



泉だより

vol. 80

発行／医療法人 栄和会 広報委員会

2021.7月



しまばら火張山花公園



雲仙ロープウェイ・仁田峠



雲仙市国見町

島原半島ワクチン接種はじめました



南島原市南有馬町 谷水棚田

【栄和会 経営理念】悩める人を癒し、苦痛を和らげ、心を慰め、そして病気の予防を

種（個別・集団接種）が始まりました

65歳以上の高齢の方（令和3年度中に65歳以上に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）へ新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が開始されました。南島原市地域では、泉川病院をはじめとする南島原市内19の病院・医院・クリニックでの個別接種と、市内4か所で実施する集団接種があります。どちらも予約制になりますので、電話やインターネットから申し込みができます。3ページに予約の問い合わせ電話番号を記載していますので、かけ間違いが無いようお願い致します。インターネットで申し込む場合は、アドレスを記しています。パソコンやスマートホンから検索画面にアドレスを入力して検索してください。泉川病院の正面玄関を入り、総合受付の左横でワクチン接種に関する相談コーナー（平日午前のみ）を開



設しています。ご不明な点がある方は、お気軽にご利用ください。

2021年6月1日(火)から、泉川病院でもワクチンの個別接種が始まりました。初めてのことで職員で協力しながら、予約確認、会場の誘導、予診票記入手伝い、ワクチン接種から会場の設営・撤去まで対応にあたっています。ご迷惑をおかけする事もございますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

	予約受付開始日	接種開始日
集団接種	2021年7月下旬ごろ	2021年8月17日(火)
個別接種	2021年6月29日(火)	2021年7月13日(火)

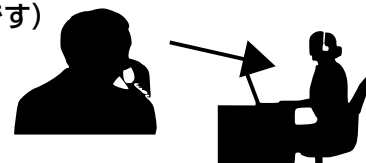
ワクチン 接種までの流れ (個別接種の場合)

①クーポン券を受け取る
郵送

お知らせ
クーポン券
予診票



②コールセンターへ電話して予約
(接種は任意です)



③予約した日時に接種会場へ



泉川病院へ到着

④ワクチン接種



医師から予診票の
確認を受けます



ワクチン接種完了

⑤経過観察
(15～30分)



