

特集 出前講座



2023年
出前講座

今年も 健康情報をお届けしました



生活習慣病の予防・フレイルについて

管理栄養士 塩田かおり

五大栄養素など栄養素の基礎から、高齢者の普段の食事で注意して欲しい点などをお話しし、参加者の方からは間食の血糖値への影響などについて質問が出されていました。



フレイル・転棟予防について

理学療法士 板垣昭宏
理学療法士 山口 茜



転倒の原因を環境面と身体面から解説し、フレイル（虚弱）を予防するために筋力を維持する方法について実技を交えながらお話ししました。



咬む・飲み込みに自信を持てますか？

高齢者（嚥下）歯科 井口寛弘

歯牙、咀嚼機能を維持することは全身の病気の予防効果があることをお話しし、参加者から「いろいろな意味で歯の大切さが良く分かりました」との感想が寄せられました。



助産師が保健センターでも活躍

取手市の保健センター（ウェルネスプラザ2階）で「ウェルカムベビークラス」が行われていますが、9月から当院の助産師2名が講師として参加しています。赤ちゃんのお風呂の入れ方を説明し妊婦さんからの質問にお答えするなど、助産師ならではの専門的な知識やスキルを提供しています。



これって病気？お母さんの疑問に小児外科医がお答えします

小児外科 小野健太郎

取手市の子育て支援センター（3か所）で鼠経ヘルニアや陰嚢水腫、包茎、また事故の場合に受診した方が良い場合などをお話し、守谷市の保健センターでも保健師さんを対象に講演しました。



脳卒中について

脳神経内科 鬼木絢子

脳卒中の症状や原因、治療法から予防法まで写真などをお見せしながらお話し、「わかりやすく説明していただき助かりました。予防のため運動を心がけていきます」といった声が寄せられました。



優しさを伝えるケア技術

保健師(健康管理センター) 小林美智江

認知症の方の不安や恐怖心を和らげる為のポイントについてビデオを見て頂きました。2人一組でお口の中の掃除をする実技（ロールプレイ）も行い、ケアされる側の気持ちも体験して頂きました。



認知症予防について

脳神経内科 岡林航太郎

認知症予防のために大切な運動、食生活、体重管理などについて詳しくお話ししました。参加者からは、認知症の疑いがある方を病院に連れて行く場合に、本人へどう話し方がよいかなどの質問が出されました。

出前講座の詳細は8ページをご覧ください。

リハビリテーション部のインスタから版

リハビリテーション部のインスタグラムに掲載している「物忘れとMCI」と「ノルディックウォーキング」を紙面でご紹介します。

物忘れとMCI

人は年齢と共に記憶力が落ちてきます。2025年には700万人、高齢者の5人に1人が認知症であると言われています。

認知症はすぐには症状が顕著にでないこともありますが、徐々に日常生活に支障が出てきます。また本人が自覚できないことが多いので、ご家族の方の介護が必要になってきます。

MCIとは軽度認知障害のことを言います。MCIは正常でもない、認知症でもない正常と認知症の間の状態で、約400万人程度いると言われています。

このMCIの状態から認知症へ進行しているのが年間10%～30%程度ですが、正常レベルに改善したり、進

行していない例も報告されています。

認知症は今後徐々に増えていきます。認知症の正しい知識と周囲の理解、また予防などが大切になってきます。物忘れを自覚したら、脳ドックや物忘れ外来を受診し、今の認知機能がどの程度なのか調べてみましょう。当院のリハビリでは、認知症に対する検査やリハビリを積極的に行っています。

参考文献
厚生労働省、認知症対策の総合的な推進について



ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは二本の杖を使って歩く方法です。歩幅の拡大や膝や腰の負担軽減、さらに前傾姿勢の軽減に効果があると言われています。



グリップを強く握らず
軽く持つ



下を向かずに前を向いて
背筋を伸ばして歩く

前足の横に杖を縦につく

当院のリハビリテーション部のインスタグラムでは、この他にも患者様に有用な情報を発信しております!こちらのQRコードからアクセスし、フォロー宜しくお願いします!



連携医のご紹介

利根町国保診療所

院長 中澤 義明



診療科目 内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～11:30	○	○	○	○	○	/	/
15:00～16:30	○	○	○	○	○	/	/
8:30～11:00	/	/	/	/	/	○	/
土曜日の診療日:第1・3・5土曜日							

休診日 第2・4土曜日、日曜日、祝日
年末年始(12月28日から翌年1月4日まで)

連絡先 〒300-1625 茨城県北相馬郡利根町羽中200
TEL 0297-68-2231

往診 寝たきり等の方への訪問診療(往診)も行っています

地域で「総合診療医・家庭医」を育てる

10年以上前より当院には、筑波大学の総合診療科専攻医の先生や医学生の方が学びに来てくれています。私一人では荷が重いので、総合診療科から指導医の先生も来て診療をしながら助けてくれます。将来の家庭医療専門医を目指し、診療所を訪れるすべての患者さんと真剣に向き合い、その方に合った最善の医療を提

供しようと研鑽を積む姿は、多くの住民の方より好意的に受け止められています。それは私をはじめ診療所スタッフの向上心にも繋がってまいります。地域医療の抱える問題は多岐にわたりますが、地域ニーズに合った医学教育を通じて、課題解決に少しでも貢献できればと取り組んでおります。
(中澤義明)

新人のご紹介

4階東病棟



4月に入職した5人は、業務の手順などを一生懸命学ぼうと先輩の後を追いかけています。当病棟は入院や検査が多く、業務が多岐に渡っているため目まぐるしい毎日ですが、そんな中でも患者さんに責任を持ち、笑顔を忘れず看護しています。

