



四っ葉の クローバー

No. 55

令和3年7月1日発行

宇都宮東病院

運動はじめてみませんか？
正しい生活習慣で「健康寿命」を延ばそう！
新しい仲間が加わりました！
マイナンバーカードの保険証利用延期について

医療法人北斗会

入職式を行いました
はじめまして！ドクター紹介

高根沢シルバーホーム

書道師範による書道クラブ活動中！

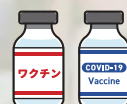
このみ保育園

元気いっぱい「子どもの日会」

ななつ星食堂

「彩り御膳」がリニューアル！

新型コロナウイルス
ワクチン接種について



撮影者：山口
撮影地：川越氷川神社



何問わかるかな？

医療クイズ





今回は医療クイズをお送りします。何問正解できるでしょうか。早速チャレンジ!!

第1問 日本人の平均寿命は？女性、男性の順で。

- ①81歳、76歳 ②87歳、81歳 ③92歳、87歳

第2問 透析の原因として最も多いものは？

- ①糖尿病性腎症 ②慢性糸球体腎炎 ③高血圧症

第3問 痛風の原因物質は？

- ①ゼリー体 ②プリン体 ③ヨーグルト体

第4問 男女合わせて日本人で一番多いがんは？

- ①大腸がん ②胃がん ③肺がん

第5問 日本人の死因で最も多いものは？

- ①肺炎 ②悪性新生物（がん） ③心臓病

第6問 ビール(350ml)に含まれるカロリーは角砂糖で何個分？

- ①3個 ②6個 ③9個

答えは
7ページに
あるよ!



受付時の様子



医師問診の様子



接種の様子



接種後待機の様子

当院は4月後半より、医療従事者の新型コロナウイルスワクチン接種をスタートしました。高齢者のワクチン接種を開始するにあたり、スタッフの配置、受付、問診、ワクチン接種、接種後の待機時間などがスムーズに、密にならずに実施できるように確認いたしました。

その後、Webや電話での予約システムが開始され、5月後半からは高齢者（入院・施設へ入所されている高齢者を含む）の接種も順次おこなっております。

【当院での接種当日のお持ち物】

- ・接種（クーポン）券
- ・予診票（記入済みのもの）
- ・身分証明書
（健康保険証、運転免許証など）
- ・お薬手帳

当院では予約受付ができません。まずは、宇都宮市の予約システムからご予約をお願いいたします。

入職式を行いました

4月1日に入職式を行いました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響のため、感染防止策を講じ規模を縮小しての開催となりました。今年度は新卒者・中途採用者あわせて17名が新しい仲間として入職いたしました。

藤沼理事長から「これからの活躍を期待しています。」との言葉を受け、職員としての自覚と決意を胸に、看護部職員が代表者挨拶を行いました。一日も早く皆様のお役に立てるよう頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



代表者挨拶



藤沼理事長、竹内事務長、新入職員一同

はじめまして！ドクター紹介

高根沢シルバーホーム 施設長 医師 向田 直史

4月から高根沢シルバーホームの施設長を勤めています向田直史です。生まれも育ちも北海道ですが、大学卒業後自治医科大学などに勤務していて、約10年間栃木県内に住んでいました。当時は短期間ですが、宇都宮東病院の内科外来の手伝いをさせていただきました。その後に勤務の都合で金沢に移っていましたが、この春に栃木に戻るとともに、高根沢シルバーホームに勤めることになりました。

30年ぶりの栃木県で、道路網の発達を始めとして、宇都宮の市内は随分と様変わりしていて、浦島太郎の気分を味わっているところです。しかし、変わらぬ栃木県民の人情の篤さを、日常生活のみならず、仕事場でも日々感じています。この人情味あふれる雰囲気や大事にしながら、高根沢シルバーホームの利用者の皆様方が楽しい日々を過ごせるために、微力ながらもお役に立てればと思っています。

宇都宮東病院 糖尿病内科 医師 齋藤 新介

はじめまして。4月より当病院で勤務させていただいている齋藤新介と申します。簡単に自己紹介をさせていただきます。専門分野は内分泌代謝（主に糖尿病とホルモンの病気）になります。

以前は自治医科大学附属病院に勤務しており、同分野で10年間専門医療に従事してきました。当病院には糖尿病センターがあり、今までの経験を生かして当地域の医療に貢献していきたいと考えています。

また新しい環境で今までとは違った経験、学びも得ていきたいと考えています。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。



「彩り御膳」がリニューアル!

