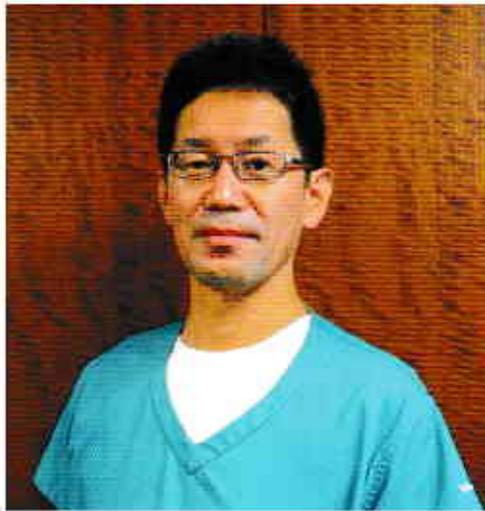


特に病院などの医療機関では、マスクなしの顔を見ることはほとんどなく、手術室で全身麻酔がかかって、初めて患者さんの素顔を見ることも当たり前の状況になっています。

現在、医療機関や施設は厳しい面会制限を設けているところが多く、長期間おじいちゃんやおばあちゃんに会えていないご家族の方も多いのではないのでしょうか。骨折で入院された高齢



新年の挨拶

浜名病院  
病院長 及川道雄

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスのパンデミックが始まり、おおよそ3年経ちました。日本社会はすっかりマスク姿が定着し、マスクを外した顔を見たことがない知り合いが増えてゆく社会になりました。

浜名病院  
浜名病院広報委員会  
令和5年1月  
226号  
浜名病院ホームページ  
<http://www.hamana-kai.or.jp>

Hamana Hospital

**浜名病院の理念**

浜名病院は人間的な温かみにあふれた医療と介護の先進病院として、地域の皆様に「安心と信頼」を提供する。

病院周辺MAP

の患者さんがご家族に会えず、段々とリハビリをやる気を無くす姿をよく目にします。実際、面会制限を設けてから、高齢の骨折患者さんの在宅復帰率（自宅から入院した患者さんが自宅退院する割合）は低下しました。家族の励ましは治療に重要だと、改めて認識しております。

昨年末に行われたサッカーワールドカップの映像を観て衝撃を受けた人もいるのではないのでしょうか。日本チームが、ドイツ、スペインを撃破したのも衝撃でしたが、現地でマスクを着けている人がほとんどいなくなったのも衝撃だったと思います。ゴールを決めた時の、選手とサポーターの歓喜、そして笑顔。これぞ人間でしょう。（生き物の中で、共感して笑顔になれるのは人間だけです。）現在の日本の社会に足りないものをまざまざと痛感しました。

病院は、病気や怪我をした人が来る場所です。また、患者さんの病気や怪我が治って笑顔で帰っていくのも病院です。浜名病院に関わった患者さんやそのご家族が一人でも多く笑顔で帰っていただけるように、今年も医療の質を高め、スタッフ一同頑張りますので、宜しくお願い致します。

# 健康講座を開催しました

11月21日(月)、健康講座を無事開催することができました。多数のご参加ありがとうございました。コロナ禍ということで3年ぶりの開催でした。感染対策を行い、講義形式で実施しました。講義内容を少しご紹介します。



## 第1部 『健康はお口から』 浜名病院歯科口腔外科 歯科医師 辻川 孝昭

年齢を重ねるにつれ、“フレイル(虚弱)”になりやすくなります。“オーラルフレイル”を予防することで、他のフレイルを予防することができます。また、食べるためには、しっかり噛めなければいけません。歯を失う原因の歯周病を予防するために、毎日歯磨き(ブラッシング)を行いましょう。ブクブク・ガラガラうがいも効果的です。歯周病は全身の病気にも影響があります。まさに“健康はお口から”ですね。

### オーラルフレイルのチェックをしてみましょう

チェック項目	はい	いいえ	合計点	オーラルフレイルの危険性
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点		0~2点	危険性が低い
お茶や汁物でむせることがある	2点		3点	危険性あり
義歯を使用している	2点		4点以上	危険性が高い
口の乾きが気になる	1点			
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点			
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1点		
1日に2回以上は歯を磨く		1点		
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1点		



## 第2部 『元気に食べて健康長寿』 中北薬品 管理栄養士 石橋 綾恵 氏

### 健康長寿のポイント を教えていただきました

- ★適正体重を維持する 定期的に体重を測りましょう
- ★バランスの整った食事を心掛ける
- ★筋肉・骨を強くする栄養を摂る たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど
- ★よく噛んで食べる ひと口で30回を目標によく噛む、調理の工夫で噛む回数を増やす



