



大きな木

~ Heartful Tree ~

第71号

2022 年秋号



特集

自宅でできる 筋肉トレーニング



検査室スタッフ

運営理念

一本の大きな木のように～地域に安心と豊かさを～

- 1.信頼される質の高い医療・介護サービスを提供します。
- 2.全てに真心で対応します。
- 3.地域のニーズに積極的に対応します。
- 4.地域が豊かになるよう医療・介護を通して貢献します。



CONTENTS

- ❖ 理事長挨拶・診療部長挨拶
- ❖ デイケアきんもくせいの紹介
- ❖ 特集 自宅でできる筋トレ
- ❖ 管理栄養士の簡単レシピ
- ❖ お知らせ・新入職員紹介
- ❖ 法人概要

理事長のご挨拶



平素より当院の運営にご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

朝夕は徐々に気温が下がり、秋の訪れを感じる日が多くなってまいりました。秋は全国各地で様々なお祭りやイベントが開催され、地域それぞれの鮮やかな色彩が澄んだ空気に映える季節です。国内の新型コロナウイルス感染もようやく落ち着く気配を見せており、秋の行楽シーズンに久しぶりの旅行を計画されている方もいらっしゃると思います。

当院は地域密着の医療機関として、これまで様々な地域交流イベントを開催してまいりました。この2年半は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、多くのイベントを中止としてきました。今年は3年ぶりに夏祭りを開催できることを楽しみにしておりましたが、第7波の感染拡大の影響を受け、結局中止となりました。その代わりとしまして、11月12日に「秋祭り」を開催することを計画しております。医療機関として求められる一定の感染対策を講じながら、地域の皆様にも参加して頂ける機会になるよう、鋭意準備を進めてまいりたいと思います。（※コロナ感染の状況によっては、中止になる可能性もございます。ご了承下さい。）

また、10月29日には今年で20回目となる研究発表会を当院コミュニティ・ホールで開催する予定です。例年は院外の会場で、連携機関や地域の皆様にも多数ご参加頂き開催しておりましたが、こちらは今年も昨年に引き続き院内限定での開催と致しました。法人内から13題の一般演題を発表してもらう予定です。来年は是非、従来のように地域の皆様、連携機関の皆様もお迎えして開催できることを期待しております。

これからも地域密着の医療機関として、地域の皆様との交流を大切に活動していきたいと思っております。この2年半で失われたものを取り戻すべく、今後更に充実した地域交流イベントを計画、開催していく所存です。これらのことにつきましても、何かご意見、ご要望等がございましたら、忌憚なくお知らせ下さい。

今後とも何卒宜しくお願い致します。



2022年10月
理事長 志田 知之

診療部長のご挨拶



いつも皆様には大変お世話になっております。

当院・診療部の今年度の目標は「職種を超えた協力体制の推進」としてあります。法人内のどの部署もそうですが、慢性的な人手不足が続いており、この課題をクリアするためにはタスクシェアリングが重要です。そのためには職員の幅広い知識の習得とともに、業務へ積極関与する組織人としての資質の向上に努める必要があります。

我々診療部では多職種が集う毎月のスタッフミーティング内で、各自に関係のある学会の抄録輪読会と、自分で調べた自由な課題に対するワンポイントレクチャー（パワーポイントを用いた発表）を実施しています。このような活動を通して少しでも医療人としての質や表現力の向上を図り、職種を超えて地域の皆様のお役に立つよう今後とも日々努力して参ります。

2022年10月
診療部長 大石 浩隆



通所リハビリテーション デイケア きんもくせいのご紹介

❖ご存知ですか？

介護保険の認定を受けている方は、医療保険のリハビリ後、介護保険のリハビリに移行し、継続してサービスを受けることができます。
移行先の受け皿として、「通所リハビリ」や「訪問リハビリ」があります。
当法人では、**通所リハビリに療法士を5名、訪問リハビリには専属療法士を1名配置**しています。



デイケア主任
中倉 孝行

通所リハビリテーション デイケア きんもくせい

きんもくせいでは、リハビリの専門スタッフが、要支援者・要介護者に対して、日常生活機能向上(歩行・食事・入浴・趣味活動など生活のあらゆる場面での活動能力向上)のためのリハビリを行っています。
また、希望に応じて食事・入浴などのサービスにも対応しています。



◆サービス提供日 月曜日～土曜日(祝日も利用可能)

