医療法人北斗会　広報誌

四っ葉のクローバー

No.43
平成30年 7月1日発行

須藤グリくん 5歳

医療法人北斗会
北斗会 夏祭りのお知らせ

医療法人北斗会
駐停車禁止のお知らせ

医療法人北斗会
第15回北斗会研究大会

高齢福祉部
「春祭り」を開催しました！

医療法人北斗会
はじめまして！ドクター紹介

ななつ星食堂
「彩り御膳」がリニューアル！

高齢福祉部
介護アシスタントのススメ

ON AIR中

医療法人北斗会
ラジオ番組が始まりました！

いい油 ナツナツ♥ココ夏

メディカルフィットネス
二の腕シェイプ

糖尿病友の会
糖尿病教室のお知らせ

医療法人北斗会
北斗会親睦ゴルフコンペのお知らせ

医療法人北斗会
平成30年度入職式

より正しく病気を知りましょう

ドクターの健康塾

いい油 ナツナツ♥ココ夏

宇都宮東病院　副院長
医師　津戸　直樹 先生

夏･夏ナツナツ ココ夏、愛･愛アイアイ　I love you!…ん!? 愛ランド!? ということで、夏といえばココナッツですが、少し前に流行したココナッツオイル、その後どうなったのでしょう。やせられる、コレステロールが下がる、糖尿病や認知症の予防に効果があるといわれていましたが、果たして本当でしょうか?(当然、本当じゃないでしょう!?)

今回は「ココナッツオイルのダイエット効果」を検証してみます。

ココナッツオイルはココヤシの実から採れる油で中鎖脂肪酸を豊富に含んでいます。中鎖脂肪酸は消化･吸収が早くエネルギーになりやすい脂肪であり、体脂肪になりにくい特徴があります。また、体や脳のエネルギーとして利用できる「ケトン体」にすばやく変換されます。中鎖脂肪酸は脂肪を溜め込まず、「ケトン体」としてエネルギーを使うのでダイエット効果があると言われています。本来、ケトン体はエネルギー(糖質)が枯渇した時、新たにエネルギーを確保するために脂肪を分解して作られる物質です。しかしココナッツオイルの場合、糖質を制限(枯渇)しなくても、「中鎖脂肪酸」が「ケトン体」に変わり、糖質の影響を受けずにケトン体が生産されます。しかし、いつもの食事にココナッツオイルをプラスして摂取する方法では減量効果は少ないでしょう。

実際、スリランカの伝統的な食事にはココナッツオイルがよく使われていますが、肥満、脂質異常症など生活習慣病を患っている方が多くいます。

余談ですが昨今「ケトン体ダイエット」という食事法もブームです。

「ケトン体ダイエット」は、「スーパー糖質制限食」を一定期間以上続けると、肝臓が「体内にすでにある脂肪」を分解してケトン体を作ってエネルギーにし始め、減量につながる、というものです。ココナッツオイルダイエットとは別物です。

上手なココナッツオイルの使い方は油脂をココナッツオイルに置き換えたうえできちんとした食事を摂る(脂肪燃焼の関わるビタミン類を摂る)、食事の量や質を変えるなどがダイエットにとって必要です。さらに、運動を行うことで脂肪を減らし、筋肉を増やし代謝の良い体になることで減量効果もより期待出来ます。

当院にもフィットネスがありますので是非ご利用ください。

油脂の置き換え
食生活の改善
食事の量･質
適度な運動

※「スーパー糖質制限食」は全ての人に適しているわけではないため、通院中や病気治療中の方は、主治医とよくご相談の上、実践してください。

医療法人北斗会　ラジオ番組が始まりました！

平成30年4月より栃木放送にて健康をテーマにしたラジオ放送を開始いたしました。出演者は医師をはじめとして、各医療スタッフを予定しており、医療に関する多岐に渡る情報を栃木県民の皆様にお届けできればと考えております。

朝のお忙しい時間帯とは思いますが、ご自宅や通勤途中の車の中でぜひお聞きください！

タイトル	「知って得する！健康話」
放送期間	平成30年4月5日～平成31年3月28日まで
放送日時	毎週木曜日　午前8時15分～8時20分
放送局	栃木放送（AM1530kHz　FM94.1MHz）

