Kamma Memorial Hospital

はくあい

第38号
令和３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:https://www.hakuai.or.jp

菅間付属診療所　☎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

「ヘリポートからの那須連山」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３年　新春を迎えて
― コロナ禍に理念に戻り一歩一歩 ―

社会医療法人博愛会　理事長
菅間　博（かんま　ひろし）

謹んで令和３年の新春のお慶びを申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症（以下 COVID-19）で始まりました。COVID-19 は約 100 年前のインフルエンザ（スペイン風邪）に匹敵する世界的大流行です。世界の１年間の死者数は 180 万人となり、さらに増加し続けています。菅間記念病院は感染症指定病院ではありませんが、地域のために COVID-19 を受け入れることを表明し、様々な対策を講じました。独立した発熱外来を設置し、PCR 検査を県内病院で最初に始めました。急遽、東 3 階病棟を改修し専用病床としました。県北だけでなく県南の患者も受け入れていました。風評被害で難しい経営を強いられたものの、地域からの沢山の応援を頂きました。

昨年、博愛会は「ワンチーム」をスローガンに掲げ、患者中心のチーム医療の実現に努めてきました。新たなチームのメンバーとして、菅間記念病院は整形外科の今村格医師、救急科の藤井公一医師、小児科の末武教行医師、消化器外科佐藤正規医師を、那須看護専門学校は屋代隆学校長を迎えました。また、コロナ禍に遺伝子検査を稼働し、HCU 病棟を立ち上げ、ぴんぴん／かんかんアカデミーと NASPA Ⅱを再スタートさせました。

令和 3 年も COVID-19 が終息することはないと考えられますが、ピンチをチャンスに変えるべくチャレンジしていきます。絶対に院内感染をおこさぬよう細心の注意を払って COVID-19 に対峙するとともに、博愛会の理念を確認しながら前に進んでいきます。社会医療法人の要件として救急医療のさらなる充実を図るともに、地域で不足する「高度な医療」を進めていきたいと考えています。その一端として、年末に出来た空が見える高圧酸素治療室の有効利用を図り、院内デジタル化、AI の導入等を進めます。那須塩原クリニックは菅間付属診療所（通称：菅間記念病院サテライトクリニック）と名を変え、那須看護専門学校と一体となってメディカルヴィレッジ那須として再スタートします。

今年は丑年です。博愛会は、牛のように焦らずに一歩一歩、前に進みます。生乳生産量が本州一の県北地域で一番信頼される病院を目指し、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

全人類に接種されるであろう新型コロナウイルスワクチンが、
人類を滅ぼさないように
神仏に祈りつつ……
牛の角で一突き、ウイルスをやっつけてやる！

令和３年　元旦

菅間記念病院　院長　竹内丙午（たけうちへいご）

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
事務長　藍原隆（あいはらたかし）

令和３年はコロナに決着をつけるべく、人類の英知が試される試練の年になりそうです。従来の延長線上ではなく、全く新しい着眼と発想で、業務改善や行動変容に取組むことが一人一人に求められています。

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、県内においても他の医療機関に先駆けてコロナ専用病棟を設置するなど、地域医療への貢献を第一に取組んでまいりました。コロナ禍において、患者様の受診控えや外出自粛等により、医療機関は非常に厳しい経営を強いられており、当院も例外ではありません。しかし、この厳しさ、試練をバネに、ぜい肉をそぎ落とし、病院経営がより一層安定的に、かつ持続出来る筋肉質の体質に鍛え直し、地域の医療ニーズにしっかりとお応えし続ける所存です。

新年を迎えるに当たり、地域の皆様のご支援・ご理解・ご協力に改め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ワンチームの精神で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。

令和3年3月3日
メディカルヴィレッジ那須　誕生

Medical Village NASU（な～す）

メディカルヴィレッジ那須とは

高齢者が健康なうちに入居し、自分らしく終身の住まいで暮らすことができる生活共同体を CCRC（Continuing Care Retirement Community：退職後人生の継続ケアコミュニティ）と呼び、1970 年代にアメリカの郊外都市に設置されました。この構想が日本でも試みられつつあります。

