



泉だより

vol. 86

発行／医療法人 栄和会 広報委員会

2024.12月

2024年10月 島原城築城400年記念 ブルーインパルス展示飛行



失敗して、考え悩むこともあるだろうけど、立ち止まっていたはいけない。
一気に10メートルも進まなくていい。1センチでもいいから前に進もう。

(サッカー元日本代表 三浦知良選手の言葉から引用)

【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

「STIC7」・「市民公開講座」を開催しました。



実演中



実演中



実演後の集合写真

STIC7開催

Shimabara
Transradial
Interventional
Conference

心臓カテーテル治療に関して著明な医師である齋藤滋先生の実演中継を用い「STIC 7」を泉川病院で開催し、熱い議論が交わされました。

今年は、昨年に続き病院関係者の来場制限を解除し、同時にYoutube配信を行って来場できない方にも実演中継を見て頂きました。

今回は、「血管内の石灰化病変の治療」を主とした実演中継となりました。冠動脈が石灰化により固くなると、治療の難易度が上がります。その石灰化の病変に対する齋藤滋先生の知識と技術を目の前で拝見させていただきました。会場コメンテーターには、各地の医療現場でご活躍されている医師・コメディカルの方々が議論を交わし、最良の治療を多くの方々に来場及び視聴して頂き、大盛況のうちに無事に終えることができました。

長崎県及び島原半島における循環器医療・救急医療の更なる充実に貢献し、これからも地域・社会の方々の健康寿命に献身できますよう、職員一同が団結し合い邁進して行きたいと思えます。

(臨床工学士 下田 康一郎)



視聴会場風景

市民公開講座開催



看護師のAED講話



心臓カテーテル器具の紹介



泉川院長の講話



AED実技講習



減塩のお弁当を実食



管理栄養士の講話

外来待合室にて「市民公開講座」を開催し、今年度も地域住民の方や医療従事者を志す学生に多くの参加をいただき、ありがとうございました。内容としては「心臓病/足の血管の病気」「AED・心肺蘇生法」「血管力を高める食事」についての3部構成で実施しました。

心筋梗塞の治療で使用するステントに触れたり、AEDや心肺蘇生法を行ったりなど、実際に体験してもらいましたが、参加者の方からの質問も多く、とても有意義な時間であったと思います。「院長先生の話がわかりやすかった。いざという時に人を助けたいという思いが強くなった。毎年参加したい。」などの嬉しい声も聞かれました。

今後も地域の皆様方に寄り添った活動ができるよう取り組んでまいります。

(看護師：石橋 成美)

2024年7月31日(土)に「病院へ行こう」・「心臓リハビリテ

病院へ行こう開催



心臓カテーテル器具の説明



AED実技講習



オペ室体験



患者さんの1日見学



昼食中



様々なコメディカルとの対話

近隣の中高生を対象に「泉川病院へ行こう」と題しまして、当院独自の院内見学会を開催しました。今回で8回目となりますが、68名と非常に多くの参加があり、参加した学生の皆さんは、目をキラキラさせながら真剣に取り組んでいました。将来の医療を担うであろうその姿を見て、微笑ましくもあり、とても頼もしく感じました。また、「楽しかった」・「とても勉強になった」・「また参加したい」・「将来泉川病院で働きたい」などと嬉しい感想をいただきました。

このような体験を通して学生の皆さんが、医療従事者を志す進路選択の一助となることを願いながら、今後も取り組んで行きたいと思います。（看護局 病院看護部長 平田 光）



参加者集合写真



参加者写真

心臓リハビリテーションライブ開催

第10回心臓リハビリテーションライブ テーマ「歩く」を開催し、好評のうちに終了しました。

心臓リハビリテーション指導士・薬剤師から運動療法や服薬指導等の講話、セラバンドを使った運動、今年は実際にノルディックポールを使っの歩行運動などの実技を交えての開催となりました。あいにくの天候ではありましたが多くの方に参加していただき、運動をする良いきっかけになったと参加者の方からも大変ご好評を頂きました。来年も心臓リハビリテーションライブを開催し、少しでも地域の皆様の健康づくりに貢献できるよう精進していききたいと思います。

（理学療法士 中村 知子）



薬剤師と理学療法士の講話



ノルディックウォーキング訓練



参加者全員で運動実施

終了後の
集合写真

高校生や中学生による 職場体験実習を開催しました。

泉川病院では、未来ある多くの若い方々に医療へ興味を持ってもらい、将来医療人を目指してもらうための様々な活動を行っています。

その活動の一環で近隣の高校生や中学生の職場体験実習を受け入れています。今年度も長崎県立島原商業高校を皮切りに、島原農業高校、ふれあい看護体験（島原高校、口加高校）、南島原市立深江中学校の職場体験を受け入れ、実際の現場で看護師、薬剤師、診療放射線技師、事務職、理学療法士、作業療法士、臨床工学士等に同行しながら、色々な現場での見学や技術体験をしてもらいました。