今年もまた地域の皆様に、医療・介護情報をお届けできる機会を作っていきたいと思います。

## 老年看護実習Ⅰ 学生が企画したレクリエーションを病棟で実施

当院看護部では、本年度から豊橋創造大学看護学科の実習施設となりました（訪問看護は昨年度より）。看護学生さんの若い活動力に、入院患者さまも看護師も刺激を受け、患者さまの「持てる力」を発見することができました。

今後、新人看護師の採用にも力を入れて、地域貢献できるように取り組んでいきたいと思えます。



## リハビリテーション技術室 実習生受け入れ

リハビリテーション技術室では、定期的に浜松・豊橋市内のリハビリテーション養成校の学生を受け入れ臨床場面の指導を行っています。目的は後進の育成とともに、リハビリ職員の育成でもあります。指導する為には、自分の知識や技術を整理し分かりやすく伝える事が重要になります。それらを行う事により、指導する職員も多くの学びを受けています。そして、患者様・利用者様により質の高いリハビリテーションの提供へ繋げていきたいと考えています。リハビリテーションを受ける際に学生が同伴するかもしれません。可能でありましたら見学等をよろしくお願いたします。



### 看護部 作品 展示会

看護部レクリエーション委員会は、各部署の入院患者様、通所リハビリの利用者様の作品の展示会を行いました。コロナ禍のため、感染防止対策を考慮し、今年度は各部署に展示する巡回型展示会としました。

各部署で制作したのを見ることで、気分転換や刺激を受けることができました。皆さん、色々な工夫やアイデアがあり、「持てる力」を発揮しての作品に感動しました。



### 通所リハビリテーションセンター

## こでまり



12月のカレンダーは  
温泉猿です



ヨーヨーキルトで作った手芸作品

＼力作です！／



## 健診センターからのお知らせ 突然死を防ごう

突然死は、それまで健康的に日常生活を送っていた人が、急速な経過で死に至ります。日本では年間5万人もの人が突然死で亡くなっています。突然死を引き起こす心筋梗塞や脳梗塞・脳出血は動脈硬化が主な原因であり、糖尿病・肥満・高血圧・脂質異常症・喫煙などが、その危険因子となります。言い換えれば、生活習慣を改善することで突然死のリスクを減らすことができます。

生活習慣を改善するためには、以下の6つの習慣を日常生活に取り入れることが大切です。

- ① 体調不良を感じたら、我慢せず早めに医療機関を受診する。
- ② 禁煙する。
- ③ 1日3食をバランスよく食べる。
- ④ 定期的な運動をする。
- ⑤ 十分な睡眠をとる。
- ⑥ ストレスを溜めないよう心掛ける。



健診センターでは、生活習慣病の早期発見のための人間ドックや健診を行っております。毎年健診を受け、異常を指摘されたり精密検査が必要と言われたら放置せずに早めに受診し、必要な治療をしましょう。

健診の  
お申込み  
お問合せ

**浜名病院 健診センター** TEL : 053-573-3700 FAX : 053-573-3711

受付時間：月・火・水・金／8：15～17：00

木・土／8：15～12：00

※日・祝日・12/30PM～1/3はお休みです

健康  
レシピ

## ブロッコリーのマスタード和え

最強食材!! ブロッコリー。実は冬の野菜であるブロッコリーは、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。特に食物繊維とビタミンCが多く含まれています。ブロッコリーに含まれる食物繊維は、不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、野菜、キノコ、豆などに含まれ、便秘の予防や腸内環境を整える働きをしてくれます。ビタミンCは抗酸化作用やコラーゲン生成の為に必要な栄養素です。

### 材料 (1人分)

- ブロッコリー … 60g
- スイートコーン … 10g
- ロースハム … 7g
- 粒マスタード … 1.5g
- 薄口しょうゆ … 1.5g
- 酢 … 1.5g
- ごま油 … 少々
- 砂糖 … 少々

### 作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り、沸騰したお湯で好みの硬さになるまでゆでる。
- ② スイートコーンは水気を切っておく。
- ③ ロースハムは、細切りにする。
- ④ 調味料をすべてボールに入れ、混ぜ合わせておく。
- ⑤ 食材を④の中に入れ、混ぜる。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.8g
炭水化物	5.2g
脂質	1.9g



しずおか  
花の都

### 受付時間

午前 8:00 ~ 12:00 午後 1:30 ~ 5:30

### 診察時間

午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 5:45

休診日：木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝祭日  
時間外救急対応(専門外の場合がありますので、ご連絡ください。)

発行

浜名病院  
湖西市新所岡崎梅田入会地15番地の70  
電話 053-577-2333 (代)  
FAX 053-577-2483 (代)  
Mail info@hamanakai.or.jp  
編集：広報委員会 委員長：柴田



各診療において、受付時間および診察時間が異なる場合があります。詳しくは医事課までお問い合わせください。  
外来診療 医師当番表に関しましては別紙またはホームページでご確認ください。