る事ができました。

一段落してからメインイベントである老健施設【Aged Care Willowood】の見学をさせていただきました。そこは､日本人看護師が勤めているだけでなく、4 人の日本人居住者がおり施設内でも日本語が通じ安心しました。オーストラリアと日本での医療現場では患者様の関わり方に大きな違いがあり驚かされることばかりでした。私自身、仕事上で患者様の移乗などで身体に触れる機会は多くありますが、オーストラリアでは身体を持ち上げるなどの介助には全て機械を用いて行っていました。午後は自由時間となり、シドニー市街を歩き回ってきました。シドニー市街は、日本でいう所の原宿のような街だそうです。

2 日目は、午前中にタロンガ動物園に行き、コアラやカンガルーを見てきました。残念ながら、コアラと触れ合う機会はありませんでした。その日の夜には、バスや電車を使わず、班のメンバーでシドニー市街を歩き、夜景や花火を見てきました。動物園やらショッピング、夜景などで気付けば、１日の総歩行距離は 15km 以上になったようです。

今回、５年の節目で初めて海外研修に参加し、楽しい時間を過ごすことができ、あっという間の２泊４日の旅行を終えてしまいました。幸いにして、今回の研修の中で体調を崩す人もいず、無事に研修を終える事ができてよかったと感じています。次の旅行にも行けるよう、また５年間精進していきたいと思います。

この度の研修にあたって、多くの方々のご協力を頂き､感謝を申し上げます。貴重な経験を与えて下さり、ありがとうございました。

▲　Aged Care Willowood　施設長さんへお土産を手渡し。

菅間記念病院ヨガサークルの活動

▲　様々な部署のメンバーが、仕事の後に楽しく活動中！

看護部　**野田　　彩**

皆さまあけましておめでとうございます。

子年の今年は十二支のサイクルがスタートする年で、運気のサイクルの始まりだそうです。

突然ですが、菅間記念病院にはヨガサークルがあります。この活動は、患者さんに提供している業務をより良いものにしたいという思いから発足させました。

ヨガと聞いて連想するものは何ですか。ヨガには哲学があり、哲学書があります。そこには『ヨガとは心の動きを収めるものです』という言葉が書かれています。常に穏やかな自分であることを目標とするためのツールがヨガだといえます。

職員は感情のある「人」を相手に仕事をしています。感情労働（感情が労働内容に大きく関わる。感情の抑制や忍耐などが必要な労働）を行っています。感情労働はストレスが溜まりやすく、発散しにくい傾向があるようです。

心が穏やかでない、そんな時病んでおられる方のケアは難しく、お互いが傷つき不幸な結果を招いてしまいます。そのようなことが少しでも回避できるよう、よりよいパフォーマンスが提供できるよう活動を続けています。

皆さまは新年の抱負はもう立てられましたか。運気のサイクルが始まる今年に是非、穏やかな自分でいられる何かを始めてみてはいかがでしょうか。もちろんヨガもおすすめですよ。今年も、皆様にとってよい１年でありますように。

▲「橋のポーズ」みんな華麗にクリア。

▲「らくだのポーズ」おや、脱落者?!…伸びしろたっぷりです！

那須看護専門学校

五感を鍛えて、傾聴（アクティブ・リスニング）を実践しよう

那須看護専門学校副校長　**松山　ゆかり**

この時期、看護学校では、3 年生が最後の実習に向けて準備をしています。実技試験は、4 名の患者様を同時に受け持つ状況を作り、それぞれの患者様への援助をどのように時間配分しながら実施していくかを考えて行動するという内容です。病状に合わせて時間設定を考えているのですが、突然点滴刺入部の痛みを訴えたり、入院患者様が１時間早く病室にいらっしゃったり、等々予測していなかった出来事が起こってきます。学生は、必死に一人ひとりの患者様に対応をしようと頑張るのですが、何とか全体に目配りをしながら患者様が落ち着いていく援助ができるのは半分くらいの学生でしょうか。この予測外の出来事は、患者様それぞれの「思い」が行動として表れているのですが、学生の目はその行為にだけ集中してしまい、奥にある「思い」を知ろうとせずに「看護師さんを呼びますね」と返す場面が多くありました。１対１の看護の実践で学んできたことはとても貴重なものですが、未体験の援助がこの複数の患者様を受け持ち、多重課題に対応していくという学習です。この体験を通して、４月から看護師として立つその現場で不安に押しつぶされないよう、少しだけ落ち着いて自分のやるべきことが考えられるといいなという願いを込めて最後の統合実習に送り出します。