2025 年に向けて後期高齢者が急激に増加し、医療・介護サービスの不足が深刻化します。近年、地震や水害の多発、新型コロナウイルスの流行により、人口が密集する都市部で、日常生活の不安が増大し、高齢者が今後の人生をデザインすることが難しくなっています。そこで都市部を離れ、自然豊かな地方で、高齢者が自分らしく終身の住まいで暮らすことができる生活共同体 CCRCC（Continuing Care Retirement Community in the Country）を実現する複合施設、メディカルヴィレッジ那須（なーす）を開設します。

メディカルヴィレッジ那須はレジデンスナスパ、菅間記念病院サテライトクリニック※、ウェルネス NASPA からなりますが、敷地内に那須看護専門学校と緑豊かな公園、ランニング･散歩コースがあります。

レジデンスナスパは CCRC の住居となる小規模有料老人ホームで、終身の介護サービスを受けることができます。サテライトクリニックは菅間記念病院の付属診療所で、日常の健康チェックとともに高度な医療を受けることができます。ウェルネス NASPA は大浴場のあるフィットネスジムで、健康増進や介護予防のプログラムを受講することができます。同一敷地内の那須看護専門学校には 120 人の若者が集っています。看護の知識と技術を学んでいますが、より良い看護師となるには人の心を学ぶ必要があります。レジデンスナスパの住人と看護学生が、図書館、談話室、公園等を共有し、交わる機会を設けます。

看護学生の人間教育に積極的に協力いただける有識高齢者の方を優先的に募集します。

※サテライトクリニックは旧称 那須塩原クリニックです。
１月より名称変更いたしました。

レジデンスナスパ、プレビュー!

メディカルヴィレッジ那須にオープンする有料老人ホームレジデンスナスパ。ウェルネス NASPA と同じ建物の３階にあるため、雨や雪の日でも濡れることなく、明るく広いフィットネスジムでリフレッシュできます。もちろん、大浴場も利用可能です。ヴィレッジ内には看護学生達の明るい声が聞こえてきます。体調に不安があるときには頼れる菅間記念病院付属診療所へ。自然ゆたかな那須の地で新生活を始めるのにぴったりの環境です。

共有スペースのダイニングキッチン。近隣で採れた新鮮な食材を使用して、お仲間に腕を振るってみてはいかがでしょうか?

落ち着いた内装で、日当たりの良い居室。空調、Wi-Fi を完備しているので、いつでも快適にお過ごしいただけます。

メディカルヴィレッジ那須の中の看護学校

メディカルヴィレッジ那須 村長・那須看護専門学校 学校長　屋代（やしろ）　隆（たかし）

那須看護専門学校は、比較的新しい学校です。設立の目的は、もちろん地元の医療に寄与する看護師の養成です。それは間違いありませんが、それ以上の貢献もできるのではとも考えています。例えば、健康・医療・医学に興味のある方々が、メディカルビレッジ那須に集まってきます。何らかのご病気をお持ちでサテライトクリニックにもかよわれている方もいることでしょう。また、全国でおおよそ 1,000 万人もいる糖尿病の患者さんにとって、スポーツジム NASPA は有効利用すべき格好の施設です。このような皆さんに、最新の医学知識をご教授させていただくようなことは、地域に根付いた教育機関をめざす那須看護学校の使命であるような気もしています。皆さんが、私たちの施設を皆さんのために有効利用していただけることを願っていますし、レジデンスナスパで生活をされる方々との知的交流の場としても、有効利用できるよう皆で考えていこうではありませんか。そのために、私たちの看護学校の施設もどんどんご利用ください。看護学生たちも、みな楽しみにしています。メディカルビレッジ那須でお会いしましょう。