医療法人北斗会　北斗会　夏祭りのお知らせ

開催日　8月25日（土）　17：00～20：00

場　所　宇都宮東病院・宇都宮シルバーホーム敷地内駐車場

『夏祭り』の季節がやってきました！

楽しい夏のひとときをお過ごしいただけるよう今年は法人全体で夏祭りを企画し、模擬店やゲームコーナー、職員によるソーラン節などを予定しています。

患者様･ご利用者様･ご家族様･地域のみなさまのご参加を心よりお待ちしております。

☆詳細が決まりましたら改めて院内、施設内掲示板などにてお知らせいたします。

医療法人北斗会　駐停車禁止のお知らせ

5月1日より下記エリアが駐停車禁止となりました

現在、グループホーム南側通路におきまして、駐車されている車の間からの飛び出しにより、事故につながる恐れのある事象が何度も発生しております。このような背景から患者様の安全を第一に事故の未然防止策を改めて検討しまして、グループホーム南側通路の両脇を駐車禁止とさせていただくことと致しました。

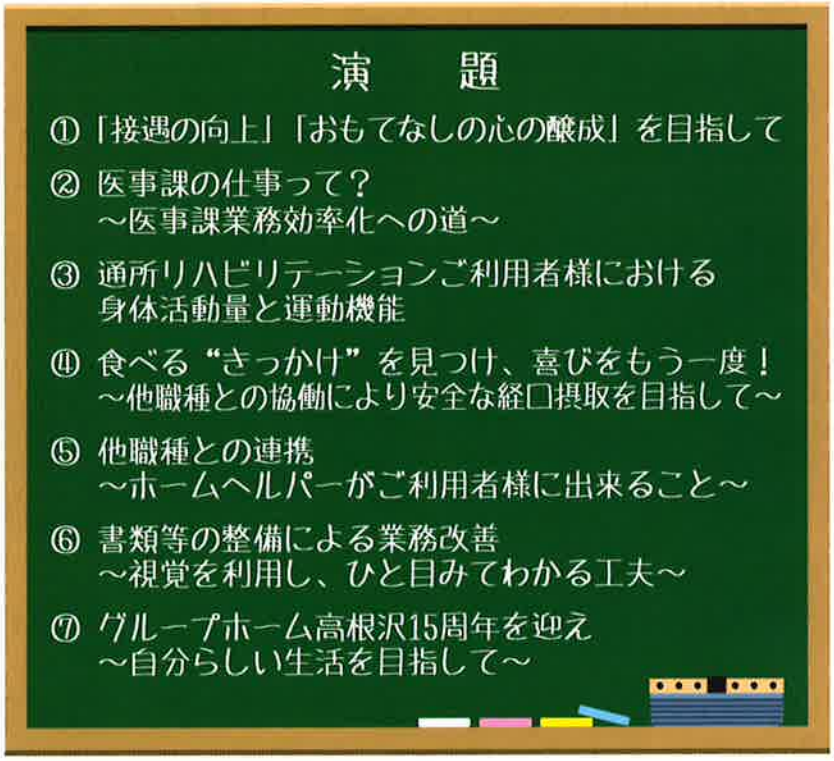
患者様 ・ご利用者様にはご不便をおかけ致しますが、ご来院の際には、敷地内駐車場及び外来第2･第3駐車場をご利用いただきますようお願い申し上げます。ご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

医療法人北斗会　第15回　北斗会研究大会

３月15日（木）健診センター8階多目的ホールにおいて、職員約210名の参加のもと第15回北斗会研究大会を実施いたしました。

この研究大会は、患者様、ご利用者様、ご家族様の立場に立ったサービスの向上、専門職としての資質向上、当法人内の施設・事業所間の連携強化及び職員同士の情報交換を目的として、企画・運営も職員から選出され実施しています。