はじめは緊張のせいかわ表情にも硬さが見受けられましたが、次第に表情も和らぎ笑顔で職場体験を終えました。短い期間ではありましたが、「医療という仕事の大変さや、やりがいを感じることができた」との感想を頂き、これから医療職を志す若い力に頼もしさを感じると共に、進路選択の一助となったのではないかと思います。

今後も将来を担う若い方々が、夢や今できることを真剣に考えるきっかけになれるよう協力していきたいと思います。

(看護局 病院看護部長 平田 光)



島原商業高校



島原高校
口加高校



深江中学校



島原農業高校



栄和会の福利厚生をご紹介します。

長崎県佐世保市の ハウステンボスへ行ってきました

栄和会では福利厚生にも力を入れております。今年度は、佐世保市にあるハウステンボスへ入園料が通常価格の半額以下になるように制度の利用や、栄和会でも支援を行って、職員家族や職員同士で「水と光、咲き乱れる花や花火で彩られたハウステンボス」を、各々の楽しみ方で満喫してきていました。参加者からは「家族で夏の楽しい思い出ができた」や「花火や夜景ライトアップがとても綺麗だった」と大変好評でした。次回も職員達の心身のリフレッシュになるようなことを計画して参加してもらい、毎日の業務を頑張ってもらえるよう支えていきたいです。

光のアート鑑賞中



ハウステンボス満喫中



光のアート鑑賞中



光のアート鑑賞中



昼間の風景

夜景



夜景

昼間の風景



昼間の風景



夜景



栄和会 秋のイベント 【バーベキュー大会】を開催しました

2024年10月19日(土)に南島原市加津佐にある前浜海水浴場で、バーベキュー大会（以下BBQで記す）を開催しました。当日は午前中まで雨天予報で、準備等も含めて開催できる？できない？？かの判断が難しい中で、ハラハラしていました。開催前には雨もあがり、145名の職員が海岸で思い切りBBQを楽しみました。お腹いっぱいにご馳走を食べ、ビンゴゲームでは賞金を当てたり、突撃インタビューでは普段は知らなかった職員達の顔が覗けたりと大いに盛り上がりました。他部署との交流を深め、皆笑顔で楽しいひと時を過ごせました。

ビンゴ大会



(福利厚生委員会委員長 湯田 喜和子)

生き生き!みんなの体操

みんなの体操では「フレイル…加齢により心身活力が低下し、介護が必要になりやすい状態」予防を行うため、「介護予防の取り組み」に向けた運動や体操のご紹介をしていきますので、一緒に健康寿命を伸ばしましょう。

運動や体操を行うにあたり、痛みの出ない範囲で、ご自分のペースに合わせて行ってください。持病をお持ちの方は、医師へご相談ください。

フレイル予防で、健康長寿

チェックして
みましょう!!

「体重が半年で2～3kg以上減った」、「この1年間に転んだことがある」、「以前に比べて歩くスピードが遅くなった」…心当たりはありますか？
もしかしたら「フレイル」と呼ばれる「介護が必要になる一歩手前」の状態かも。

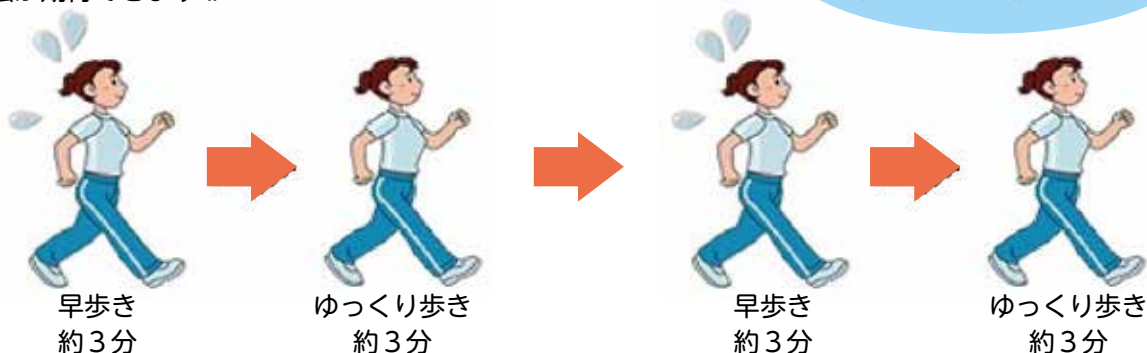
フレイル 「イレブンチェック」 項目		回答欄	
栄 養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運 動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 参 加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※質問4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

右側の欄のチェックが3～5個ならフレイル予備群、
6個以上ならフレイルの可能性が高くなります。さっそく運動を始めましょう!!