◆利用時間帯別のサービス提供内容

- ① 9:30～16:00
リハビリ + 入浴・昼食サービスも選択可能
- ② 9:30～13:40
リハビリ + 昼食サービスも選択可能
- ③ 14:50～16:00
リハビリ特化型



デイケア副主任
一ノ瀬 常朝



訪問リハビリテーション

訪問リハビリテーションは、リハビリの専門スタッフが要支援者・要介護者のご自宅にお伺いし、ご自宅内の生活環境を踏まえた上で、個々に合わせ適切なリハビリを行います。
通いでのリハビリが困難な方はご相談ください。

◆サービス提供日 月曜日～金曜日

◆サービス提供時間 9:00～17:00



訪問リハビリテーション専属
江口 治



※介護度により利用回数の上限が異なります。

ご利用希望等については、医師、ケアマネジャー、地域医療連携室、サービス提供事業所(下記問い合わせ先)へご相談ください。



当院でも相談可能です!



通所リハビリ・訪問リハビリのお問い合わせ ☎ 0954-62-1226(担当:中倉)

特集

自宅でできる筋肉トレーニング



リハビリ部では「自宅でできる筋トレ講座」の動画を作成しました!!
 どなたでもできるように、楽にできる運動になっています。動画の一部をご紹介しますので、ちょっと自宅で運動してみませんか?それではいっしょに始めましょう♪



YouTubeで動画を公開しています。

ストレッチ

👉 動画を見たい方 → スマホをお持ちの方はこちらからQRコードを読み込んで下さい。 →



#1 **ストレッチ**
肩回し
 ● 痛くない範囲で肩を回して下さい
 ● 前回し、後ろ回しを5回ずつ

#2 **ストレッチ**
前かがみ
 ● 前にかがめる範囲で前屈して下さい
 ● 左右交互に3回ずつ

#3 **ストレッチ**
太もも上げ
 ● 股関節に痛みがある方はしなくても大丈夫です
 ● 左右交互に3回ずつ

ストレッチのポイント!

- ✓ 血圧測定を行ってから運動するように心がけましょう。
- ✓ 体調が優れなければ運動自体を中止してかまいません。
- ✓ 痛みが出ない範囲で体を動かして下さい。



作業療法士 山崎さん

筋トレ(座位)

👉 今から行う筋トレは「10回1セット」を目安に実施して下さい。深呼吸を3回して筋トレ開始!!

#4 **筋トレ**
つま先上げ **かかと上げ**
 ● 足のむくみ改善に効果あり

#5 **筋トレ**
膝伸ばし
 ● ヒザを最後まで伸ばしきるように
 ● 痛みが出たら中止する

#6 **筋トレ**
太もも上げ
 ● ひじとヒザがくっつくように
 ● 腹筋に作用します

筋トレ(座位)のポイント!

- ✓ イスに座って楽に筋トレすることで運動を習慣化しやすくなります。
- ✓ 余裕がある方は20回を1セットまたは10回を2セットに分けて実施して下さい。
- ✓ きつい方はここでストップ! 頑張らないことも大切です。



理学療法士 筒井さん

筋トレ(立位)

体の筋肉の約70%は足に集中しています。足の筋肉を鍛えることで基礎代謝が上がり、やせやすくなります。また転倒しにくくなる効果も得られます◎



理学療法士 本多さん

筋トレ(立位)のポイント!

- ✓ 座ってする筋トレよりも負荷が高い運動なので、無理しないように!!
- ✓ 転倒が心配な方はイスの背もたれを握って楽に運動できるように工夫しましょう!!
- ✓ できれば毎日コツコツ継続。きつい方は週3回を目安に継続して下さい。



リハビリ部 スタッフ募集中!!

Therapist's note



※1

厚生労働省が普及を進めている「スマート・ライフ・プロジェクト」をご存知でしょうか？
健康寿命を伸ばそうというスローガンの元、食事、運動、けんしん(健診+検診)、禁煙の4つの柱で国民の健康作りをサポートするプロジェクトです。



※2

「健康寿命」とは??

健康で日常生活に支障が無く生活できる期間のこと

今より10分多くからだを動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。※3 今回作成した動画は3分半程度ですが、午前中に1回、午後に1回と分けて運動を行うことで10分程度体を動かすことができる内容になっています。普段の生活にプラス10分の運動を取り入れて健康寿命を伸ばしましょう!!