Residence NASPA
レジデンスナスパお問い合わせ
〒329-3135　栃木県那須塩原市前弥六51-1
TEL：0287-73-5888　FAX：0287-73-5879
Mail：office@delcorazon.jp
※開設前のご連絡先は以下へお願いします。
TEL：0287-64-0677　デル･コラソン　（大森･篠崎）

新任医師紹介

佐藤（さとう）　正規（まさき）　先生

今年 10 月より勤務することになりました佐藤正規と申します。出身は福島県福島市で、高校まで過ごしました。大学は東北大学を卒業しました。

生まれて初めて、東北地方を離れることとなりましたが、自然やゴルフ場も多いようですのでサイクリングやゴルフを楽しみたいと思います。

患者さんにとって、最善の治療を提供できるように精進して頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願いします。

◆ 専門分野　消化器外科　◆ 出身地　福島県福島市
◆ 趣味･特技　ゴルフ

博愛について

普段何気なく使っている「博愛」という言葉。当法人「博愛会」の名称に冠せられているこの言葉の理念について、改めて解説いたします。

「博愛　philanthropy」

人事課長代理　本柳（もとやなぎ）　香織（かおり）

社会医療法人博愛会の３つの理念「博愛と信頼」「地域と共に」「高度な医療」は、経営者の価値観や気概を、職員に伝えることを主眼として掲げられています。この３つの理念は「博愛の精神を基に、信頼される医療、地域のニーズに合った医療、科学的根拠に基づく高度な医療を提供する事」を意図しているとの事です。

「博愛」とは「すべての人を平等に愛すること」を意味します。「博愛」の概念は古い昔から歴史的変遷を経てその時代時代で多義的に用いられてきたものですが、現在私たちが用いる「博愛」の概念を確立したのは 20 世紀のヒューマニストとして知られるアルベルト・シュヴァイツァーという人物です。シュヴァイツァーはドイツ出身の神学者、哲学者、オルガニストとして数々の偉業を収め、さらには医師としてアフリカの地で一生涯を捧げ、現地医療の向上に寄与しました。その功績により、1952 年にノーベル平和賞を受賞し、その生涯は児童向けの偉人伝において世界各国で親しまれています。

シュヴァイツァーはアフリカの地での医療活動を通じて「生命への畏敬」という概念を考えつきました。「わたしたちは、生きようとする生命に囲まれた、生きようとする生命である。」が表している凡そ生きとし生けるものの生命を尊ぶことこそ、この概念の根本です。したがって、生命を守り生命を促進することは善であり、生命を亡くし生命を傷つけることは悪である」という考え方です。つまりは「人間も動物も植物も、すべての生命を生命として敬い、苦しむ生命があれば、これを助けようとする」ことが何よりも大切だという事です。この考え方は、博愛会の基本方針の最初に掲げられている「いつでも」「どこでも」「だれでも」のモットーに通ずるものがあります。

シュヴァイツァーはこの「生命への畏敬」という概念を、自身の一生涯をアフリカの地で病苦にあえぐ現地の人々を救済するという医療の道に捧げることにより体現しました。「人の運命はわからないが、一つだけわかることは、人々に奉仕する術を探し求め、それを見つけた人は幸せになれる。」という言葉に、シュヴァイツァーの価値観と気概が感ぜられます。

「博愛」の精神を基に、信頼される医療、地域のニーズに合った医療、科学的根拠に基づく高度な医療を提供する事で、博愛会の理念を実現でき、実りのある医療の道を進むことができるのではないでしょうか。

部署紹介　HCU病棟

▲ 西岡副院長、丹内医師を囲んで

あけましておめでとうございます。皆様はどんなお正月をお過ごしになりましたでしょうか。菅間記念病院はいつでも、どこでも、だれでもをモットーに24 時間 365 日、もちろん年末年始でも皆様の健康のサポートをさせていただいております。