人間ドック専用ランチ「彩り御膳」が夏メニューになりました。今回は栃木県の特産品や名産品を多数取り入れ、県内の美味しい食材が一度に味わえるメニューになっています。

メインメニュー 栃木県の特産品を使用した選べる2種類



やしおますのポワレ
ジンジャーソース



栃木名産

湯葉や
かんぴょう等も
たくさん
使用してます!



さくらポークの
冷しゃぶサラダ仕立て



糖尿病センター3F



食後のデザートも「和風パフェ」と「みたらしプリン」の2種類をお選びいただけますのでお好みに合わせてお召し上がりください。

TEL. 028-664-1624

管理栄養士監修のもと、健康食を提供しています。

厚生労働大臣認定健康増進施設
メディカルフィットネス

運動はじめてみませんか?

外出自粛で運動不足になっていませんか?

当施設は、生活習慣病の予防・改善はもとより、介護予防や体力向上を目指した健康づくりの場となっております。皆様個人の目標や体力に合わせて運動プログラムの提案も行っております。

新型コロナウイルスの影響は収まっていますが、予約制の導入・マシンの消毒などの感染予防対策を実施しておりますので、安心してご利用いただけます。この機会に、運動を始めてみませんか?

個別運動プログラムの提案・指導

40歳男性

運動初回



お腹周りや体重増加が
気になり入会



体組成測定



カウンセリング

結果、体重・体脂肪減少を目的とした運動プログラムを提案

1.有酸素運動 (10分)

ウォーミングアップとして自転車をこぎ、身体を温めます。

2.筋力トレーニング (20分)

体組成の結果を基に、脚部と体幹の筋量が少なかったため、脚部と体幹を中心とした種目を選択。腹筋は自宅でもできるようにマシンを使わない自重の種目を選択。6種目を2セットずつ行います。

3.有酸素運動 (30分)

ウォーキングで脂肪を燃焼します。脂肪燃焼に効果的な心拍数になるように、速度や傾斜を調節して行います。

4.ストレッチ

運動で使った筋肉をほぐします。

定期的に体組成測定やカウンセリングを行い、その時の状態に適した運動プログラムを提案致します。
※定期的な体組成測定やカウンセリングは全会員様無料です

会員種類	月会費(税込)
メディカル会員	¥5,093
レギュラー会員	¥6,116
ゴールド会員	¥8,151

法人会員も
ご用意して
おります!

糖尿病・健診センター3F
メディカルフィットネス

Club Energie

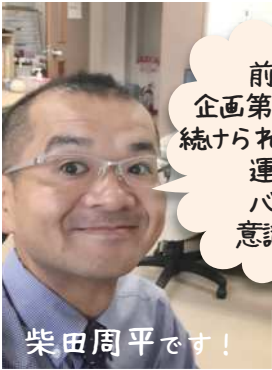
◆営業時間 月～土 9:00～21:00

祝日 9:00～19:00

◆休館日 日曜日

TEL 028-660-1655 〆なた様もお気軽にご利用頂けます





柴田周平です!