当法人で受診いただく患者様や当施設のご利用者様、またご家族様に今後とも満足と安心を提供させていただくため、職員一人ひとりが“真心”をこめ、心通う医療・看護・介護に向けより一層努力してまいります。



高齢福祉部　『春祭り』～宇都宮シルバーホーム～

3月24日、恒例行事である『春祭り』が開催されました。

1階リハビリ室にて、食事や甘味、飲み物、ゲームコーナーの各種模擬店のほか、宇都宮市内の障害者施設による食品や雑貨の販売、昨年の外出レクリエーションにおいてブルーベリー狩りでお世話になった農園のジャムの販売も行われました。また、こちらも恒例となった、職員有志による「夜桜お七」の演芸発表もありました。

当日はご利用者様をはじめ、ご家族様、地域のボランティアの皆様、学生ボランティアの皆様のご参加とご協力により、春の楽しい思い出づくりが出来ました。

これからもご利用者様とご家族様、地域の皆様に楽しんでいただける行事を企画していきます。

今後も皆様のご参加を職員一同心よりお待ちしております！

ななつ星食堂　「彩り御膳」がリニューアル！

季節を彩る、おもてなし。

メイン・小鉢3品・汁物・飯物・デザートまで、すべてでなんと688kcalのヘルシー御膳です。

人間ドックのお客様にご提供する「彩り御膳」が生まれ変わりました

●夏をイメージした涼しげなデザイン

ジュレや夏野菜と海老のマリネなど季節を感じるお料理を多数ラインナップ。食材の持つ食感や甘み・酸味などを楽しんでいただけます。

●季節の野菜をふんだんに使用

1日に必要な野菜の2/3を摂取できるメニュー構成に仕上げました。しかも、全10品中同じ食材を使っているのはわずか1品。様々な食材が美味しさ・楽しさ・満足感を演出します。

●一般の方もご利用いただけます

ご家族のお祝いに。友人・知人の記念日に。
人間ドックのお客様だけでなく、すべてのお客様にご利用いただき、ご満足いただけるよう、ご用意させていただいております。是非ご賞味ください。

ななつ星食堂

糖尿病・健診センター3F
営業時間:8:30～14:00
TEL. 028-664-1624
（お誕生日会などご予約承ります）

管理栄養士のおススメはコチラ！→→→→→→→→
二次元バーコードを「ピッ！」

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　かんたんエクササイズ“二の腕シェイプ”

1 床に四つん這いになり、上体を床と平行にします。ダンベルを持ち、脇を締めて肘を肩より高い位置で固定します。

2 肘の位置は固定したまま、肘を伸ばして後ろに押し上げます。1の位置に戻し、10回～15回繰り返し行いましょう。

※ダンベルはペットボトルに代替が可能です

二の腕を見るとたるみや太さが気になる…。そんな悩みありませんか?腕の中でもなぜ二の腕がたるむのでしょうか?

筋肉はすべてペア（対）になっています。しかし、よく使われる筋肉と使われない筋肉があるんです。使われない筋肉はとても寂しがりやさん。お友達を作ろうとします。そのお友達が脂肪なんです!

普段の生活でほとんど使われるのはいわゆる「力こぶ」と呼ばれる表の筋肉。反対側の二の腕はほとんど使われません。

夏はこれからが本番!積極的に動かしましょう!

スポット会員

料金改定のお知らせ　1,000円/日→1,500円/日

※利用日毎に料金をお支払い頂き、施設をご利用できます。
※個別運動プログラム作成は対象外となります。

運動の専門家が個人の状態に合わせて、より効果的に実践できるようご指導いたします。

糖尿病・健診センター3F
メディカルフィットネス **Club Energie**

どなた様もお気軽にご利用頂けます
TEL 028-660-1655

◆営業時間　月～土　9：00～21：00　祝日　9：00～19：00　◆休館日　日曜日【新規会員募集中!】

高齢福祉部　介護アシスタントのススメ

3月14日、栃木県庁にて「キラキラ☆介護事業所グランプリ」と「雇用管理改善セミナー」が開催されました。昨年、宇都宮シルバーホームは「キラキラ☆介護事業所グランプリ」にて資質向上部門賞を頂き、今年は「雇用管理改善セミナー」にて、介護人材確保に向けての取り組み「介護アシスタントのススメ」と題し、高齢福祉部の松浦部長より発表させていただきました。