2021 年の幕開けですね。今年は丑年ですが、「我慢する」「発展の前ぶれ」といったことを表す年になると言われているそうです。昨年は新型コロナウィルスが蔓延し耐える年になりましたね。これ以上我慢をするのかと思ったら、新年早々に暗い年明けになってしまいますね。

さて、話は変わり新しい病棟がひそかに昨年の11 月から誕生していたのをご存じですか。皆さんに是非知っていただきたいと思い、今回はその新施設をご紹介したいと思います。病棟は HCU といいます。あまり聞きなれないネーミングかもしれませんね。HCU とはハイケアユニットの頭文字を取ったもので「高度治療室」という意味です。手術後や心疾患、呼吸器疾患で重篤な状態の患者さんなど診療科を問わず、専門的で高度な治療や看護が必要な患者さんが入室される病棟です。看護師配置は４：１で一般病棟に比べて倍以上の看護師配置になっています。高度な看護を提供するうえで万全の体制となっているのです。患者さんのきめ細やかなニーズに対応できるよう、苦痛が最小限にできるように対応しています。

施設の特徴としては、6 床の仕切りのない広い病室となっており、治療に特化した構造になっています。ナースステーションからすべての病室が見渡せ、患者さんの状態の急激な変化や、自分でナースコールが押せない患者さんのニーズにすぐに対応できるようになっています。

みなさんは菅間記念病院の病院理念をご存じですか？「博愛と信頼・地域と共に・高度な医療」という3 つの柱で当院は病院運営を行っています。HCU はまさに「高度な医療」という柱の要になる場所です。地元の皆様の健康を支える施設として大きな役割を担っていけるようスタッフ一同日々研鑽してまいります。丑年にちなんで「発展の前ぶれ」の年になるように頑張りたいと思います。

いつまでも「かんまさん」と親しみを込めて呼んでいただける病院運営を目指して、看護部は邁進していきたいと思っております。今年は心身共に健やかな 1 年でありますようにお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

▲ スタッフ一同、地域の皆様のために頑張ります！

看護部　短期入院協力病院研修について

南３階病棟　島田（しまだ）　弥生（やよい）

当院は、自動車事故対策機構（ＮＡＳＶＡ(ナスバ)）が指定する、短期入院協力病院となっています。自動車事故で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であり、当院もこの指定を受けています。

今回、私はこのＮＡＳＶＡのプログラムを学習するため、長期協力病院である東北療護センターで１泊２日の研修を受講しました。この施設では、遷延性意識障害度スコア表（広南スコア）にて意識障害の評価を行い、療護看護プログラム（ＲＮＰ）を実施、脳幹の機能と重力の関係性を考慮しながら看護を実践していました。内容として温浴刺激、用手的微振動《ムーブメント》、患者自身が自分で考えて行動をするための声掛けとケアの実施などが行われていました。また、プライマリーナーシングが採用され、「1 人の看護師が１人の患者を受け持つ」ことで一貫して安心した看護が提供できるような取り組みがなされていました。今回の研修で、トランポリンを使用し音楽に合わせた運動を実施、患者様の日中活動を促し夜間良質な睡眠がとれるための方法を実践したこと、ワンフロアで開放感のある空間になっているユニットで、1 人のスタッフが困っていると全員が声を掛け合い、意識を向けて協力しあう姿勢が印象的でした。

ＮＡＳＶＡでは、介護料等の支給（対象者:特Ⅰ、Ⅰ、Ⅱ種別）訪問支援、交流会の実施、短期入院、費用の助成といった支援があるため、支援を活用しながら患者様や家族にとっての最良を考えた在宅介護にむけて、SWと連携を取りながら退院支援が行われています。