※1.2.3 出展:厚生労働省HP(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp>)

Next contents...

高次脳機能障害
(自動車運転再開支援)

口腔ケア

きんもくせい(デイケア)の紹介

デイケア利用時の1日の流れ

個別リハ

短時間デイケア



今後、「高次脳機能障害」や「口腔ケア」、「デイケアの紹介」など動画配信を行う予定です。

ご要望がありましたら、当院リハビリ部までご連絡下さい。 ☎ 0954-63-1236

簡単! 煮豚でアレンジレシピ2選

今年の夏は特に暑かったため、身体の疲れが溜まっていませんか?

豚肉は、疲労回復や免疫力アップなどにいい食材です。特に、豚ヒレ肉の脂質は非常に少なく、糖質も他の部位より少なくなっており、たんぱく質、ビタミンB1、鉄分、亜鉛なども豊富で育ち盛りのお子さんの栄養補給やダイエットにも最適です。やや大きめに切ることで柔らかく仕上げることができます。多めに作っておくと、忙しい時の助け食材にもなります。ぜひ一度お試しください。



調理のポイント!

豚肉は薄いと硬くなるため、少し厚めに切りましょう。

基本の煮豚



材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ■ 豚ヒレ ブロック 200g ■ にんにく 3片 A { <ul style="list-style-type: none"> ■ しょうゆ 大さじ1 ■ 酒 大さじ1 ■ みりん 大さじ1 ■ 水 100cc 	<ol style="list-style-type: none"> (1) 豚肉は3センチの厚さに切る。 (2) 豚肉が重ならない程度の鍋に、Aを入れ、豚肉を入れ2つに切ったにんにくを乗せる。 (3) 一度煮立ったら豚肉を裏返し、クッキングシートかアルミホイルを上から乗せ、6~7分煮る。 (4) すぐに使わない場合は、保存容器に入れて冷ます。
エネルギー:95kcal 塩分:0.8g	そのまま夕食の一品へ。カラシと茹でたオクラ等を添えて。

アレンジレシピ

「基本の煮豚」を使った簡単レシピをご紹介します。



ポークサンドイッチ



材料(1人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ■ 食パン 2枚 ■ 煮豚(薄切り) 4枚 ■ ゆで卵 1個 ■ レタス 1枚 ■ マヨネーズ 小さじ1 	<ol style="list-style-type: none"> (1) レタスは水洗いし、水気をとっておく。 (2) ゆで卵は、薄切りにする。 (3) 食パンにちぎったレタス・煮豚・ゆで卵を乗せ、マヨネーズをかけ、食パンで挟み、しばらく置く。 (4) 半分にカットする。
エネルギー:480kcal 塩分:2.2g	※タッパーにラップを敷き、その上に重ねておくと、包むだけでお弁当にも持って行けます。

テジ・ナムル

※「テジ」とは、韓国語で「豚」を意味します。



材料(1人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ■ 煮豚(薄切り) 2枚 ■ もやし 100g ■ パプリカ 1/3個 ■ がらスープ顆粒 小さじ1/2 ■ ごま油 少々 	<ol style="list-style-type: none"> (1) パプリカは細切りにして、もやしとともに電子レンジで1分30秒加熱する。 (2) (1)の水気を切って、細切りにした煮豚を混ぜ、がらスープとごま油で和える。
エネルギー:63kcal 塩分:0.9g	



クッキング動画をYouTubeで公開しているよ。ぜひ見てね!



QRコードを読み取ると作り方の動画を見ることができます。



お知らせ

有料老人ホーム起工式

8月26日(金)に、来春新規オープン予定の有料老人ホームの建設予定地において「起工式」を行いました。

神事では、当院の理事長が鎌で刈り初めを行い、祭壇に玉串を捧げ、工事の安全と順調な進捗を祈願しました。



採用情報

現在、下記の職種を募集中です。2023年度新卒者の採用試験も開始しました。オンラインでの法人説明会も随時開催しています。

お気軽にお問い合わせ下さい。

【有料老人ホーム】※来春新規オープン予定
看護師・准看護師・介護職

【病院】

薬剤師・薬局助手・看護師・准看護師・
看護学生・作業療法士・言語聴覚士・調理師

【併設施設】

看護師・准看護師・介護福祉士・介護支援専門員

新型コロナウイルスワクチン接種について

オミクロン株対応ワクチンの接種をしております。

(※12歳以上の3回目・4回目接種の方が対象)

