



平成27年4月1日、当院、2階会議室にて、晴れて地域医療機能推進機構山梨病院の一員として、小澤病院長より辞令を受ける新入職員。皆、希望と不安を抱えて入社式に臨みました。

山病だより

編集・発行 独立行政法人地域医療機能推進機構山梨病院

編集責任者 広報委員会



独立行政法人地域医療機能推進機構
山梨病院

〒400-0025 甲府市朝日3丁目11番16号

TEL 055 (252) 8831 (代)

FAX 055 (253) 4735

HP:<http://yamanashi.jcho.go.jp>

Eメール:main@yamanashi.jcho.go.jp

CONTENTS

就任のごあいさつ	1
院内行事	3
新入職員紹介	4
ピンポイント部署紹介	6
連携室だより Vol.5	7
薬局だより	7
あさひ会だより	8
趣味の部屋	9
栄養管理室より	10
編集後記	10

7月号

就任のごあいさつ

病院長就任のご挨拶

地域における山梨病院の役割を明確に

病院長 小澤 俊総



今年3月に定年退職されました中澤正樹前院長の後任として病院長を拝命しました。私は甲府の生まれで、昭和50年に医学部を卒業後東京女子医大消化器病センター外科に入局しました。その後昭和56年女

子医大より当院に外科部長として派遣されて以来消化器外科医として勤務し現在に至っております。山梨病院は新機構（独立行政法人地域医療推進機構（JCHO））に移行してから一年が経過した所です。組織の変更、診療科の減少など課題の多い中このたび病院長の重責を引き継ぐことになりました。皆様のご協力を得ながら地域に貢献できる病院を目指して尽力いたしますのでよろしくお願いいた

します。JCHOの理念は「地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め安心して暮らせる地域づくりに貢献すること」と定められ、またJCHO病院は地域の医療機関、医師会、行政、地域住民などの関係者からなる「地域協議会」を定期的に開催しそこで得られた意見を参考に病院を運営していくことを法律で定められた病院グループです。我々は新病院の機能をフルに発揮し、新機構の理念を推進して行くことを目標に日々努力しておりますが、日本の医療現場がこれから直面する大転換期、すなわち「超高齢多

「死社会」到来という荒波の中で、病院運営は難しい舵取りを迫られることが予想されます。当院はこれまで急性期病院であることとを指し、事業の発展に取り組んできましたが、これを維持する為には、機能や専門性の高さが一層求められ、自院で完結しようとする急性期医療の推進は、困難になりつつあります。

厚生労働省は、2025年を目途に、地域の包括的な支援体制、「地域包括ケアシステム」の構築を推進していますが、その中で医療機関に対しては一般急性期病床、回復期病床の機能分化を促し高度急性期から在宅までのスムーズな流れを作るよう求めています。

これを踏まえ当院では今年3月より地域医療のニーズに対応する体制の一つとして「地域包括ケア病棟」を開設しました。この病棟は42床あり、13対1の看護体制になっております。急性期病床からの患者さんの受け入れ、在宅等にいる患者さんの緊急時の受け入れを行い、そしてそれらの患者さんにリハビリを行いながら再び在宅復帰を支援することが目的の病棟であります。急増する高齢者を地域で支える仕組みづくりとしてこの病棟が機能しその一翼を担うことになればと考えております。

地域における山梨病院の新たな体制をご説明しましたが、急性期診療はこれまで通り、得意である消化器病センター、整形外科、乳腺外科の機能を維持しさらに専門性を高めることを目指してまいります。また常勤医が減少した、循環器、呼吸器、代謝内分泌の診療科は成人病グループとしてまとめ、近い将来開設予定の総合診療科と連携させた組織にしたいと考えています。健康管理センターの運営は安定しております。開設以来多くの企業健診、人間ドック等にご利用いただいております。受診者は毎年7万人以上に達しています。引き続き信頼される質の高い健診を目指し地域の保健医療向上に貢献してまいります。