今、卒業を目の前にした 3 年生に伝えたいことは、「傾聴できる」ことほど素晴らしい技術はないということです。英語では、アクティブ・リスニング、文字通り積極的・能動的に聴くことです。これができる看護師は、どんな場面でも患者様の心に寄り添うことができるはずです。しかし、人は誰でも自分が聴きたいように聴く「聴き癖」があり、また自分の価値観を基準に物事の結論を出します。それを客観的に理解したうえで、相手の立場にたって受容的、共感的、肯定的に話を聴くことができれば、話し手は自分の問題がはっきり見えるようになり、自分で解決の道を探るようになれます。

また、話を聴く時は耳で聴くだけでなく、同時に目でも聞くことが大切です。アメリカの心理学者アルバート・メーラビアンは、人から受ける印象のうち、言語によるコミュニケーションによるもはわずか７％にすぎないと言っています。彼の研究によれば、声の調子や話し方 38％、表情や身振り 55％など、非言語的コミュニケーションの影響の方が明らかに大きいということです。心の動きは、声のトーンや大きさ、話す速度にも表れるものです。言葉の裏側にある感情をしっかりと受けとめるためには、五感を使って話を聴くことが不可欠であり、よい聴き手になるためには、日頃から五感を鍛え、感性を磨いておくことがとても重要だと思います。どんな時でも患者様の声に「どうされましたか」とゆっくりと目を合わせて話が聴ける看護師でありたいです。

第7回　看護の誓い　戴帽式典

令和元年 10 月 18 日、台風 19 号の影響で延期されていた那須看護専門学校　第７回「看護の誓い 戴帽式典」が、本校学生ホールにて執り行われました。

戴帽式典とは、一説には、フローレンス・ナイチンゲールが若き日、社会奉仕活動に共鳴し、女子献身者となるため養成所に入館した際に受けた、着衣式及び祝福式が由来となっていると考えられています。

本校でも、医療機関での臨地実習を前にした学生が、看護師を志す決意を新たにする式典として、毎年 10 月に行っています。

▲　蝋燭の灯りを手に、整列する戴帽生。

令和２年度　入学生募集

入試形態	試験内容	願書受付期間	試 験 日
第二回 一般 入学試験	学科目試験 ・国語総合 ・数学ⅠA ・英語Ⅰ 面接試験	令和２年 １月８日㈬ ～ ２月４日㈫	令和２年 ２月８日㈯
第二回 社会人 入学試験	適性試験 面接試験		

お問い合わせ・募集要項請求

〒329-3135　栃木県那須塩原市前弥六 54-1
TEL：0287-67-1188
URL：http://www.hakuai.ac.jp/

在宅総合ケアセンター

菅間在宅診療所はあなたの大切なご家族が「病気や障害があっても住み慣れた我が家で安心して暮らしつづける」ことを支援しています。

令和元年４月から菅間記念病院東棟２階に「菅間在宅診療所」（所長：黒崎史果先生）が新規開院いたしました。同時に、在宅医療を展開する際に欠かすことのできない「ほほえみ訪問看護ステーション」も在宅総合ケアセンターから菅間在宅診療所の隣室に移設し、黒崎医師から直接指示やアドバイスを受けて丁寧な看護やリハビリを提供しております。今回は黒崎先生に「グリーフケア」について解説していただきます。

グリーフケアとは

菅間在宅診療所　**黒崎　史果**

「グリーフ」とは、大切な人と死別した悲しみのことです。この悲しみは、別れを予期した時から始まり、死別後数年にわたりご遺族の心身に影響を及ぼします。眠れない、食欲がない、考えがまとまらない、涙が止まらない、人と会いたくない、酒やタバコの量が増える等、日常生活に支障が出る方もいます。四十九日を終えると法要は一段落しますが、ご遺族は逆に辛さが増すともいわれています。