接種予約可能日については、ホームページやLINEでもお知らせしておりますので、ご覧下さい。

【予約受付時間】平日 9:30～16:30 土曜 9:30～12:00

(日曜・祝日は受付けておりません。)

※接種時間ではありません。

接種券をお手元にご用意の上、ご予約下さい。

※1回目・2回目接種の方は、ご相談下さい。



お問い合わせ先: ☎ 0954-63-1236
法人本部 採用担当



詳細は当院ホームページ
よりご覧下さい。



インフルエンザワクチン接種について

【インフルエンザワクチン外来】

◆学童～成人:土曜日の午前中

※平日の診療時間内での接種も可能ですが、なるべくワクチン外来をご利用下さい。

◆乳幼児(就学前までのお子さん):月・木曜午後の小児科ワクチン外来内

※乳幼児はこの時間帯のみの対応となります。

ご希望の方はお早めにご予約下さい。



新入職員紹介

7月以降、2名の職員が入職しました。不慣れな点も多いかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

7月



看護部・回復期
リハビリテーション病棟
看護師

福田 莉奈

9月



介護保険部
くすの木
ケアワーカー

西 知恵子



❖外来診療担当医 (2022年10月1日現在)

※予告なしに変更する場合がございますことをご了承下さい。

		月	火	水	木	金	土
内科 1	午前	志田 知之	志田 誠一郎	志田 知之	志田 誠一郎	志田 知之	佐賀大学 医師
	午後	牛山 理	志田 誠一郎	松山 悟	相原 秀俊	本村 壮	—
内科 2	午前	牛山 理	江村 正	志田 誠一郎	松山 悟	松山 悟	富永 秀樹
内科 3	午前	吉田 佳世	松山 悟	吉田 佳世	吉田 佳世	本村 壮	—
小児科	午前	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	志田 かおる	佐賀大学 小児科医
	午後	佐賀大学 小児科医	—	志田 かおる	佐賀大学 小児科医	—	—
整形外科	午前	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	加藤 利樹	—
内視鏡	午前	松山 悟	雨森 貞浩	雨森 貞浩	雨森 貞浩	志田 誠一郎	—
健診	午前	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆	大石 浩隆
	午後	大石 浩隆	大石 浩隆	—	大石 浩隆	大石 浩隆	—

❖診療時間 ※診療科により、診療開始時間が異なります。

月～金	午前	8:30～12:00 (受付時間 11:30 まで)
	午後	14:00～17:00 (受付時間 16:30 まで)
土	午前	8:30～12:00 (受付時間 11:30 まで)

小児科外来

午前 9:00～12:00 (受付時間 11:30 まで)

午後 15:00～17:00 (受付時間 16:30 まで)

【火・金・土の午後：休診】

月・木曜 14:00～15:00 (予防接種外来)

水曜 14:00～15:00 (乳児健診外来)

整形外科・リウマチ科外来

月～金曜の午前のみ

※整形外科外来は、予約患者様を優先させて頂いております。予約なしで来院された場合、お待たせする場合がございますが、何卒ご了承下さい。尚、予約診療のお問い合わせは、代表電話にてお受け致します。

休診日：日曜・祝日



最寄りバス停：乙丸西または乙丸東
最寄り駅：肥前鹿島駅(徒歩約7分)



当院オリジナルキャラクター
シダワン



LINE登録

診療時間の変更、休診日、ワクチン情報、病棟の面会状況や各種お知らせをいち早くお届けします。ぜひご登録下さい。



ホームページ

志田病院 鹿島市 検索

HEALTHCARE CORPORATION TENSHINDO

【病床数】 回復期リハビリテーション病棟 32床

地域包括ケア病棟 48床

(地域包括ケア病床28床・療養病床20床)

【診療科目】 内科・外科・小児科・消化器科・整形外科

リハビリテーション科・リウマチ科

【併設施設】

- ❖健診センター
- ❖トータル・サポート・センター
地域医療連携室
居宅介護支援事業所
- ❖グループホームさくら荘
- ❖デイケアきんもくせい
- ❖小規模多機能ホームくすの木
- ❖デイサービス花水木
- ❖小規模デイサービスさざんか



医療法人 天心堂

志田病院



〒849-1304 佐賀県鹿島市大字中村2134番地4

TEL 0954-63-1236 FAX 0954-63-1237

https://shidahp.com

編集・発行：志田病院 情報管理室 2022年10月