これまで述べました病院運営の為には地域の皆様と顔の見える関係を作りながら山梨病院の役割を明確化していくことが必要で、このことが地域医療、ひいては病院の発展に繋がると考えております。山梨病院は数多くの優秀なスタッフに恵まれ、そのおかげで今日に至っている事は承知の通りです。これから職員意欲を削ぐことなく病院の方向性を定め、安定した生活を守っていくよう共に努力していきたいと考えております。ご協力よろしくお願いいたします。

副院長就任のご挨拶

副院長 野方 尚



私は小澤院長のお手伝いをすべくこの度副院長に就任いたしました。

副院長としての目標は、「健全な職場づくり」を上げたいと思います。

私が山梨病院に就職したのが平成元年ですが、そのころの山梨病院はまだまだ職員数も少なく、皆が顔見知り、若く、和気あいあいという雰囲気でした。

何か問題が起きれば皆で寄り添ってたかと言いたいことを言いつつ、いつの間にか円満解決ということが多かったように思います。まあ、言ってみれば非常にプリミティブ、幼稚な精神構造の職場でもあったといえるでしょう。今の洗練度合とはくらべものになりません。その転機となったのは病院機能評価を受けた経験であり、これが職員意識変革に大きく寄与したのではないかと考えています。しかし一方では名ばかりの委員会

が林立し、縦割りの構造ばかりが幅を利かせ、個人の素朴な意見が聞こえにくい職場にもなっていましたのではないかと考えるのは私だけでしょうか。

また、トップダウンに長年慣れすぎてしまったために自らが考え、発案し、実行していくという社会人として当たり前の行動を放棄し、ただ上司に怒られないように自分のノルマだけを処理していけばいいというリア充的な考えが蔓延していませんでしょうか。

副院長としての最初の仕事は、「コスト検討委員会」の発足としました。一義的には無駄をなくしよう、ということですが、広く職員からアイデアを集積し実行していくためには職員全員の協力が必要となります。ここでは単なる委員会ではなく、組織横断的な活動を企画していきたく思います。それによって風通しのよい職場を目指す。

山梨病院という職場が居心地の良い、健全な職場となれば、もちろんそれをご利用いただく患者様たちにとっても大きなメリットとなつて帰ってゆくと信じています。皆様のご協力を重ねてお願いいたしたく存じます。

総看護師長就任のご挨拶

総看護師長 阪野 祐子



前任の長田美奈子総看護師長が定年退職され、4月1日より総看護師長に就任いたしました阪野祐子(さかのゆうこ)です。宜しくお願い致します。

私は、「山梨病院」のある朝日地区で生まれ育ちました。私の幼少の頃の山梨病院には、小児科・歯科もあり、扁桃腺・アデノイド切除の手術や「健康カード」の要治療の指示欄の治療のため妹と共によく通院していました。また、看護師を目指した時も山梨病院でバイトをさせていただいた事もありました。山梨病院がなければ私の健やかな成長(笑)は無かったと言っても過言ではありません。東京への進学・就職を経て山梨に戻り、「山梨病院」に就職以来、結婚・出産・育児と人生の大半を一度も「山梨病院」から離れることなく「30...?年」を迎えます。家族をはじめ周囲の皆さま

んに支えていただきながら「縁の深い山梨病院」で総看護師長として今日を迎えられた事は喜びと同時にその責任の重さに身が引き締まる思いで一杯です。

当院は昨年、社会保険から独立行政法人地域医療機能推進機構（ＪＣＨＯ：全国57病院・26の介護老人施設・15の訪問看護ステーション・健康増進ホーム3施設・地域包括支援センター10施設・看護専門学校7施設）として改組されました。ＪＣＨＯは、従来の「医療」の枠を超えた幅の広いシームレスなヘルスケアを提供することが使命とされています。「山梨病院」では、超高齢社会において住民の皆様ができるだけ住み慣れた地域で過ごせる地域医療、地域包括ケアの要としての役割を果たすために中北医療圏内で初めて「地域包括ケア病棟」を開設しました。急性期の治療終了時には、車椅子で移動されていた方がご自身の脚で歩いて退院される等、包括ケア病棟に入院されることで急性期病院の役割だけでは難しかった事に取り組めるようになり、看護職としてのやりがいにもつながっています。