ワクチン接種が終わり経過観察後に
症状が無ければ帰宅できます

◆接種のときの注意◆

①当日の持ち物

接種券／予診票／本人確認書類

- ・マイナンバーカード
- ・運転免許証
- ・健康保険証など

②予診票は必ず事前に記入してください。

③肩を出しやすい服装でお越しください。

例) 半袖に上着を羽織るなど

④予約時間に合わせてご来院ください。

南島原市ホームページ参照

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種

- ・ 個別接種 ・ 集団接種の電話予約は
全てコールセンターで受け付けます。

お問い合わせ先：コールセンター

☎ 050 - 3629 - 1269

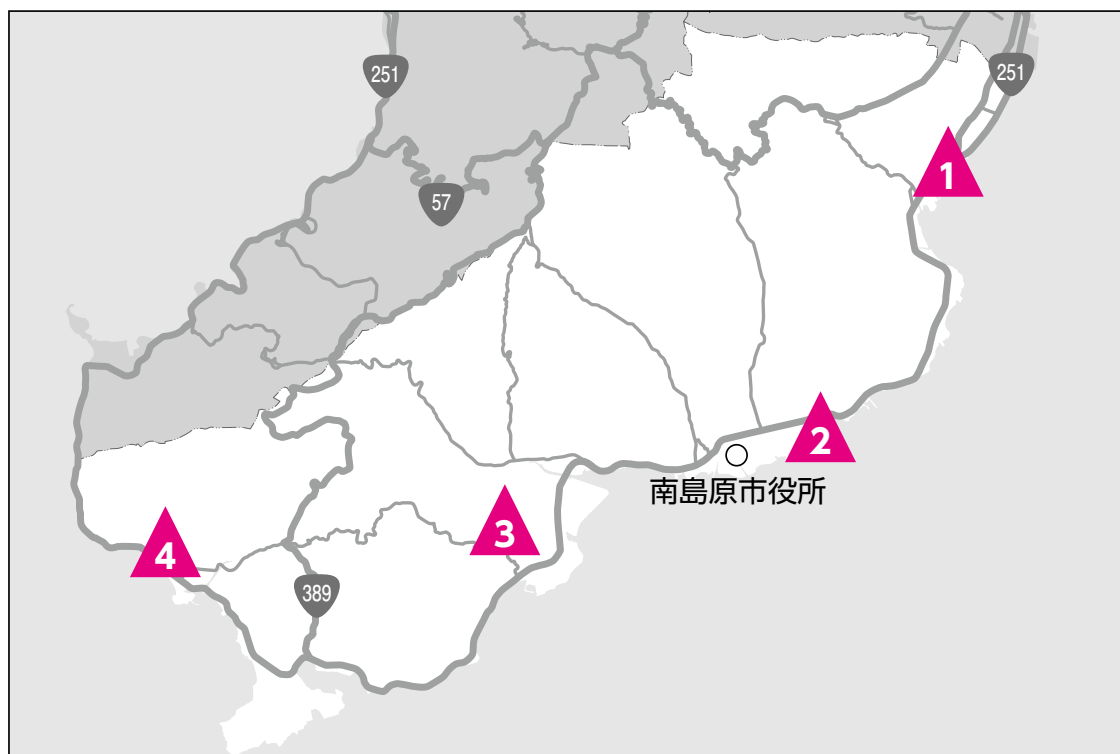
※受付時間：AM 8時30分 ～ 17時まで（土日祝日も受付対応可）

- ・ インターネットでの予約は下記の外部リンクにアクセスしてください。

<https://vaccines.sciseed.jp/minamishimabara-city>

「南島原市ワクチン接種」で検索

南島原市のワクチン
集団接種 4会場



- ① 深江ふるさと伝承館 〒859-1504 南島原市深江町2260
- ② ありえコレジヨホール 〒859-2202 南島原市有家町山川131-1
- ③ 南有馬体育館 〒859-2412 南島原市有馬町1361
※2回目の接種時には同敷地内の「南有馬武道館」へ変更予定
- ④ 加津佐保健センター 〒859-2601 南島原市加津佐町己3513-1



Stay Home

生き活き！みんなの体操

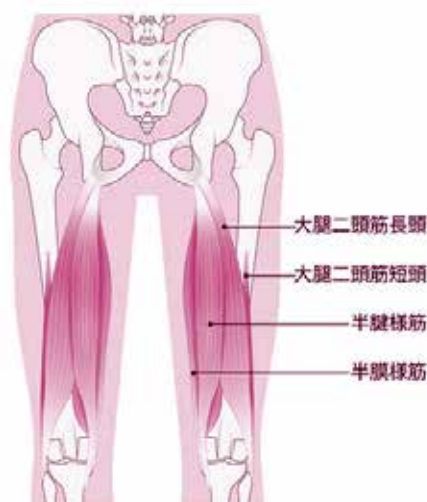
No.3

自宅でもできる体操をご紹介します。今回はイスに座って行う体操です。痛みの出ない範囲で、ご自分のペースに合わせて行って下さい。体操を行うにあたり持病をお持ちの方は、医師へご相談ください。

【ハムストリング】

ハムストリングとは、おしりの付け根から太ももの裏側、太ももから膝裏周辺にある、3つの筋肉（**大腿二頭筋**、**半膜様筋**、**半腱様筋**）の総称を指します。

この筋肉が硬くなると、股関節の動きも悪くなり、腰の可動域が小さくなります。前屈が難しく、腰痛を感じる方はこの筋肉たちが硬くなっている可能性があります。



※図は背面から見た状態です。

もも裏（ハムストリング）のストレッチ

方法①

仰向けの姿勢で伸ばす



方法②

座った姿勢で伸ばす

背中が丸くならないように注意し
体を前に倒す



※ストレッチをする際は、反動をつけず息を吐きながらゆっくりと伸ばします。最初は出来なくても、毎日続けることで徐々に改善が見られます。体を暖かくして行いましょう。

（理学療法士 大久保 真里）



新入職員のご紹介



医師 岩崎 義博

循環器内科 心臓リハビリテーション科 科長
日本心臓リハビリテーション指導士
日本心臓リハビリテーション学会評議員

はじめまして、5月から心臓内科医（循環器内科医）として赴任した岩崎義博です。

小倉記念病院心臓病センターで4年間の研修も含めて25年間救急医療に携わり、5000例の心臓カテーテル治療を行ってきました。そして、たどり着いた結論は「心臓病の患者さんには、急性期治療後の教育（病気の知識、薬、食事、禁煙、体重コントロール等）と運動（心臓リハビリテーション）が不可欠である」ということです。

一昔前の「心臓が悪い人は静かな生活を」は誤りであることが実証され、今では患者さんに適した運動療法（心臓リハビリテーション）が推奨されています。高齢化社会到来とともに、心不全（心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪化して生命を縮める病気）も急速に多くなっていますが、これも薬と塩分制限と運動療法で悪化や再発を予防することが可能です。

泉川病院には入院患者さんだけでなく、外来患者さんにも心臓リハビリテーションを広げていく予定があります。皆さんが明るく楽しい人生が送れるように、何歳までも歩ける体づくりを一緒に行っていきましょう。



医師 佐藤 航平
(消化器内科)