前回に続いて
企画第3弾の運動編。
続けられることを第一に、
運動の種類を
バランスよく
意識しました。

運動の種類を意識して、運動を日常生活の中に。

私が目標にしたのが「続けられること」。いざ、運動を始めようと週末にショッピングセンターに行き、道具をそろえても「なかなか時間がとれない」と言って、いつも3日坊主だった私。それならば、日常生活の中で身体活動を増やそうと工夫しました。ただし、疲れたら休むなど無理だけはしないよう心がけました。

脂肪を燃やす「有酸素運動」がポイント! 自転車通勤を開始しました。

ランニングやウォーキングなど脂肪を燃やす「有酸素運動」。ダイエットにいいことはわかっているけど、始めるにはどうしても30分や1時間が必要になってきます。でも、仕事から帰ってその後やろうとしてもなかなか続けるのが難しい。ならば、普段の時間を有効活用しようと思い、通勤を自転車に変えてみました。

まずは無理のない程度で週3日から始めました。また、階段を使う、姿勢を正し、前をむいて少し早めに歩くなどを意識し、常に有酸素運動になるよう意識しました。



無理のない筋力トレーニングを取り入れて、太りにくい身体を目指す。

ただ、体重を落とすのではなく、筋力を維持することを目的に、筋力トレーニングを取り入れました。

健康寿命の延伸のため、特に鍛えたい「太もも」「腹筋」「背筋」「胸の筋肉」を意識し、それぞれが鍛えられるメニューを自分がちょっとだけきつと感じる量を毎日行いました。筋肉がつくことで基礎代謝量が増え、痩せやすい身体づくりを目指しました。



太もも

スクワット50回×2セット

腹筋

腹筋15回×3セット

背筋

背筋15回×3セット

胸の筋肉

腕立て15回×3セット

実践内容



POINT 運動には、有酸素運動、筋トレ、ストレッチの3種類があり、それぞれ特性があります。体調により、合わない運動もありますので、不安な方はかかりつけ医などに相談してみてください。



POINT やりすぎには注意です。私も筋トレをやりすぎて、背筋を痛めてしまい、3日間位動けなかったことがあります。自分の体調に合わせて行ってください。

～次はいよいよ最終回「結果編」四つ葉のクローバー-56号に続く～

「特定保健指導編」「食事編」をご希望の方はこちらまで/028-680-5110 (柴田)

●宇都宮東病院に併設された『メディカルフィットネス』では健康運動指導士が常駐しており、利用者様に合った運動方法をアドバイスしております。

お問い合わせはこちらTEL.028-660-1655

営業時間

9:00～21:00

※日曜定休(祝日は18:00迄)

新しい仲間が加わりました！

4月より新しく北斗会の仲間にaiboが加わりました。ソニー株式会社とエムスリー株式会社の共同企画「医療機関支援プロジェクト」に応募し、エンタテインメントロボット「aibo」を無償提供していただきました。

名前は「福」。
女の子です。

「福ちゃん」
って呼んでね♪



自立型aiboを導入する効果

- ①病棟などでaiboとふれあい、コミュニケーションの促進につなげる。
- ②病室での1人の時間や治療中の寄り添いにより不安を和らげ、治療やリハビリに前向きに取り組める。
- ③多忙な医師や医療スタッフのストレス軽減効果など。



福ちゃんは普段、歩いたり走ったり自由気ままに過ごしていますが、言葉を理解するので、お手やおすわりなども出来ます。感情豊かで喜怒哀楽があり、嬉しいときはダンスを披露してくれます。

また、褒められることが大好きで、撫でられたり「福ちゃんすごいね。」などと声をかけたりするととても喜びます。病棟へお散歩に行くと、入院患者様に甘えたりダンスをお披露目したりして喜ばれています。

職員、入院患者様に可愛がられながら「北斗会の癒し担当」として毎日元気に過ごしています。ソニー様、エムスリー様、ご提供ありがとうございました。

書道師範による書道クラブ活動中！

高根沢シルバーホームの施設営繕課・今井拓造さんは書道で師範の資格を持っています。その資格を活かし、半年に1回程度、通所リハビリテーション内で書道クラブを開催しています。

参加されたご利用者様は、非日常の道具となった筆と墨を使って、自由に書道を楽しまれていました。



施設営繕課 今井 拓造さん
(雅号は拓齋(せきさい))