介護職員の確保が年々厳しくなる現状において、「介護職の仕事内容の洗い出し」「無資格でもできる仕事の拾い出し」「勤務時間・待遇の検討」を行い、直接的な介護ではなく、介護職でなくてもできる仕事を介護アシスタントという職種として募集をかけることにしました。実際に募集をかけると、若い世代や子育て世代の女性・中高齢者の方など多数の応募をいただきました。

介護アシスタントの導入により、現場にもゆとりが生まれ、また、介護アシスタントが介護の現場を目にすることで、介護職として働きたいとの言葉も耳にすることができました。今後も介護アシスタントを入り口に、介護現場のより良い発展に繋げていきたいと思います。

医療法人北斗会　平成30年度入職式

4月2日に糖尿病･健診センター8階ホールにて入職式が行われました。本年度は新卒者･中途採用者あわせて23名が出席しました。

藤沼理事長から、「医療･福祉･介護は物を作る仕事ではなく、人と接する仕事です。人を大事にする職場として北斗会はこれからも発展していきたいと思っていますので、皆さまの力をぜひかしてください。」との話がありました。

また、森田事務長より「入職の3つのお願い」として、①明るく元気にストレスをためない健康づくり。②職場では人間関係を大切に･意欲を持って先輩や仲間と接していくこと。③医療ミスを絶対に起こさないことの講話がありました。

新入職員はこれから研修等を経て、一日も早く皆様のお役に立てるよう頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

医療法人北斗会　はじめまして！ドクター紹介

4月より、宇都宮シルバーホームの施設長に就任いたしました萩原です。これまで整形外科を専門診療科として務めて参りました。整形外科疾患とリハビリはとても密接な関係を持っているため色々な形で健康づくりに関わってきました。今までの経験が皆様のお役に立てればと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

当施設が、これまでと変わらず皆様のご要望、ご期待に応えられるよう、また、生き生きとした生活の橋渡しの場所となるよう努力して参りたいと思いますので、引き続き宜しくお願いいたします。

宇都宮シルバーホーム
施設長　萩原 佳代 先生

医療法人北斗会　第17回 北斗会親睦ゴルフコンペのお知らせ

恒例の北斗会親睦ゴルフコンペは、法人関係者様のご参加を賜り毎年大盛況を博しております。今年は17回目を迎え、より多くの関係者様並びに患者様、ご家族様、ご利用者様のご参加を賜りますようお知らせ申し上げます。

日　時：平成30年11月11日（日）
場　所：ベルセルバカントリークラブ
　　（さくら市鹿子畑1408-2）
定　員：48名
　　※定員になり次第、受付終了
　　とさせていただきます
〆切り　10月5日（金）

問 合 せ

総務部：杉山　028-680-5246
E-mail: syomu@hokutokai.or.jp

医療法人北斗会　糖尿病教室のお知らせ

定期的な外来通院と日頃の療養は糖尿病をコントロールする上で大切です。糖尿病に関する学習の一助けになればと思い、定期的に糖尿病教室を開催しています。ご興味のある方は担当部署の職員までお声がけ下さい。

※各回の詳細・予約先につきましては糖尿病センター外来・中待合室の掲示物をご確認ください。

日　時		場　所	テーマ	予約	担当医師・部署
7月　9日(月)～14日(土)	9：30～12：30	1F 外来待合	楽しく健康チェック　ロコモチャレンジ!!	不要	メディカルフィットネス
7月 28日(土)	12：00～	3F ソレイユ	ランチョンセミナー～栄養と運動について～	要	栄養課 メディカルフィットネス
8月　3日(金)	14：00～	1F 採血室	糖尿病とは?	不要	大須賀院長
8月 25日(土)	14：00～15：30	8F 多目的ホール	腎症とくすり	不要	薬剤部
9月　8日(土)	12：00～13：30	3F ななつ星食堂	お料理教室	要	栄養課
	13：30～15：00	3F ソレイユ	トスガニアンゲーム・お茶会	要	看護部