悲しみに寄り添い、その回復を手助けするのが、グリーフケアです。菅間在宅診療所では、在宅で最期を迎えた患者様のお宅に出向き、共にありし日を思い出す「お悔やみ訪問」を実施しています。また、一周忌を迎えたご遺族には遺族会「分かち合いの会 in 那須（略称わかなす）」への参加も呼びかけています。わかなすは広報や新聞にも案内が掲載されるため、県内各地から死別の悲しみを抱えた方々が参加されます。参加者からは、同じ気持ちの人が他にもいることを知り、心が楽になったという感想が寄せられています。

また、グリーフケアは私たち医療介護専門職にも癒しと学びを与えてくれます。死別間際の様子が苦痛に満ちていたり、心積もりができていなかったりすると、グリーフは一層辛いものになるといわれています。苦痛とは体の痛みだけではなく、清潔ではない、尊厳が保たれないなどの環境も含みます。つまり、ターミナルケアの有りようはご遺族の未来にも大きな影響を与えるのです。ターミナルケアに関わる専門職は、グリーフケアにも積極的に携わり、そこから得られる経験をターミナルケアの質向上に活かすべきではないでしょうか。

▲　診療所主催の地域ケア勉強会で講演する黒崎医師

介護予防センターぴんぴんアカデミーで取り戻した ぴんぴん生活報告記

▲　卒業式の様子

▶　NASPAⅡコロバナス（イス）での様子

ぴんぴんアカデミーでは那須町や那須塩原市の取り組みで、週１回３ヶ月間（全 12 回）送迎付きで運動を行う「短期集中通所型サービス C」という事業を行っています。この事業で「しっかりと歩けるようになる」という目標達成のためぴんぴんアカデミーに通うことになったご夫婦がいました。継続して運動を行うことで改善がみられ、３ヶ月後には速く歩け、かつ歩く姿勢が良くなり、みごと元気に卒業されました。３ヶ月間で改めて運動継続の重要性を感じたご様子で、NASPAⅡのスタジオプログラムであるコロバナス（イス）や地域の体操教室につながっています。

このようにぴんぴんアカデミーでは卒業後の生活を考えて日々利用者を支援しております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

那須塩原クリニック・健康増進センター

人生100年時代の生き方

毎週金曜日の午前・午後、那須塩原クリニックで内科・外科の外来を担当させていただいている菅間記念病院の大浦慎祐です。

早いもので「那須塩原クリニック・健康増進センター　ウェルネス NASPA」がオープンして 10 年以上経ちました。私はクリニック開設当初の３年間、院長としてクリニックに在籍させていただきました。この施設は「医療法第 42 条施設」として認定されたメディカルフィットネス施設であると同時に、菅間記念病院の那須塩原駅前サテライトクリニックでもあります。内科、外科、小児科、消化器科に加えて糖尿病専門外来も週２日診療を行っております。

那須塩原クリニックの最大の特色は NASPA を併設していることです。メタボ予防を考えている方や既に病気を抱えている方、腰痛・膝関節痛をなどでお悩みの方も、那須塩原クリニックで運動処方箋を作成することで無理なく安全に安心して運動療法、リハビリを始めることが出来ます。近隣住民の皆様の健康管理・維持・増進に協力しながら地域医療に貢献してまいりたいと考えています。

日本の高齢化は進み、人生 100 年の時代を迎えようとしています。大事なことは如何に元気で健康に長生きできるかということ。寝たきりになって家族に迷惑をかけながらいくら長生きしても幸せとは言えないと思います。週に２日程度の運動習慣を継続し健康寿命を延ばすことによって有意義な人生を送ることが出来るでしょう。

私どもは、令和の時代になってますます発展が期待される那須塩原駅周辺の健康増進スポットとして地域住民の皆様のために心のこもった医療サービスを提供してまいりたいと考えていますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

お問い合わせ
那須塩原クリニック
TEL 0287-67-1570

ウェルネスNASPA

寒い中いかがお過ごしでしょうか？ インフルエンザも流行っておりますので体には十分にお気を付け下さい。

ウェルネスNASPAでは老若男女問わずスタジオレッスンやパワーリフティングが流行しております。現在の人気ナンバーワンのスタジオレッスンは「ズンバ」です！

ラテン系の楽しい曲に合わせ、ダンス感覚でパワフルに動くエアロビクス運動です。ダンスが苦手な方や男性の方も「ズンバは別物！」と、毎週かかさず参加されております。

一方パワーリフティングはバーベルとプレートを使ったスクワット・ベンチプレス・デッドリフトといった「BIG3」と呼ばれる 3 種目を行うスポーツで、日本にも世界レベルの選手が増えてきた事と、ダイエットに絶大な効果があるため一般の方にも流行ってきております。