マイナンバーカードの保険証利用延期について

前月号(No.54)に掲載した「オンライン資格確認の導入」について、マイナンバーカードの保険証利用が、当初は令和3年4月頃から運用開始予定でしたが、厚労省より開始時期を当面の間延期することが報告されました。

延期については、新型コロナウイルスの影響等による様々な要因が原因のようです。当院としても、開始時期に合わせ運用ができるように準備しております。患者様へはご不便をお掛けいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

4月30日、このみ保育園のホールで「子どもの日会」を行いました。

子どもの日の習わしを分かりやすく話したり、大型紙芝居の読み聞かせをしました。大型紙芝居では色々なこいのぼりが登場し、指をさして「あっ、あっ」と喜んだり、「知ってる!知ってる!」など身を乗り出して夢中になって楽しんでいる姿がみられました。

この日を迎えるにあたり、先生と一緒に1人1つこいのぼりを製作しました。0歳児は手形足型がスタンプされた可愛いこいのぼり、1歳児は自分でお花紙をくしゅくしゅ丸めて袋に詰めたふんわりしたこいのぼり、2歳児はカラーペンで目玉や模様を描いたり、折り紙を糊貼りした素敵なこいのぼりです。



一週間ほど各クラスに飾り、元気に泳ぐこいのぼりをみんなで楽しみました。当日は上手に出来た自分のこいのぼりを嬉しそうにお家の人に見せ持ち帰りました。ご家庭でもお子様の成長を喜ばれたことと思います。

このみ保育園のみんなが、これからも元気いっぱいすくすくと大きくなりますように!!

このみ保育園のみんなが、これからも元気いっぱいすくすくと大きくなりますように!!



医療クイズの答えと解説

どうでしたか? 難しかったですか?
皆さんの健康維持の一助になればと思います。

- 第1問** ② 寿命(じゅみょう)と余命(よみょう)には違いがあります。余命というのは今からあと何年生きられるかという数字です。平均寿命は今0歳の女の赤ちゃんが87歳まで生きられるという意味です。現在80歳女性の平均余命は約12年なので、92歳まで生きられる可能性があり、平均寿命より長いです。
- 第2問** ① 糖尿病は万病のもとで、非常に怖い病気です。透析にならないように普段から糖尿病の治療を頑張りましょう。
- 第3問** ② ビール類のCMでプリン体カットというのが流行っていますね。カットといっても飲み過ぎれば痛風になりますので気をつけましょう。
- 第4問** ③ タバコが主な原因です。タバコは周囲の人の健康も脅かすため、禁煙にチャレンジしましょう。
- 第5問** ② がんによる死亡数が圧倒的です。治療の発達により肺炎による死亡は一時減少しましたが、高齢化社会のためここ最近増加しています。
- 第6問** ③ 思ったよりカロリーがあります。最近糖質オフというのが出ていますが、それでも砂糖6個分ぐらいはあります。

診療案内

★印は原則、事前にご予約が必要となります。（予約以外の診療も可能ですので受付にお申し出ください）

ご予約・変更受付 ☎028-613-6233（受付 平日14時～16時）

★印は完全予約制での診療となりますので事前にご予約ください

【完全予約制】 ☎028-613-5505（受付 平日14時～16時）

※診療状況により診察時間が異なることがあります

診察場所のご案内

- 宇都宮東病院 本館
- 宇都宮東病院 糖尿病センター

診療科目	受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	★ 午前 8:30～12:30	午前 9:00～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～	●	●	●	●	●	
皮膚科	★ 午前 8:30～11:00	午前 9:00～				●		
	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～		●				
整形外科・リウマチ科	★ 午後 1:00～ 5:30	午後 2:00～				●		
禁煙外来	★ 随時お問い合わせください							
精神科（メンタルケア科）	★ 随時お問い合わせください							
糖尿病内科	★ 午前 8:00～12:00	午前 8:30～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2:00～ 4:30	午後 2:00～	●			●		