インターバル歩行で「筋力」と「持久力」を強化しましょう!!
インターバル歩行とは、「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返して行うウォーキング方法です。「普段の歩行」より筋肉増強が期待できます!!

運動後は、たんぱく質の
吸収が高まりますので「牛乳」を
飲むことがお勧めです☆



脳カトレーニングしませんか？

下記の2つの画を見比べて【間違い探し】を行いましょう。今回の間違い探しは、【全部で7ヶ所】あります。このトレーニングは、集中力・記憶力・注意力を鍛えて【加齢による認知力低下】を予防改善し、脳を活性化させましょう。間違っても、見つけられなくても良いので、取り組むことで【物忘れの予防・改善】に努めましょう。

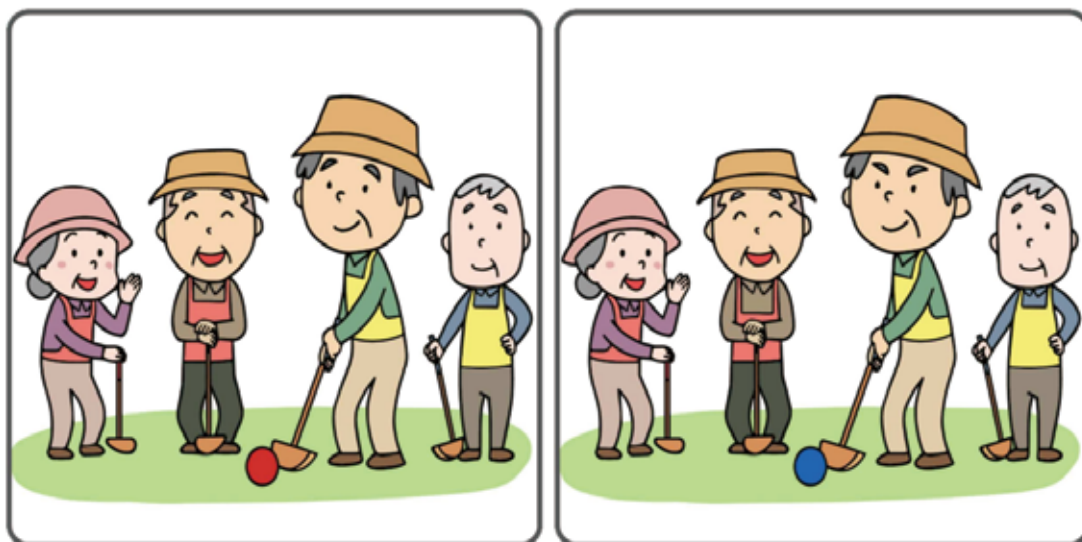
まちがいさがし①に挑戦！！

左右のイラストで違うところを **4** ヶ所見つけてください（目標 180 秒）



まちがいさがし②に挑戦！！

左右のイラストで違うところを **3** ヶ所見つけてください（目標 90 秒）



（解答は 8P 下にあります）

—— 栄和会職員で地域清掃活動を継続しています ——



2024年11月30日(土)にエコ推進委員会主催で栄和会職員による地域清掃活動を開催しました。場所は、南島原市加津佐町から雲仙市国見町までの国道251号線沿いで行いました。当日の天候は少し寒くはありましたが、138名の職員が午前・午後と分かれて、清掃活動に従事しました。

私も作業に参加しましたが、タバコの吸殻・空き缶・ペットボトルなど、沢山のゴミを見つけて回収しました。特に海岸線沿いの道路はたばこの吸い殻、草が生い茂った空き地などはペットボトル、空き缶が多く人目につかない場所でのポイ捨てが多い様に感じました。清掃活動を継続して実施していると運転中に自然にゴミが落ちていないか目を配る様になりました。地域清掃活動に参加している職員の間にもより一層地域の環境に関心を持つ事で地球や地域環境に気を配る気持ちを醸成できればと考えています。

今後も地域社会の一員として、自分たちの生活する場所を自らで綺麗にしていけるように、積極的に活動を行っていききたいと思います。

(エコ推進委員会委員長 土橋 知幸)