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）

詳細はホームページをご覧下さい。
宇都宮東病院 検索

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～	●	●	●	●	●	
眼科	午前 8：30～12：30	午前 9：00～		●	●		●	
	午後 1：00～ 4：30	午後 2：00～		●	●		●	
皮膚科	★ 午前 8：30～11：00	午前 9：00～					●	
神経内科（もの忘れ外来）	★ 午前 8：00～12：00	午前 8：30～						●第2・4
整形外科・リウマチ科	★ 午後 2：00～ 5：00	午後 2：30～				●第1・3		
禁煙外来	★ 午前 8：30～12：30	午前 9：00～			●			
	★ 午後 1：00～ 5：30	午後 2：00～		●				
精神科（メンタルケア科）	★ 随時お問い合わせください							
糖尿病外来	★ 午前 8：00～12：00	午前 8：30～	●	●	●	●	●	●
	★ 午後 2：00～ 4：30	午後 2：00～	●			●	●	

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）

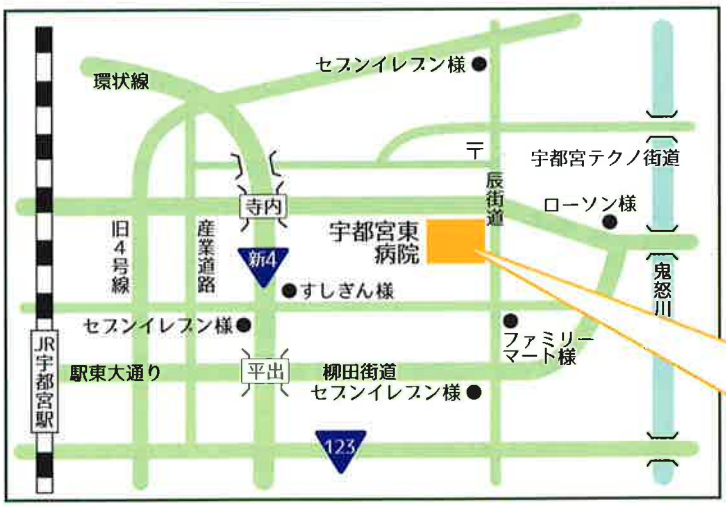
☎028-683-5771

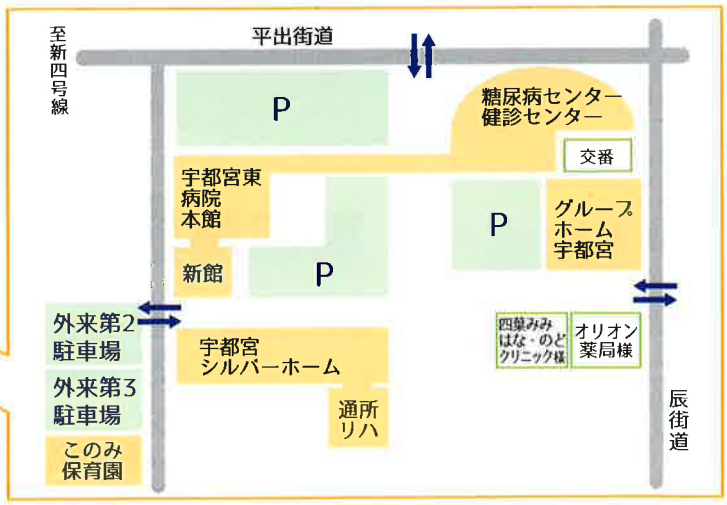
（予約受付 平日9時～16時、但し火曜と土曜は9時～12時のみ）

休診日

日曜、祝日、土曜午後、年末年始

※診療状況・手術等により診察時間が異なることがあります





北斗会施設一覧

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

発行 医療法人北斗会 広報委員会
http://www.hokutokai.or.jp/
栃木県宇都宮市平出町 368 番地 8 TEL.028-664-1551（代） FAX.028-660-0819