

# みらい

人を大切に、よい医療・やさしいケア・安心を  
提供できる病院を目指します。

安来市立病院

〒692-0404

島根県安来市広瀬町広瀬1931

TEL 0854(32)2121 FAX 0854(32)2125

<https://www.city.yasugi.shimane.jp/hospital/>



## 新年のご挨拶

安来市病院事業管理者 水澤清昭

新年明けましておめでとうございます。皆さま、つつがなく令和4年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年、新型コロナウイルス感染症対応に明け暮れた一年でした。安来市でも3月から2回のワクチン接種が開始されました。新たな変異株ウイルスによる感染拡大で度重なる緊急事態宣言が発出されました。年末には島根県でもオミクロン株感染者の確認がありました。今年、年末年始の人流増加による感染拡大が非常に懸念される所です。当院では感染予防対策により一層努めてまいりますので、どうか安心して受診してください。

当院の果たすべき役割のひとつである在宅医療の支援をようやく昨年6月より開始することができました。退院される患者さまが安心して、在宅での生活に適應できるよう支援するため、まず訪問看護と訪問リハビリを開始しました。8月からは訪問診察も開始し、最近では在宅での看取りも行いうことができ、ご家族に大変喜んでいただきました。

これからも市民の皆さまに信頼され、さらに受診していただける病院になるよう努力してまいります。どうか本年もよろしくお願いたします。



水澤くん

田中くん

## 今日のトピックス

- 在宅医療をとおして…………… 2 ページ
- 栄養管理室の給食レシピ…………… 2 ページ
- おうちでできる「ロコモ体操」…………… 3 ページ
- 診療案内…………… 4 ページ
- 日曜日がん検診の開催について…………… 4 ページ

新着情報  
(患者さまとの  
面会についてなど)  
はHPでご確認  
ください。



安来市立病院

## 『在宅医療をとおして ～自宅で暮らす選択～』

当院の今年度からの取り組みである訪問診療・訪問看護・訪問リハビリを利用して在宅にて療養される方が増えてきました。なかでも、訪問診療を開始したことで患者さまの療養場所の選択肢は大きく広がりました。

「治らない病気だと分かっているなら、せめて本人の思うように過ごさせてやりたい…」  
「家族がいいって言うなら、もう一度自宅に帰りたい」「孫や他の家族にも思う存分会ってほしい」「大好きなお酒とタバコをもう一度たしなみたい」そんな思いから在宅医療を選択された患者さま、ご家族さまは様々な医療機器を準備して退院され、ご自宅で訪問診療、訪問看護を受けておられます。



在宅医療の様子

私たちの医療・看護の対象は、患者さまだけでなく患者さまを取り巻くご家族も含みます。在宅療養に向けては様々な心配事や、考えなければならないことがあります。病を抱えても「私らしく」・「あなたらしく」過ごすことができるよう、患者さま・ご家族さまと共に考え、患者さまにとって最善の治療が選択できるよう、ご提案したいと思います。

これらの取り組みが少しでも患者さま・ご家族さまの支えになり、より良い在宅生活をしていただければ幸いです。

## ★栄養管理室の給食レシピ★

今日は、鮭を使った料理をご紹介します。

鮭はきれいな赤色をしていますね。鮭の身が赤いのは、アスタキサンチンというカロテノイド色素を含むからです。アスタキサンチンは、強い抗酸化作用をもつため、老化による免疫力の低下や動脈硬化予防などへの効果が期待されています。

### ♪ 鮭のパン粉焼き ♪

| ☆材 料☆      | 2人分      |
|------------|----------|
| 鮭          | 60g×2    |
| 塩          | 少々       |
| コショウ       | 少々       |
| パン粉        | 大さじ2     |
| バジル(乾燥)    | 少々       |
| A オリーブオイル  | 小さじ1 1/2 |
| にんにく       | 1/2片     |
| 粉チーズ       | 大さじ1     |
| 【付け合わせ】    |          |
| ピーマン・赤ピーマン | 20gずつ    |
| うすくち醤油     | 小さじ1/6   |



### ☆作り方☆

- ① 鮭に塩・コショウで下味をつける。
- ② Aをあわせておく。(にんにくはすり下ろす)
- ③ ①の鮭の表面に②を塗る。
- ④ オーブントースターにアルミホイルをしき、③をのせて、中に火が通り、表面がこんがり焼けるまで加熱する。
- ⑤ 細切りにしてゆでたピーマンをしょうゆで和えて④と一緒に器に盛りつけたらできあがり♪

(1人当たり：エネルギー142kcal、塩分0.5g)

地元の食材を使った「じげの味」  
献立です！



# おうちでできる『ロコモ体操』

最近『ロコモ』という言葉が多く聞かれるようになりました。ロコモとは骨や筋肉といった運動器の機能が低下することで「立つ」・「歩く」などの移動機能が低下している状態のことを言います。ロコモを予防するにはストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動が有効と言われています。今回は筋力トレーニングをご紹介します。

## 膝の曲げ伸ばし



- 1日10秒キープ×5回を2～3セット
- 左右交互に行いましょう。
- 膝を伸ばし、つま先を上げるのを意識しましょう。

## つま先立ち



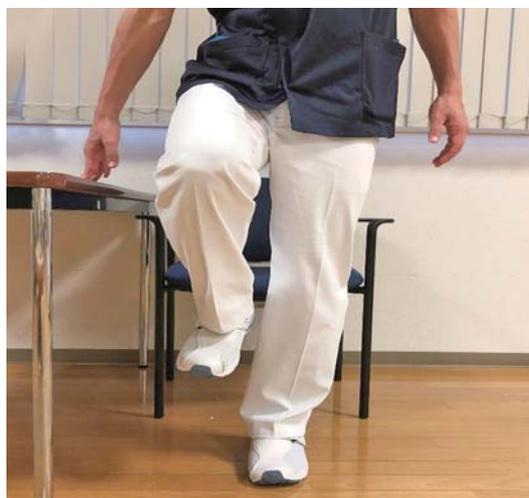
- 1日10回程度×2～3セット
- バランスが崩れないように机や椅子を触りながら行いましょう。

