



浜名病院
浜風
浜名病院広報委員会
令和7年1月
234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

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。

昨年(元日)に能登半島地震が発生し、中東では2023年から激化しているイスラエルとイスラム主義組織ハマスの戦争がなかなか停戦合意に至らず、米国では今年トランプ氏が再び大統領に就任することが決まっているなど、世界は不確定な激動の時代を迎えています。



が、一般的には蛇が苦手な方の方が多いのではないのでしょうか。日本では一番有名な蛇の一つとして、古事記に登場する「八岐大蛇(ヤマタノオロチ)」があります。須佐之男命(スサノオノミコト)に討伐され、切った尻尾から出てきたのが「草薙の剣」です。三種の神器の一つで、熱田神宮に奉納されています。鬼が出るか蛇が出

るか」の言葉の如く、蛇という存在は、様々な映画やアニメなどでは討伐される対象になることが多いと思います。

しかし巳年となると、蛇が象徴することは「知恵と変化」そして「再生と成長」です。新しい知識を得て変化し、再生するに相応しい年です。組織と医療サービスのリニューアルを進めている浜名病院にとっては、まさにその期待に応える年にしなければいけないと考えております。

ここ数年の浜名病院の診療データを振り返ると、急性期医療に関しては、以前のような小さな総合病院から、整形外科、リハビリテーションを中心とした専門病院となりつつあります。対応できる疾患が減少している分、対応できる疾患に関しては対応の質を高め、良質な医療が提供できるように職員一同尽力していく所存です。今年も宜しくお願い致します。





訪問看護
看護師
フジタ マアヤ
藤田 摩亜耶

〈趣味・特技〉
面白可愛い文房具や雑貨を
集めること、ガチャガチャ
(カプセルトイ)をすること
集めること



医事課
事務
イドバタ ノゾミ
井戸端 希

〈趣味・特技〉
ゲーム、
犬と遊ぶこと



1 病棟
看護師
アオシマ サヤカ
青島 沙也花

〈趣味・特技〉
旅行、
子供と遊ぶこと



健康講座を開催しました

11月18日(月)に健康講座を開催しました。62名と多くの方にご参加いただきました。皆様メモを取るなどしながら、熱心に聴講されていました。今回の講座の内容を少しご紹介します。

『足の健康を保とう』 浜名病院 膝関節センター部長 古橋 亮典 医師

膝関節表面の軟骨のすり減りや半月板の変形・断裂により、関節内に炎症が起きたり、関節が変形するため痛みが生じる、変形性膝関節症という疾患があります。

【変形性膝関節症の症状】

▼ 動き出し時の痛み

椅子からの動き出し時や立ったり座ったりした時に、痛みはありますか？

▼ 階段昇降がしづらい

階段の昇り降りの時に、手すりを使いますか？痛みはありませんか？

▼ 正座がしづらい

正座はいつからできなくなりましたか？



手術が必要な場合は、画像検査(レントゲン・MRIなど)や問診等を行い、患者様に最適な手術方法をご提案します。術式によって、耐用年数・可動域・入院期間等が異なります。特に、人工膝関節単顆置換術(UKA)は、他の術式と比べ、身体への負担が小さく可動域も良好な術式です。ただし、変形性膝関節症が進行しすぎるとUKAの適応外となってしまうため、手術をご希望の際はお早めにご相談ください。

治療後は以前より痛みが改善するため、日常生活が楽になり、外出や旅行も楽しめます。

『元気に食べて健康長寿』 中北薬品 管理栄養士 藤田 春南 氏

加齢に伴い筋肉をつくる力は低下していきます。日頃から意識してたんぱく質を摂取しましょう。

筋肉をつくるには、ビタミンB6も必要です。また、炭水化物や脂質などのエネルギー源が不足すると、筋肉をエネルギー源として使ってしまいます。バランスの良い食事を心がけましょう。



+タンパク質! 簡単レシピ

- ◎ 卵焼き + **タンパク質!** ひき肉、ツナ缶、しらす、スキムミルク など
- ◎ トースト + **タンパク質!** チーズ、ハム など
- ◎ サラダ + **タンパク質!** サラダチキン、ツナ缶、ハム など
- ◎ ごはん + **タンパク質!** 納豆、ツナ缶、鮭フレーク など