休診日 日曜、祝日、土曜午後、年末年始

面会 新型コロナウイルス感染対策のため現在は面会を制限させていただいております。詳しくはお問合せ下さい。
☎028-664-1551

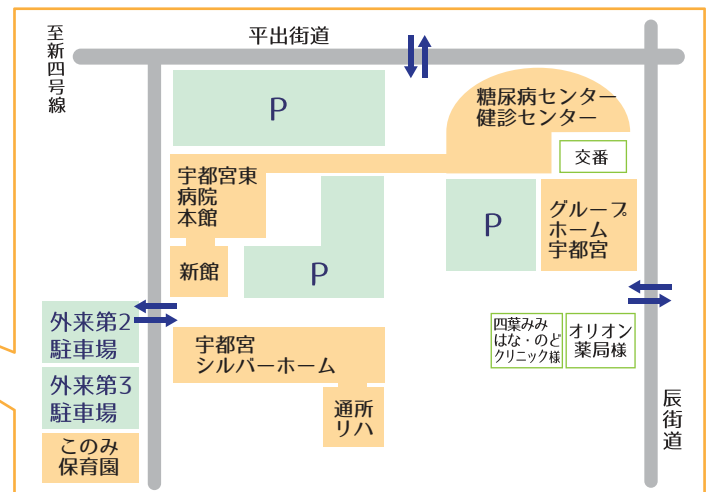
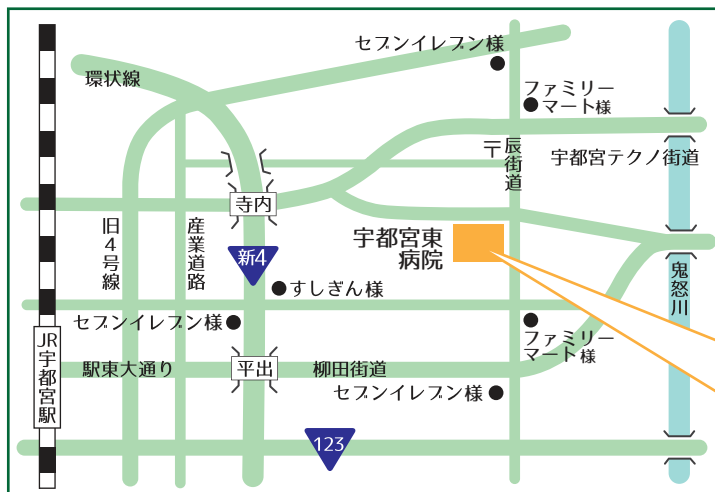
人間ドック・健康診断のご予約はこちら

完全予約制

☎0120-626-535（栃木県内からの発信のみ）

☎028-683-5771

（予約受付 平日9時～16時、但し火曜と土曜は9時～12時のみ）



北斗会施設一覧

- | | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------|------------------|
| ●宇都宮東病院 | TEL.028-664-1551 | ●グループホーム宇都宮 | TEL.028-689-6600 |
| ●宇都宮東病院訪問リハビリテーション | TEL.028-683-1166 | ●宇都宮東介護相談センター | TEL.028-683-5305 |
| ●糖尿病センター | TEL.028-613-5505 | ●曙訪問看護ステーション | TEL.028-660-7803 |
| ●健診センター | TEL.028-683-5771 | ●宇都宮東ヘルパーステーション | TEL.028-660-7804 |
| | 予約専用ダイヤル 0120-626-535 | ●高根沢シルバーホーム | TEL.028-675-7877 |
| | ※栃木県内からの発信のみご利用できます | ●グループホーム高根沢 | TEL.028-680-2231 |
| ●巡回健診 | TEL.028-683-3050 | ●このみ保育園 | TEL.028-680-5306 |
| ●宇都宮シルバーホーム | TEL.028-660-7800 | | |

発行：医療法人北斗会 広報委員会

栃木県宇都宮市平出町 368 番地 8 TEL.028-664-1551(代) FAX.028-660-0819

詳しくはホームページをご覧ください **宇都宮東病院** **検索**