今年度から着任となりました佐藤航平と申します。専門としている消化器内科全般はもちろん、内科医として様々な疾患の診療に精進してまいります。内視鏡検査に関しては、受けた方がまた来年・再来年も受けても良いと思えるように、なるべくきつくないよう心がけています。鎮痛剤を使用し眠った状態でもできますので、遠慮せずにお申し出ください。

外来等で待たせることも多いかとは思いますが、地域の皆様のお力添えになるように頑張ります。よろしくお願い致します。



医師 福島 光基
(呼吸器内科)

長崎大学病院から来ました福島光基と申します。当院で呼吸器内科を担当させていただきますが、内科医として呼吸器以外の内科疾患にも対応していきたいと思えます。慣れないことも多くあり、患者さんをはじめ泉川院長や医局の先生方、医療スタッフの方々にご迷惑をお掛けすることも多々あると思えます。精一杯頑張りたいと思えますので、どうぞよろしくお願い致します。



榎本 紗妃(看護師)



横田 和馬(看護師)



高橋 晏羽(看護師)



伯川 亜蓮(看護師)



湯田 七虹(看護師)



相良 純(看護師)



菅 真歩(看護師)



秋本 優花(看護師)



松嶋亜里沙(看護師)



月野 実咲(管理栄養士)



池田 真琴(看護補助)



上田 尚叶(看護補助)



水田 憲志(介護職)



朝永 理佳(保育士)



小玉なつみ(保育補助)



岩永 莉奈(調理員)



松本 結衣(調理員)



相川 強(システムエンジニア)



森 高弘(管理課・運転手)



永石なずな(社会福祉士)

職員紹介 16

皆さんこんにちは、管理栄養士の森川夕紀と申します。泉川病院へ入職してはや9年が経過しました。2020年度からは、長崎県栄養士会島原支部の支部長も務めさせていただき、栄和会や栄養士会の先輩方から様々なことを教わりながら、充実した日々を過ごしております。私が在籍している栄養部は、泉川病院と老人介護保険施設「フォンテ」の2箇所にあります。食事を提供させていただいている患者さんや入所者さんから、「美味しかった」と言ってもらえることを目標に、業務へ取り組んでいます。さらにメニュー開発にも力を入れており、夏の時期には「フォンテ」の介護職員の方と協力して、嚥下機能（飲食物の飲み込む力）が低下された方でも、食べることが容易な「とろみ付きかき氷」の提供を行っています。

私生活では、東京ディズニーリゾートへ遊びに行く事が大好きで、年に1回は旅行で訪れることを目標に仕事を頑張ってきました。しかし、昨今の新型コロナウイルス感染症の影響で、2019年以降は東京ディズニーリゾートへの旅行に行けていません。次回、訪れる時には必ずや「精一杯遊び尽くす」ことを心の支えにして、これからも仕事を頑張りたいと思います。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



栄養部 栄養 課長代理
森川 夕紀
(管理栄養士)



第 22 回 Smile 健康レシピ



彩り鮮やか 鰺(あじ)の三杯酢漬け

材料 (2人分)

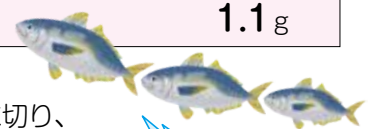
鰺(あじ)切り身 (三枚卸) 2切 (1切70g程度)	
小麦粉	大さじ1弱
油	大さじ1弱
玉ねぎ	1/3個
パプリカ	1/6個
ピーマン	3/4個
みょうが	1/4個
酢	大さじ1強
砂糖	大さじ2/3杯
しょうゆ	小さじ2強
かつおだし	大さじ2杯

鰺(あじ)の旬は初夏です。鰺は他の青魚に比べて低脂質ですが、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を含んでいます。特にEPAは血液をサラサラにして、血中の中性脂肪やコレステロールを減少させる効果が期待できます。

作り方

- ①玉ねぎ・パプリカ・ピーマンを縦半分に切り、繊維に沿って薄くスライスします。野菜は水にさらし、ザルに移して水切りしておきます。
- ②キッチンペーパーで鰺の水分を拭き取り、小麦粉を全体にまぶします。
- ③熱したフライパンに油をひき、②の鰺(あじ)を揚げ焼きにします。
- ④調味料Aを合わせ、焼きあがった鰺と①の野菜を保存容器に入れ、冷蔵庫で1～2時間程度浸します。
- ⑤みょうがは縦半分に切り繊維に沿って細く千切りにし、さっと水にさらしざるに移して水切りします。
- ⑥皿に④を盛りつけてみょうがを添えて完成です。

1人分のエネルギー	237kcal
蛋白質	16.9g
塩分	1.1g



長崎県は
鰺(あじ)の漁獲が
日本1位を誇っています。
※2019年データ

薬味や酢を利用することで、塩分控えめでもおいしく食べることができます。