地域包括ケアシステム構築のためには、看護職の顔の見える連携強化と働き続けられる環境

整備が必要です。前任の長田総看護師長が長年看護師職能委員長を務められると共にWLBを考慮した職場環境づくりに努力され、結婚・出産を機に退職せず二児・三児と育児と勤務を両立しながら勤務継続をするスタッフも増えてきています。これからも地域の皆様との連携強化と当院の財産である「人材」が働き続けられ、一人一人の笑顔が輝く職場環境づくりに努めることが、「山梨病院」をご利用される方々の「だれでも いつでも 気持ちよく 安心してかかれる病院」づくりに繋がると考えています。



院内行事

平成27年5月7日に行われた創立記念式典では永年勤続者の表彰も行われました。なんと勤続40年の職員もいらっしゃいました。合わせまして小澤病院長より記念講演会が行われました。



創立記念式典

院内行事

平成27年5月21日に職員による防災訓練が行われました。火災時での緊急搬送の仕方、消火器による消火訓練、自動通報装置の説明を受けました。新入職員を中心に一同真剣に取り組んでいました。



防災訓練

新入職員紹介

質問1 趣味は？
 質問2 特技・こだわりは？
 質問3 性格は？
 質問4 当院に就職にするにあたって(自己PR含めて)



医師
菅又 渉

問1

読書、プラネタリウム鑑賞、(息子が好きで月2回以上、山梨県立科学館へ行っています。年間パスポートも購入しました。)家庭菜園。(じやがいも、ゴーヤ、オクラは成功しましたがトマトは失敗しました。白菜は結球せずに見事な花が咲きました。)

問2

なし

問3

みなさんの判断におまかせします。



医師
長谷川 浩之

問4

今まで循環器内科は石原司先生がひとりがんばっていましたが、これからは二人体制となります。多くの患者様の期待に応えられるようがんばりたいと思います。

問1

ゴルフ、ランニング(最近始めたばかりですが…)。

問2

オムライス作り。

問3

面倒な事は先延ばしにしてしまう性格。

問4

約10年間、一般内科医として勤務してきましたが、この度、消化器内科医として研鑽を積むべく山梨病院で働かせて頂くことになりました。御迷惑をお掛けす



看護師
古屋 明美

問1

ジョギング。(2013年東京マラソンに出場しました。)

問2

お菓子作り。(自分でできるかなと思いたい作ってみます。)