脳力トレーニングしませんか？ 解答



まちがいさがし① 解答

- ① 毘沙門天 鎧兜の赤い装飾の大小
- ② 毘沙門天 鎧兜の腰部分の縦線の有無
- ③ 弁才天 琵琶の転手(テンジュ)の長短
- ④ 大黒天 腰結び紐(ひも)の留め方

まちがいさがし② 解答

- ⑤ 長身帽子男性の眉毛の形
- ⑥ 青色のゲートボール球
- ⑦ 高齢帽子男性 ピンクのビブス丈の長短



第 26 回

Smile



健康レシピ



玉葱の肉詰め

材料 (1人分)

玉葱	中1/2個
合挽肉	60 g
片栗粉	10 g
A 酒	7 g
卸し生姜	1 g
塩	0.1 g
油	5 g
ステーキソース	大さじ1
付け合わせ	お好みの野菜 (写真はスナップエンドウ)

作り方

- ① 玉葱を輪切りにして、外側2～3枚を残し中身はすす。
- ② はずした玉葱をみじん切りにする。
- ③ ボウルにAと②をよく混ぜ合わせ、①の玉葱に詰める。
- ④ ③を天板に並べ、表面に油をまぶす。オーブンで200℃10～15分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら器に盛り、茹でたスナップエンドウを添える。



1人分のエネルギー	321 kcal
たんぱく質	12.0 g
食塩相当量	1.7 g
食物繊維総量	1.7 g



きのこのキッシュ



材料 (直径15cmキッシュ型)

材料まいたけ	40 g
しいたけ	40 g
しめじ	40 g
赤パプリカ	25 g
ベーコン	25 g
卵	2 個
牛乳	140 g
塩こしょう	0.8 g
とろけるチーズ	20 g

作り方

- ① まいたけ、しめじは手でほぐし、しいたけ、パプリカは2～3mmの薄切りにカットする。ベーコンは短冊切りにする。
- ② 卵、牛乳、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて耐熱容器に流し入れ、ベーコン、チーズの順にのせる。
- ④ 160℃に熱したオーブンで20分、焼き目が付いて火が通ったら完成。



1人 (1/8カット) 分のエネルギー	53 kcal
たんぱく質	3.5 g
食塩相当量	0.3 g
食物繊維総量	0.6 g

～食物繊維について～

食物繊維は便通を整える整腸作用や脂肪や糖を吸着して体の外に排出する働きがあるため、血中コレステロールや血糖の上昇を抑える効果があります。また低エネルギーなので、料理にたっぷりと入れることで量が増して満足感を得ることができ、ボリュームアップの食材としても活用できます(^^)



新入職員のご紹介



林田 倫子(介護士)



医師

戸村 秀志
(腎臓内科)



太田 恵美子(看護師)



潮崎 凱(看護補助者)

2024年11月から泉川病院へ赴任した戸村 秀志(とむら ひでゆき)です。長崎市・諫早市・佐世保市と各地域で診療を行い、今年度より南島原市へやって来ました。腎臓内科が主な専門ですが、内科全般幅広く診療を行っていききたいと思います。

赴任したばかりでご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、少しでも島原半島地域の医療に貢献していけたらと思います。何か気になることや心配事があれば、お気軽にお声がけください。今後ともよろしくお願い申し上げます。



大石 孝之(運転手)



門畑 春江(看護師)



水田 祐子(調理員)

職員紹介 22

看護局 通所リハビリテーション 介護福祉士 池田 雅史さん



佐賀県小城市の清水の滝



旅先のハンバーガーは美味しかった 愛犬コロとドッグランにて



皆さんこんにちは、介護福祉士の池田雅史と申します。2003年12月に介護老人保健施設フォンテへ入職して、はや21年が経ちました。入職後は先輩方のご指導のもと、入所者さんが安全に安心して過ごしていただけるように努めてきました。その後、8年前からは通所リハビリテーション(以後、通所リハビリで表記する)へ勤務変更になり、現在に至ります。

通所リハビリでは、「利用者さんの心身機能の維持回復を図ること」を目的に、他職種の職員達と連携して、利用者さんが少しでも長く在宅生活が送れるよう努めていますが、今後より良い支援が出来るように、自分のスキルアップにも努めていきたいと思っています。

私生活では、4年前にチワックスのコロ(ダックスフンドとチワワのミックス犬)を家族に迎えました。躰が上手くできず四苦八苦していますが、毎日コロに癒されています。

趣味は、旅行や美味しいものを食べに出かけることです。休日には、犬を連れて九州圏内に遊びに行きます。途中でドッグラン併設の道の駅等に立ち寄って美味しいものを食べたり、犬と遊んだりして過ごしています。

最後となりましたが、今後も公私ともに頑張っていきたいと思いますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