「短期入院協力病院」として指定される当院の役割が果たせるよう、今回の研修で学んだことを生かし、適切なケア、家族指導が行える環境を整えていきたいと思いました。

短期入院協力病院制度　お問い合わせ
地域医療連携部　TEL 0287-62-1567

那須看護専門学校　入学生募集情報

令和３年度　入学生募集
第 10 回生

入試形態	試験内容	願書受付期間	試 験 日
第二回 社会人 入学試験	一般常識 面接	1 月 5 日㈫ ～ 1 月 22 日㈮	2 月 6 日㈯
第二回 一般 入学試験	学科目試験 (2 科目選択) ・国語総合 ・数学ⅠA ・英語Ⅰ 面接		

※学科目試験の解答は選択式です。

本校では、来年４月入学される皆様を対象に「入学前教育」を行っています。４月から始まる看護学・医学の学習にスムーズに移行できるように、ごく簡単な学習内容で指導をさせていただきます。登校または ZOOM を使用したライブ学習となります。楽しみにしていてください。

当校公式 Facebook

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：https://www.hakuai.ac.jp/

那須看護専門学校

医学・生物学の目線からのサステナビリティ

那須看護専門学校 学校長　屋代（やしろ）　隆（たかし）

「サステナビリティ―」という言葉がよく聞かれる。SDGs (Sustainable Development Goals) とも言われるが、持続可能性社会とも解されるし、環境保護活動や社会貢献活動にも関連している。

（ご参考：https://jascc.org/column1-4/）

医療系の分野にいる者は皆、医学と医療を本能的に分けている。医学とはサイエンスそのものであり、これに社会という概念が加われば医療となる。その医学であるが、医学・生物学と表現し、もう少し幅広い意味になるよう言い換えることも多い。

地球は誕生して 46 億年という。誕生直後から海ができ、38 億年程前に現在のような安定した状態になったという。深海底の熱水を出すところの付近で、初めての細胞がこの地球上に出現したらしい。はじめは単細胞の単純な生物である。時を経て５億年前ごろのカンブリア紀、海の中の生物は多種多様な進化を遂げ、現在存在する動物の基本的構築を持つものが生まれたそうである。その一億年後、両生類等が陸に上がってくるようになった。植物も海から上がってきたのだろう。一方、地球上には 1,000 万種類を超える生物が存在すると言われている。生物とは「細胞を基本構造とし自己複製が可能なもの」、と定義することができる。そして、すべての生物は、この地球上で持続してその存在を継続する、という大命題を持っている。単細胞生物は、無性生殖を行ない細胞分裂で数を増やす。これは個体数の増加にとっては大変なメリットとなるが、他からの攻撃に弱いという欠点がある。これを是正するために、個体間で遺伝情報の交換を行い新しい個体をつくる有性生殖が生まれ、そして進化してきたわけである。

地球上で起きてきたこのような壮大な現象を顧みると、われわれ人間は生物の一例でしかないことに気が付く。それでは、我々人間にとって、「命をつないでいく」ことの意味は何であろうか。いかに屁理屈を並べようが、これは神から与えられた宿命である、としか説明できない。人間は、むしろ「ヒト」というカタカナ用語がよいだろう、ヒトは、数百万年前の狩猟採集の時代から群れを形成して暮らしてきた。その群れは、徐々に大きくなり、農耕もはじまり、社会らしきものが形成されるようになった。そして、少しずつ倫理・道徳観や社会・社会制度が生まれるようになってきた。それらもすべて、神から与えられた宿命をはたすためにあるのである。当たり前のことであるが、社会制度や倫理は、ヒトが生活を維持するためにあるのであり、それなしにヒトという種を継続して残すことができないからである。