問3

明朗、でも意外とネガティブになることもあります。

問4

専門知識を高めるため更に勉強できたらと思っています。



看護師
飯室 綾香

問1

TV、映画、マンガ鑑賞。犬、猫、動物と触れ合うことで

問2

す。インドアも好きですがアウトドアも大好きです。ジャニーズ、嵐、大好きです。

問4

知識、技術を身につけて信頼される看護師になれるよう努力していきます。よろしくお願いたします。



看護師
四条 優奈

問1

おいしいものを食べることに。サッカー日本代表戦を見ること。

問2

小学校からやっている剣道。

問3

常にポジティブです。

問4

初めての事が多く、わからない事ばかりで迷惑かけてしまうと思いますがよろしくお願いたします。



看護師
小林 由奈

問1

映画鑑賞、ライブ。



看護師
保坂 香織

問1 休日に友人と遠出することです。その場その場で沢山の思い出ができ、その後アルバムに残すことが好きです。

問2 特技はイラストを描くことです。高校生の頃は美術部に所属していました。

問3 明るい性格だと思えます。また、すぐに焦りやすいですが、落ちついて行動できるように努力していきたいです。

問4 夢だった看護師になることができてとても嬉しいです。日々努力し、知識・技術を身に付け、患者様の思いに寄り添うことができるよう頑張ります。



保健師
鈴木 綾

問1 映画鑑賞。

問2 特になし

問3 明るく、小さなことからコツコツ取り組むのが好きです。

問4 笑顔を大切に、相手の立場に立った思いやりのある対応をしていきたいと思えます。他職種の方達と協力して利用者さんが安心して来院できるように、そして健康で生きがいある生活を送れるように尽力していきたいです。よろしくお願ひします。



理学療法士
代永 紗妃

問1 新体操、スノーボード、1人シヨッピング、カラオケ。

問2 特技はY字バランスとおしやべり。こだわりは寝る時に絶対右向きで寝ること。(起きたら全然ちがう方向を向いています。)

問3 明るくて、元気で、素直で、自分の意見がいえると周りから言われます。

問4 理学療法士の中では女性1人だけなので明るく元気に頑張りたいと思います。新しい環境で不安もありますが、わくわくしています。自分らしく、患者様のために頑張りたいです。



理学療法士
荻原 千尋

問1 サッカーをすること、観戦すること。アウトドア派なので出掛けることが好きです。買い物も好きで好きなアーティストなどのライブにも良く行きます。

問2 特技とまでは言えないのですがピアノが弾けます。書

道も行っていたので字を綺麗に書くことが得意です。

問3 人見知りせず積極的に何事も頑張ります。面倒くさがりのところもありますが、計画的に予定などを立てて克服してきています。意外と綺麗好きで、とても負けず嫌いです。

問4 わからないことがあり聞くことも多くあると思います。がよろしくお願ひします。私の長所でもある明るく積極的に何事にも頑張っていきたいと思えます。当院の力になれるように全力で理学療法士として頑張っていきたいと思えますので今後ともよろしくお願ひします。



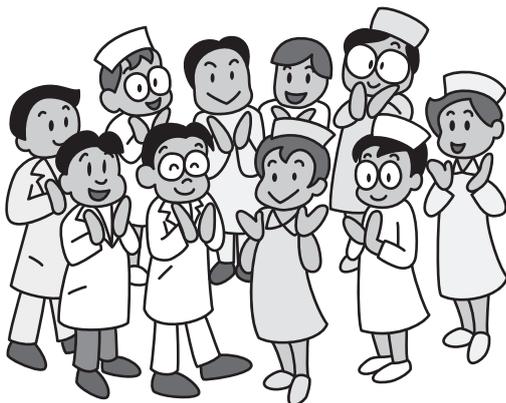
看護師
岡澤 めぐみ

問1 旅行。野球観戦(中日ドラゴンズのファン)。

問2 特になし

問3 陽気。せっかち。

問4 広島から引越してきました。丁寧に看護できるようになりたいと思えます。よろしくお願ひします。



ピンポイント部署紹介

「職員の専門性を聴く」

「ブレストサポートの紹介」

看護師 漆畑 奈緒子

新病院になり女性外来が開設されサービスマスターのため、ブレストサポート（医師の指示のもと乳腺外科の患者様のリンパ浮腫や何らかの原因の浮腫に対し、少しでも体の苦痛が緩和されるお手伝い）が開始されました。しかし、今年の3月で外来勤務されていた方が定年退職されることになり、実際にサポートを受けた方との信頼関係や患者様の心と体の悩みの改善、それらの相談窓口が無くなってしまうのではないかと、前任者と一緒にHANAナーシングセラピーを学んだ病棟看護師2名が、どうにか継続できないかと上司へ相談し、継続してサポートできるようにしました。しかし、ブレストサポートについて病院職員でもごく一部でしか知られていないと思われ、皆様に山梨病院でこんなことやっているのか！と職員や皆様に知っていただくため、今回ペンをとる機会をいただきました。