学びたいという謙虚な姿勢がとても初々しく、これからもお互いに支え合い、困難を乗り越え頑張っていってほしいと思います。5人の新人看護師を、みんなで支え、成長を見守っていききたいと思っています。

白川久美子

全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立

おすすめ郷土料理

～令和5年11月17日の昼食に患者さんにお出ししました～

岐阜県 柿なます



岐阜は全国でも有数の柿の産地で「富有柿」発祥の地として広く知られています。この柿なますは、美濃地方（特に、岐阜、西濃、中濃地域）の郷土料理で、地域によっては正月料理に欠かせない一品といわれています。大根と人参で作る酢の物に甘い柿（または干し柿）が入っており、新鮮な野菜や果物が乏しい冬の時期に貴重なビタミンなどの栄養素の補給に役立ちました。

材料 4人分

・大根	160g
・人参	30g
・塩(水抜き用)	2g
・柿	30g
・干し柿なら	20g
・塩	1.2g
・酢	20ml
・砂糖	12g
・だし汁	12ml

作り方

- ① 大根・人参・柿を細切りにする。
- ② 大根・人参に塩をふり、しんなりしたら水で洗って水けを切る。
- ③ ②調味料を合わせ、なじんだら柿を加える。

1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
27	0.3	0.0	0.8



「マタニティクラス」を再開しました



「マタニティクラス」はコロナ禍でお休みしていましたが、リニューアルし9月から再開しました。プログラムは下記の表の通り、「マタニティクラス前期」と「マタニティクラス後期」に分かれています。

ご希望される方は、当院の予約センターへお問い合わせください。なお、マタニティクラスに参加できない方も含めて助産師外来でも個別に対応しています。

	プログラム	開催日時	場 所	定 員
マタニティクラス前期	・妊娠中のお話し：医師 ・妊娠中の栄養：栄養士 ・乳頭のお手入れ ・分娩の準備 ・妊婦体操	毎月 第2月曜日 14:00～16:00	新棟4階病棟 多目的室	10名
マタニティクラス後期	・入院のタイミングと準備 ・分娩の経過と補助動作 ・分娩室の見学	毎月 第3月曜日 14:00～16:00	新棟4階病棟 多目的室	6名（一緒にご家族 1名まで参加可）

予約センター ☎ 0297-72-0015 受付時間 月～金 8:30～11:30 13:30～17:00
土（第1・3） 8:30～12:30



当院でお産した方からのメッセージ

●この度は大変お世話になりました。どのスタッフの方も優しく丁寧で、相談しやすい雰囲気でもとてもありがたかったです。また、授乳について一度相談したらスタッフの方の中で情報を共有してくださっていて、皆さん気にかけてくださり丁寧な対応に感謝でいっぱいです。人生で今後ないかもしれない出産という経験を、こちらの病院でさせて頂くことができて本当に良かったです。ありがとうございました。

●緊急の帝王切開でバタバタした出産になりましたが、先生も看護師さんも優しく声をかけてくれて励まされました。また来ますね、の看護師さんの一言が術後の心の支えでした。お世話になりました。

●今回は第3子目の出産でした。夜間の急な出産にも的確にサポートしてくださり、安心して出産に臨むことが出来ました。本当にありがとうございました！

●母子共に助けていただき本当に感謝が絶えません！看護師さんにもとても親切にしてくださった退院の際は涙を流してくれるような優しい方がいらっしゃいました。本当にお世話になり常に感謝です。

●先生や助産師さん、看護師さん、とても優しく親切に接していただき、退院後も病院に戻りたくなってしまったくらいです、笑 お世話になりました。ありがとうございました！

●第一子、第二子ともお世話になりました。ありがとうございました。

出前講座、今年は13回開催しました

コロナ禍では出前講座を自粛していましたが、今年は感染防止対策をとりながら下記の通り13回実施しました。出前講座をご希望の場合は、当院の広報室へご連絡をお願いします。

☎ 0297-74-5551 JAとりで総合医療センター 広報室

月日	場所	テーマ	講師
1月20日	寺原公民館	生活習慣病予防のために	管理栄養士 塩田かおり
2月15日	戸頭公民館	フレイルについて	理学療法士 板垣昭宏 理学療法士 山口 茜
2月16日	桜が丘自治会館	咬む・飲み込みに自信を持てますか？	高齢者(嚥下)歯科 井口寛弘
3月3日	福祉会館会議室	フレイル予防	管理栄養士 塩田かおり
6月27日	白山地域子育て支援センター	これって病気？お母さんの疑問に 小児外科医がお答えします	小児外科 小野健太郎
7月10日	八重洲会館	転棟予防について	理学療法士 板垣昭宏
7月20日	桜が丘自治会館	脳卒中について	脳神経内科 鬼木絢子
9月12日	井野なないろ地域子育て 支援センター	これって病気？お母さんの疑問に 小児外科医がお答えします	小児外科 小野健太郎
10月25日	福祉交流センター	優しさを伝えるケア技術について	保健師 小林美智江
10月26日	井野公民館	フレイルについて	理学療法士 板垣昭宏
11月14日	戸頭地域子育て支援センター	これって病気？お母さんの疑問に 小児外科医がお答えします	小児外科 小野健太郎
11月16日	藤代公民館	認知症予防について	脳神経内科 岡林航太郎
11月28日	守谷市立保健センター	外性器の疾患	小児外科 小野健太郎

お知らせ



年末年始の休診について

年末年始は下記の期間一般外来を休診とさせていただきます。なお、救急外来はこの間も24時間診療しております。

2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

今年実施した出前講座の様子です。医師や理学療法士、保健師、管理栄養士が公民館などで講演しました。来年も積極的に取り組んでいきますので宜しくお願いします。