この地球上で、気候温暖化、絶滅危惧種の増加などの広い意味での環境破壊に発する諸問題が指摘されて暫くたつ。1,000 万種類以上の生物の頂点に立つヒトそのものが、諸悪の根源であることはだれもが認めるものと思う。「サステナビリティ」とは、我々ヒトにとっての概念ではなく、地球上のすべての生物にとっての概念であることを、改めて認識すべきではなかろうか。地球上のすべての生物が、神から与えられた種の継続という大命題を抱えているからである。菊池純一先生のとある記述に以下のようなものがある。「SDGs は、国連が定めた合言葉『持続可能な開発目標』であるが、この SDGs の『For all』は、皆のためと日本語訳されている。しかし、本質的に、『For All beings』つまり、地球全体の生態系におけるヒトを含む生物存在のため、と考えるのが妥当であろう」。100％同意である。協創も競争も決して人間社会だけの中のものであってはならず、広く地球全体を視野に入れて考えるべきものと信じる。

今、100 年前のスペイン風邪以来のパンデミックをもたらしている COVID-19 であるが、その原因ウイルスの正式名称は、SARS-CoV-2 という。ウイルスは、生物であろうか？ 前述したように、生物の定義は、「細胞を基本構造とし自己複製が可能なもの」である。ウイルスは、DNA や RNA（核酸）とそれを包む外被からなり、細胞構造をとらず自己複製も自身ではできないために、生物とはとらえられていない。ウイルスは、他の細胞内に入り込み、その細胞を利用してウイルス成分を複製するのである。まったく厄介な代物である。しかし、もし感染した細胞、ひいてはその細胞が構成するヒト・動物の生命を冒してまで増殖を繰り返したとすると、最後は自分自身も死滅してしまう。そのため、ある程度感染を拡大させると、ウイルス自身の例えばヒトに対する攻撃性を自身の構造（遺伝子情報）を変えて弱くする、という性質が本質的に備わっているという説がある。これをウイルスの「サステナビリティ」と言っては笑われるかもしれない。ウイルスでもそうであるから、ヒトが自分達の生存を依存するこの地球環境を破壊・自滅させるようなことがあっては、それこそコロナウイルスに笑われてしまう。冗談では済まされない話である。

（協創＆競争サスティナビリティ学会 協創＆競争コラム https://jascc.org/column1-4/ より）

コラム QR→

在宅総合ケアセンター

こんにちは「かんかんアカデミー」です

あけましておめでとうございます。

菅間記念病院 在宅総合ケアセンター 通所リハビリテーション事業所は 2019 年４月に増設し、３か所に分けてリハビリテーションを提供しています。在宅総合ケアセンター１階にある通所リハビリテーションセンターは、地域の皆様により親しんで利用して頂くために昨年 11 月に「かんかんアカデミー」という愛称をつけました。「菅間」を音読みすると「菅（かん）間（かん）」となることから命名しました。

＜通所リハビリテーション事業所＞
在宅総合ケアセンター１階　かんかんアカデミー
東棟１階　ぴんぴんアカデミー
中央棟１階　リハビリ室　短時間デイケア

「かんかんアカデミー」は、病気やけが、加齢によって思うように体が動かなくなった方々が利用する通所リハビリテーションです。６時間程の利用時間の中で個別リハビリテーションや入浴、医療処置、体操、食事、口腔ケア、休息、レクリエーション等を行い、過ごして頂きます。利用中、理学療法士等が状態に合わせたリハビリを行い、生活機能の維持向上や在宅生活の継続を支援します。

「かんかんアカデミー」の利用者は「できることは自分でしたい」という意欲のある方が多く、マシントレーニングや立つ･歩く等のリハビリに励んでいます。また、リハビリ以外の時間も『脳若返り体操』『らくらく生活体操』等の集団体操や貼り絵等の創作活動を行っています。さらに月に一度はスペシャルレク行事を行っており、８月は夏祭り、12 月はクリスマス会等、季節に応じた雰囲気を楽しんで頂いています（１月は書初めや小正月のみずき団子作りを行う予定です）。

様々な活動で『座る』『立つ』『動く』ことをしっかり行って頂くことで、在宅生活を継続するためのトイレ動作や移動等の生活機能の維持向上に繋がります。長い時間過ごす自信のない方でも、理学療法士等が『活動する時間』『休息する時間』等の利用中のスケジュールを提案するので安心して過ごして頂けます。