場所は、地下1階にあるブレストサポートルームを使用し、一人30分保険適外のため自己負担（1500円）となりますが、毎週1回木曜日か金曜日の予約制です。現在受けられている方は、手術でリンパ節を切除した方やリンパ節に病気がある方、治療の影響や何らかの障害が起これ、体の一部分に浮腫（むくみ）が出現した方です。そのため体を動かすだけで痛みがあり生活に支障をきたしていたりするため、少しでも楽になるお手伝いができ、苦痛が癒せたらという気持ちでサポートさせていただいています。

では、「HANAナーシングセラピー」はどういうものかというところ・・・

看護師が病気で苦しむ患者さんの体を楽にすることができないかと工夫を重ね、今の体を少しでも楽に整えていく方法として考案されたものです。

HANAとは・・・

H：ホスピタリティ 体を大切に扱い相手に添ったおもてなし

A：アカデミック 看護としての医学的知識をもとに

N：ナチュラル 本来の体の楽をみつける

A：アコード 心と体の調和を自分で保てるように

ということを目的に提供する看護技術です。呼吸を整え、体液の流れを促し、代謝を上げていくソフトなタッチで、受けた方の反応としては、マッサージと

気功の中間のような感覚だそうです。

まだ、駆け出したばかりなので、乳腺外科へ関わらせていただいています。他の病気で同じ悩みや苦痛を抱えている方もいると思います。山梨病院にかられている方で希望のある方は主治医の指示があればサポートできると思いますので、相談していただけたら幸いです。

今回、読んでいただいた方と少しでも多くの縁が結ばれると良いと思います。皆様の毎日が健康に穏やかで過ごせますように。



リンパマッサージを施術中

山梨病院の理念および基本方針

「だれでも いつでも 気持ちよく 安心してかかれる病院」

- * 誠意と情熱をつくして医療を行うように努めます
- * いつでも必要に応じて的確な医療を行うよう努めます
- * 病める人の気持ちになって医療を行うよう努めます
- * 病める人の心と人格と権利を尊重します
- * 公平な医療を行うよう努めます
- * 個人の秘密を守ります

連携室だより Vol.5

2015・7月



かかりつけ医（ホームドクター）はいますか？

ホームドクターとは、日常的な健康管理、定期的な検査、慢性疾患（状態が落ちついたご病気）治療を行ってくださる身近なお医者さん（診療所）のことです。

日常生活の中で“あれ？おかしいな”と体調の変化に気が付いた時、まず最初に相談できるのがホームドクターです。

ホームドクターは、あなたの生活習慣や体質、一緒に住むご家族のこと、病気以外の些細な悩みも気軽に聞いてくれます。

病気になる前の、**予防のための知識**も丁寧に教えてくれます。

普段のあなたのことをよく知っているから、専門的な治療が必要な時、**適切なタイミングで医療機関を紹介**してくれます。

大病院に比べて、**待ち時間が少ない**のも魅力です。



地域医療連携室では、患者さまに最適なホームドクターをご紹介します。お気軽にご相談ください。



■薬局だより

■糖尿病学会を終えて

今年4月に山梨県糖尿病療養指導士の資格を取得し、5月に開催された第58回日本糖尿病学会年次学術集会に参加してきました。

糖尿病療養指導士というのは、糖尿病とその療養指導に関する幅広い専門知識をもち、患者さんの生活を理解し、適切な自己管理ができるように援助する役割を担うコメディカルに与えられる資格です。研修会に参加し、試験に合格すると得ることができます。

私がこの資格を取得しようと思ったきっかけは、薬剤師になり2年が経ち、病棟業務を行い糖尿病患者様とお話する中で、糖尿病は様々な要因が絡んでいること・患者様一人一人に合った療養指導を行う上で、私自身の知識・経験が不足していると感じたからです。