## スクワット



- 5～6回の繰り返しを1日3回
- 膝がつま先より前に出ないように行いましょう。
- 椅子からの立ち座りでも効果があります。

## 片脚立ち



- 1日1分間×3回
- 左右交互に行いましょう。
- 足を上げるのは低くても効果があります。

## 運動の注意点

- ◆ 運動前は準備運動やストレッチを行い、呼吸を止めないように行いましょう。
- ◆ 調子に合わせて回数、時間は調節しましょう。体調不良や痛みがある場合は無理をせずに。

今回は筋力トレーニングについてご紹介しました。寒い時期になり、新型コロナウイルスの影響などから運動や外出の機会が少なくなることが想像されます。自宅で行える簡単な体操を取り入れて、寒い冬を乗り越えていきましょう。

# 外来診療案内 ☎ 0854-32-2121

電話予約及び予約変更の受付時間 / 14:00~16:00

令和4年1月1日現在

| 診療科            |                              | 曜日  | 月  | 火                          | 水                      | 木                     | 金               |
|----------------|------------------------------|-----|--|----------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------|
| 内科             | 消化器内科                        |     | 山本   | 今本                         | 山本                     | 今本                    | 上田<br>【非常勤】     |
|                | 循環器内科                        |     | 森  | 大学医                        | 森                      | 大学医                   | 森               |
|                | 循環器内科 (予約制)                  |     |  |                            |                        |                       | 乗本業             |
|                | 腎臓内科                         |     |  | 大学医                        |                        |                       |                 |
|                | 神経内科                         |     | 大学医  |                            | 田中                     |                       | 田中              |
|                | 神経内科 (予約制)                   |     | 田中   |                            | 入江<br>【非常勤】<br>(第2・4週) |                       |                 |
|                | 総合内科                         |     | 堀尾   |                            |                        | 堀尾                    | 堀尾              |
|                | 内分泌内科 (予約制)                  |     | 乗本道  | 大学医                        | 乗本道                    | 大学医                   | 乗本道             |
| 外科             | 外科                           |     | 菅村   | 倉吉                         | 菅村                     | 水澤                    | 倉吉              |
|                | 消化器外科                        |     |  |                            |                        |                       |                 |
|                | 乳腺外科                         |     |  |                            |                        |                       |                 |
|                | 肛門外科                         |     |  |                            |                        |                       |                 |
|                | 緩和ケア                         |     |  |                            |                        |                       |                 |
|                | ストーマ (予約制)                   |     |  |                            |                        |                       |                 |
| 小児科            |                              | 太田原 | 太田原  | 太田原                        | 太田原                    | 太田原                   |                 |
| 整形外科           | 一診 (再診は全て予約制)                |     | 大森   | 大森                         |                        | 大森                    | 大森<br>(予約)      |
|                | 二診                           |     | 水村<br>(予約)   | 水村                         |                        | 水村                    | 水村<br>(予約)      |
| 婦人科 (予約制あり)    |                              |     | 水田<br>(診療 13:30~)  |                            |                        | 野坂<br>【非常勤】<br>(検診のみ) | 水田<br>(診療午前中のみ) |
| 麻酔科 (ペインクリニック) |                              | 玉川  |  |                            |                        |                       |                 |
| 泌尿器科           |                              |     |  |                            | 大学医                    | 大学医                   |                 |
| 皮膚科            |                              | 大学医 |  |                            |                        | 大学医                   |                 |
| 形成外科           |                              |     |  |                            |                        | 大学医                   |                 |
| 眼科             |                              |     |  | 大学医                        |                        | 大学医                   |                 |
| 耳鼻咽喉科          |                              |     |  | 大学医                        |                        |                       | 大学医             |
| 専門外来           | もの忘れ (予約制)<br>診療 09:00~12:00 |     | 大学医  |                            | 田中                     |                       |                 |
|                | 呼吸器 診療 09:00~12:00           |     |  | 松江医療センター<br>【非常勤】<br>(第一週) |                        |                       |                 |
|                | 禁煙 (予約制)<br>診療 15:00~16:00   |     |  |                            |                        |                       | 森               |
| 健康診断・予防接種      |                              |     | ■ 2日程度の余裕をもって、必ずお電話等での予約をお願いします。<br>≪ 小児:中学生まで ≫ 小児科外来【電話予約の受付時間/14:00~16:00】<br>≪ 一般:高校生から ≫ 健康推進室【電話番号/0854-32-2085】 |                            |                        |                       |                 |

※毎週木曜日は鳥取大学の小児科医師が夜間救急対応 (17:30~21:30) を行います。

## 日曜日がん検診を開催します。～早期発見のために検診が重要です～

事前予約制の日曜日がん検診を開催いたします。

◆ 予約方法 : お電話または直接来院にてご予約ください。

◆ 検診時間 : 9時から12時

詳しくはホームページをご覧ください。

【予約・問合せ先】

安来市立病院 健康推進室  
TEL: 32-2085



|                 | 1月30日(日)<br>9時~12時 | 2月20日(日)<br>9時~12時 | 3月13日(日)<br>9時~12時 |
|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 脳MRI検査          | ○                  | ○                  | ○                  |
| 肺がん検診<br>(胸部CT) | ○                  | ○                  | ○                  |
| 乳がん検診           | △                  | ○                  | △                  |
| 子宮がん検診          | △                  | ○                  | △                  |

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止する場合がございます。