▲ 理学療法士による歩行練習

興味がある方は、お試しの『無料体験利用』を行っていますのでいつでもご連絡下さい。利用者に合った活動をスタッフ一丸となって支援していきます。

今年も「通所リハビリテーションセンター かんかんアカデミー」をよろしくお願い申し上げます。

▶ 毎日楽しく行う『脳若返り体操』

◀ 夏祭り行事（全集中でヨーヨー釣り）

かんかんアカデミー　ワンポイント講座

「筋力」と「寝ている時間」の関係について

ベッド上で安静に寝ていると、筋肉がやせてしまい、筋力低下が起こります。具体的には１日で約１～３%、１週間で 10 ～ 15%、１か月で 50% 程の割合で筋力低下が起こると報告されています。筋力が低下すると、体が動きにくくなり、さらに寝ている時間が増えてしまいます。目安として１日６時間以上はしっかりと身体を起こして過ごし活動することがとても重要になります。

担当：理学療法士　高澤寛人

ご利用のご相談は
在宅総合ケアセンター　TEL 0287-62-3311
までお問い合わせ下さい。

菅間付属診療所（旧称：那須塩原クリニック）

こんにちは。寒い冬の季節がきましたね。

昨年から、新型コロナウイルスに悩まされ外出もままならないストレスフルな日々が続いていると思います。早く元の生活に戻れることを祈る毎日です。

かかりつけの皆様には、昨年よりスタッフが変わり、大変ご迷惑をおかけ致しました。皆様が安心して通院できるように、スタッフ一同、日々改善していきたいと思います。

昨年大きく変わったのは、小児科末武先生が木曜日に診療することになったことです。また、働くお母さんのために、土曜日の午後にも予防接種を行うようになりました。次に、二次健診受診をいつでも受け入れるようにしています。コロナによる緊急事態宣言のため、健康診断を行わなかった方も多いと思います。健康で長生きできるように、健康診断を受け、二次健診が必要な時には、必ず医師の診察を受けるようにしましょう。クリニック内でできない検査等は、菅間記念病院と連携しているため検査の予約をお取りする事もできますので、安心して受診して下さい。尚且つ仕事をしている方のためにも受診時間などご相談ください。できるだけお応えできるようにしていきたいと思います。元気ハツラツな老後に向けて健康寿命を延ばしましょう。

最後に重大発表があります!!

2021 年 1 月 1 日より

「菅間付属診療所」と名称変更となりました。　通称、「菅間記念病院サテライトクリニック」です。これからも皆様が健康で笑顔で暮らせるように、博愛の精神のもとスタッフ一同まごころをこめた対応を行ってまいります。クリニックをどうぞよろしくお願い致します。

お問い合わせ
菅間付属診療所　TEL 0287-67-1570

ウェルネスNASPA

昨年 12 月に中国武漢で発生したと言われる新型コロナウィルスに対する外出自粛などの影響で、高齢者の身体活動量は約 3 割減少したと報告されています。これにより、身体機能が低下することで転倒・骨折をしたり、要介護状態となりやすいことが考えられます。

NASPA および NASPAⅡでは、感染予防対策をしっかりした上で、運動を通して健康づくりのお手伝いができるよう管理を徹底しております。具体的には①入館時チェック（検温、体調チェックリスト）、②運動中のマスク着用、③アルコール消毒の設置、④会員による機器使用後の消毒、⑤定時の機器消毒と換気、⑥施設およびスタジオの利用時間制限、⑦スタジオの人数制限、⑧閉館後の殺菌灯使用、⑨トレッドミル間のパーテーションの設置を行っております。また 3 密を回避するため、2 施設間の相互利用キャンペーンを実施中です。