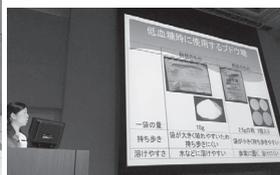
勉強をしながら、自分の専門分野以外の分野である食事療法や運動療法・検査に関する知識を得ることの重要性を痛感しました。

学会は人生で初めての参加で、また初めての演題発表ということで、緊張しつつ放しの2日間でした。学会には医師・看護師だけでなく、薬剤師・検査技師・管理栄養士・理学療法士など様々な職種の方が参加してお

り、演題内容も幅広かったです。気になる演題がありすぎて、どれを聴くか迷ってしまつたほどでした。その中でも、新しい薬に関すること・妊娠糖尿病に関しては、とても興味深く、勉強になりました。

演題発表では「低血糖対応時効果的にブドウ糖粒を摂取するには？」というタイトルで、低血糖時の対処法について発表させて頂きました。拙い発表でしたが、自分の力を出し切ることができ、達成感を得ることができました。

学会に参加し様々な方のシンポジウムや演題発表を聞き刺激を受け、勉強の意欲が湧きました。今後多くの事を吸収し、よりよい療養指導を行えるよう努力していきたいと思っております。



「あさひ会」だより

● JCHO山梨病院 糖尿病患者会

「あさひ会」 谷戸 三治

「生活改善?!

だんだん暑く(熱く)なってきましたが、山病だよりをご覧の皆様いかがお過ごしでしょうか? 最近、夏バテで少しグタグタしていませんか?

もしかしたら糖尿病かも!? ちよつとチェックしてみませんか。

あなたが糖尿病になりやすいかどうか危険度がわかります。

私の場合は、11個(とほほ)!

◎ YES が5以下



ひとまず安心 (でも油断大敵!)

◎ YES が6~10

生活習慣に要注意

(日頃の生活の見直しを!)

◎ YES が11以上

予備群の危険あり

(早めに検査を!)

☆注意! 糖尿病の危険信号

血糖値が高い状態が続いても、初めには症状が出ないことも。次の症状が現れたときには、

質問リスト

- Q1 いつも食べ過ぎてしまう
- Q2 お酒をたくさん飲む
- Q3 間食や夜食をとることが多い
- Q4 お菓子やジュースなど、甘いものが好き
- Q5 食べるのが早い
- Q6 脂っこいものを好んで食べる
- Q7 野菜や海藻類はあまり食べない
- Q8 朝食を抜くことが多い
- Q9 太りぎみ、または太っている
- Q10 食べてすぐ寝ることが多い
- Q11 食事の時間が不規則
- Q12 運動不足
- Q13 座っている仕事が多く、あまり歩かない
- Q14 40歳以上
- Q15 悩みやストレスを感じている
- Q16 忙しくてゆっくり休めない
- Q17 親や兄弟姉妹など、親族に糖尿病の人がいる
- Q18 妊娠中に血糖値が高くなったことがある

すでに糖尿病がかなり進んでいるかも!!

①よく食べるのに体重が減ってくる

新 健康で長生き、みんなで知っとこ糖尿病教室

山梨病院では糖尿病教室を毎週火曜日に開催しています。今後の予定は

内容	月	7月	8月	9月
☆糖尿病シネマ ☆糖尿病とは ☆怖くない、早めの内服・ インスリン治療が効果的 (第1週)		7日	4日	1日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方 (第2週)		14日	11日	8日
☆カロリーだけじゃない!! 食事バランスが一番大切 (第3週)		21日 (菓子・酒)	18日 (野菜・コンビニ)	15日 (外食)
☆いつでも、どこでも、だれでもできる全身運動 ☆そのお手入れで大丈夫? 糖尿病患者が気をつけたいポディークア (第4週)		28日	25日	29日

場所・時間…山梨病院 ○2階会議室(午後2時30分~4時頃)毎週火曜日
講師…山梨病院 ○内科部長 池田真人 先生
薬剤師・検査技師・理学療法士・看護師・管理栄養士

*参加者(入院患者様本人を除く)より指導料として毎回100円いただきます。
*外来の患者様は診察券をお持ち下さい。
*予約の必要はありません。



こびっとしろし!