運動種目全てがコンパウンドエクササイズ（複合関節種目）のため、膝痛・腰痛予防や、階段の上り下りなど普段の生活の役に立つばかりか、カロリー消費量も多いためダイエット目的の女性も多く行っております。

バーベルと聞くと上級者向けのイメージがあり不安に思われる方もまだまだいらっしゃいますが、正しいフォームと自身に合った重量設定にすることにより安全に楽しく行えます。 男女の会員共に専用のシューズやリストストラップ（手首の保護用具）を購入して自身のボディメイクや記録更新のために日々頑張っていらっしゃいます。結果も出やすいため、NASPAでのトレーニングは「健康のためにつらいけど頑張って行う運動」ではなく「毎回運動するのが楽しみでしかも健康によい!」と思ってくださる方も増えてきており、スタッフとしても大変うれしく思います。

ウェルネスNASPA･NASPAⅡには専門のスタッフがおり、丁寧に指導をいたしますので、運動や食事で気になる事がございましたらお気軽にお声掛けください。また、無料体験も随時募集しておりますので是非一度遊びにいらして下さい！

▲　左　パワーリフティングの中でも圧倒的人気を誇るベンチプレス（写真はＮＡＳＰＡスタッフ）　右　ズンバの様子

お問い合わせ　ウェルネス NASPA　TEL 0287-67-1577

mottoはくあい

健康増進公開講座

～乳がん治療と予防について～

令和元年 10 月 26 日に「第 18 回健康増進公開講座」を黒磯文化会館にて開催し、地域の皆様や看護学生さんをはじめ大勢の方々にご来場を頂きました。

今回は「乳がん」をテーマに、3 人の先生方にご講演頂き、治療方法から予防・検診内容に至るまで、幅広い知識をカバーできる充実した講演となりました。また、毎年恒例となる「健康相談・健康チェック」ブースやＮＡＳＰＡスタッフによるストレッチ体操も好評を頂き、盛況のうちに講演を終了致しました。

▲　左　「乳がんの初期治療と再発治療」
　　つくば国際ブレストクリニック　院長　植野　映 先生
　中央　「ブレストウェアネスと乳がん検診」
　　つくば国際ブレストクリニック　顧問　東野　英利子 先生
　右　「妊娠中・授乳中の乳がん検診のおすすめ」
　　菅間記念病院　乳腺外科長　屋代　祥子 先生

ハロウィン仮装でTrick or Treat!

10 月 31 日ハロウィンの日に、ベビービクス、キッズクラス、菅間保育所の子どもたちがかわいい衣装に身を包み、ぴんぴんアカデミー、院内を訪問しました。

「トリックオアトリート！」の掛け声とともにみんなでハロウィンを楽しみました♪

▲　上　左右　ぴんぴんアカデミーの皆さんとレッスンの親子。
　　下　菅間保育所の子供達が総務課へ。「かわいい!」の嵐

私の好きな風景　Vol.7

季節を感じて。

南３階病棟　准看護師　島（しま）　宏予（ひろよ）

結婚して 10 年。子どもに恵まれない私は３年前に犬を購入しました。ペットショップでショーウィンドーに入れてもらえず写真だけが掲示されていた犬でした。一目惚れして即日購入。人懐っこくて元気いっぱいです。

毎日、空いた時間に散歩。愛犬にとっては一大イベントの一つです。那珂川河畔公園での散歩が日課です。いつものようにただの散歩でしたが、ふと周囲を見渡せば秋の季節を告げる木々の紅葉が視界に入り、思えば風も冷たくこの土地ならではの「空っ風」が吹き始まり、その度に防寒着を持っていこうと思うのですが家の中では、そんな寒さを感じる訳でもなく、ついつい忘れてしまいます。季節を感じる情報は何処からでも入手可能な時代ですが、季節を体感することができるのは愛犬と散歩する時間だと思う今日この頃です。本日は秋晴れ、愛犬の一大イベントにお付き合いします。