秋の運動会

風船バレー大会

介護医療院「こぶし」では、11月21日(木)に「秋の運動会 風船バレー大会」を行いました。

色とりどりの風船を使ってバレーボールのように投げ合い、飛んでくる風船に「わー!」と盛り上がりながら、皆様笑顔で打ち返していました。ベッドの上で参加された利用者様も上半身を動かすことにより気分転換をすることができました。利用者様だけでなく職員も一緒になってレクリエーションを楽しむことができました。



通所リハビリテーションセンター

こでまり

ステンドグラス風 フレーム作り

季節の作品制作(作業レク)では、2023年に好評だった『ステンドグラス風フレーム作り』を2024年のクリスマスシーズンにも行いました。今回はクリスマスの図柄だけではなく、お正月や年中飾ることのできる図柄も取り入れました。普段は作業レクに参加されない方も興味を持ってくださり、たくさんの方が参加してくださいました。線を描いたり色を考えたりして、とてもきれいに塗っておられました。でき上がったフレームを飾り、みんなで鑑賞会。皆さん「自分の作品が一番!」と満足そうでした。



仕事と家庭の両立を 応援しています



リハビリテーション技術室
管理者 奥澤 悠

我が家では昨年9月に娘が誕生し、産後パパ育休制度を利用して計4週間のお休みをいただきました。何もかも初めてのことで夫婦共々不安な中で育児がスタートしましたが、様々なことを夫婦で話し合い共有できたことは、私たち家族にとって非常に大切な時間となりました。

私の休暇中には、スタッフの皆さんが協力して業務を代行してくださり、大変感謝しております。今後も当院のリハビリスタッフが仕事と家庭・プライベートのバランスを上手く取ることで、質の高い仕事やリハビリを提供していけるよう、管理・運営していきたいと思っております。



普段の様子や
院内で開催されるイベントなど
浜名病院の情報を随時更新していきます。
ぜひフォローをよろしくお願いたします。



浜名病院
公式Instagram

浜名病院公式Instagram 始めました

健康 レシピ 鮭の粕煮



↓酒粕

材料 (1人分)

- 鮭の切り身 … 1切れ(60g)
- 大根 … 20g
- 人参 … 10g
- しめじ … 10g
- ごぼう … 10g
- 油揚げ … 1/6枚(5g)
- 三つ葉 … 適量
- サラダ油 … 小さじ3/4(3g)
- (● 水 … 50cc
- 酒粕 … 小さじ1/2(2.5g)
- A ● 薄口しょうゆ … 小さじ1/4(1.5g)
- 顆粒和風だし … 小さじ1/10(0.3g)
- 白味噌 … 小さじ5/6(5g)



酒粕は、米・米麴・水を発酵させた日本酒の搾りカスですが、栄養価が高くとても優秀な食品です。主な効果3つと摂取の注意点を伝えます。

① レジスタントプロテイン
(難消化性たんぱく質)
脂肪吸収の抑制や
便通改善

② 食物繊維・オリゴ糖
便通や腸内環境の改善

③ 酒粕ペプチド
血圧上昇の抑制や冷えの緩和、
肉・魚を漬け込むと柔らかくなる

さらに、ビタミンB群(肌再生の促進)、α-EG(コラーゲンの増量)、フェルラ酸(メラニン抑制)などの美容効果のある栄養素も豊富です。

ただし、糖分やカロリーも高いため、摂取量は1日50g以内としましょう。
※酒粕はアルコールを含んでいるため、十分な加熱・生食の場合タイミングに注意が必要です。

酒粕料理を美味しく食べ、体調を整えてこの冬も健康に過ごしましょう。

作り方

- ① 大根と人参をいちょう切り、ゴボウを千切り、油揚げを短冊切りにする。
- ② 鍋に油をひいて鮭の表面を焼き、皿に取り出しておく。
- ③ ほぐしたしめじと①の野菜を鍋に入れ、その上に鮭をのせる。
- ④ ポウルにAを入れ、酒粕がほぐれるように混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を鍋の中に回し入れて蓋をし、具材に火が通るまで弱火で加熱する。*落とし蓋をすると味が染み込みやすくなります
- ⑥ お皿にまず鮭をのせ、次に野菜を盛り付ける。お好みで茹でた三つ葉を飾って完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー	162kcal
炭水化物	6.6g
(うち食物繊維 2.0g)	
たんぱく質	16.2g
脂質	0.9g
食塩相当量	0.8g

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: 内山



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 医師当番表に關しましては別紙またはホームページでご確認ください。