- ② 食べてもすぐお腹がすく
- ③ のどが渇き、水をよく飲む
- ④ 尿の量が多い
- ⑤ 疲れやすい



※私が病気になる前は、全部当てはまりました。更に両足がつつたりしましたよ。

☆生活改善

2型糖尿病は、お腹いっぱい食べてしまったり、どこへ行くにも車を使って歩かないなど生

山梨病院では糖尿病勉強会や

しよう。

糖尿病のためではなく、健康で長生きするために頑張りましょう。

糖尿病があるおかげで、一病息災でいられます。

活習慣の積み重ねが原因。糖尿病や糖尿病予備群になったことで、生活習慣を改めるきっかけが出来たと、前向きに考えてはいかがですか。糖尿病食は健康食ですよ!

糖尿病の昼食会を開催しています!
糖尿病について、最新の情報、食べることの大切さ、運動について、日常生活の過ごし方、糖尿病患者、及びそのご家族の方、また興味がある方どなたでも参加できます。

「特別な糖尿食・昼食会」のご案内(休日)

毎月平日に開催している昼食会を、平日に参加できなかった方のために土曜日に開催!

日時: 8月22日(土) 11:30~13:00

場所: 山梨病院2階 会議室

会費: 800円(お釣りが無いようお願いします)

講師: 内科部長 池田真人先生と栄養士

申し込み: 予約制 午前: 総合案内 午後: 初診受付まで

☎での受付・問い合わせは 055-252-8831

内線 2030 事務局(栄養管理室)まで



あさひ会では会員募集中!
あなたもベテラン患者と一緒に考えてみませんか?

お問い合わせおよびお申込みは事務局(栄養管理室)まで

☎ 055-252-8831
内線 2030まで

栄養管理室より

「糖尿食昼食会」200回記念を迎えて

当院は昭和60年(1985年)2月、内科の小澤みや子医師を中心に、糖尿病チーム(医師、看護師、栄養士で構成)を結成し、院内において「第1回糖尿病教室」を開催しました。

以後、年2回の昼食会、夏の屋上夕食会、勉強会等を開催しました。

そして、糖尿食昼食会は、平成10年4月から「毎月1回」開催するようになり、本年(2015年)7月に200回を迎えます。

この記念の日を迎えることが出来たのは、病院の食事会へのご理解をいただき、患者様一人ひとりのご協力はもとより、ご家族の方々の温かいご理解・ご支援の賜と栄養管理室一同心から感謝申し上げます。今後も、皆様のお役に立てるよう全員が一丸となって取り組む所存でございます。ますます、有意義な昼食会となりますよう皆様のご意見・ご要望などをお待ち申し上げます。



マグロちらし寿司 あさり汁
ささ身の味噌マヨネーズ 白和え
キャベツの即席漬 イチゴミルク寒天
果実 牛乳



休日(8月)の食事会 池田内科部長の話



和風スパゲッティ カツオのマスタード焼き
野菜スープ 青豆サラダ
抹茶ゼリー 果実 牛乳



栄養士の話

Editor's Clip

皆様、お変わりなくお過ごしと思います。

早速ですが、私方ながら4月から当院へ入職しました。毎日忙しく、病院の環境や仕事内容にも少しずつ慣れてきました。休日は県内から県外までと行動範囲は広く、サッカー観戦や友人と出掛けてリフレッシュ

しています。

7月になり、日を重ねるたび暑さが増し、夏の始まりですね。皆様、今年の夏はどのように過ごしていくのでしょうか？

熱中症には気を付けてしっかり水分を取りましょう！

理学療法室 荻原千尋