そんな中、10 月に入会された会員様をご紹介します。呼吸器の疾患で入院されていましたが、主治医の丹内 Dr からの勧めもあり、退院後に NASPAⅡでの運動を開始しました。モチベーションも高く、筋力トレーニング、有酸素運動を中心に月に 25 日も来館して頂きました。効果はてき面で、筋肉量の増加、運動への耐性向上がみられ、NASPA での運動以外にも、日々お仲間と喫茶店で語らうなど、活動的な生活を送られています。

▲ 新入会された会員様(左)とスタッフ。着々と効果をあげていらっしゃいます。

私たちは、特にご高齢の方が過度に外出自粛をすることや、運動機会が減少してしまうことによる身体機能・運動機能の低下を懸念しています。感染対策をきっちりとしながら、自身の健康管理のために運動を行えるということが理想だと思います。コロナに負けず、心も体も元気にしていきましょう！スタッフ一同、皆様のご来館をおまちしています。

お問い合わせ
ウェルネスNASPA　TEL 0287-67-1577
ウェルネスNASPAⅡ　TEL 0287-73-5936

mottoはくあい

健康増進公開講座

～新型コロナウイルスについて～

令和２年10月24日に「第19回健康増進公開講座」を黒磯文化会館にて開催しました。

今回は「新型コロナウイルス」をテーマに２人の先生方にコロナの歴史から予防策・遺伝子検査に至るまで幅広い内容をご講演いただきました。今年は新型コロナの感染予防のためソーシャルディスタンスを充分に保ちながら、例年とは異なった雰囲気のなかでの講演会でしたが、充実した講演会となりました。

左 獨協医科大学医学部微生物学講座教授
日独連携推進室室長　増田　道明　先生

右 独協医科大学医学部　病理学講座
主任教授　矢澤　卓也　先生

産科食の一部をご紹介します！

当院では産後回復に必要な栄養摂取と少しでも豊かな入院生活を送って頂くために、管理栄養士・調理師を中心としたスタッフが栄養のバランスを考えたお食事を心を込めてご提供いたします。日頃不足しがちな野菜の調理方法と味付けを工夫し、野菜を食べ慣れない方でも食べやすくなるよう心掛けています。また、お祝い膳もご用意しております。

※食物アレルギーや宗教上のため食せない食品がある場合は、スタッフへお声かけ下さい。

※季節によって使用する食材が替わる事がございます。

写真　上から
朝食　昼食　夕食
お祝い膳

私の好きな風景　Vol.9

アクアワールド・大洗にて

医事課　江連（えづれ）　巧輝（たくみ）

▲ イワシの群れを背景にゆうゆうと泳ぐウミガメ

ここ最近はご無沙汰気味ですが水族館によく行きます。如何せん私の行動圏が狭い上に偏っているので専ら行き先は大洗町のアクアワールド・大洗なのですが、ここは幼少のころから家族旅行でもよく行っていたため思い出深く、一番のお気に入りの水族館であります。

水族館、何度行っても飽きない場所です。ここ数回ですと、海鳥の脚って思ったより後ろについているんだなぁといった気付きがあったり、毎回いないと思っていたカニはこんなところに隠れていたのかといった発見があったりしました。岩場に挟まったマンボウがスタッフさんに救出される場面に遭遇する、なんて珍事もありました。

ところで、水族館に行くと毎回時間をかけて見てしまうのが大水槽です。大洗の水族館では「出会いの海の大水槽」というフロア２階分の高さがある大きな水槽がありますが、こちらでは沢山の（公式サイトによれば約80種、約２万匹）海洋生物が飼育されており、彼らが容量1,300tの水槽で泳ぐ様は圧巻の一言であります。写真はイワシの群れを背景に泳ぐウミガメで、水槽をぼうっと眺めていた際に何気なく上を見上げたところ撮れました。余談ですが、前述の岩場に挟まっていたマンボウを見かけたのもこの水槽でした。大水槽の中の風景は見ていて本当に楽しいです。

▲ 頭が挟まったマンボウ