



四っ葉の クローバー

No.65

令和6年1月1日発行

医療法人北斗会

AED講習会を行いました
奨学金制度のご案内

宇都宮東病院

世界糖尿病デーイベント開催
歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

宇都宮シルバーホーム

秋祭りを開催しました

ななつ星食堂

「彩り御膳」冬メニュースタート!

このみ保育園

親子運動会を行いました

フィットネス

かんたんエクササイズ

撮影地:富士山
撮影者:佐藤佳余子



新春のご挨拶



教えて!現場のお仕事!
言語聴覚士について

話す



聞く



食べる





新春のご挨拶

医療法人 北斗会
理事長 藤沼 澄夫

新年明けましておめでとうございます。理事長として初春を迎えられたことを職員、および関係者の皆様にご心より御礼申し上げます。さらに北斗会の医療サービスを受けられた方々およびご家族の皆様方におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が昨年5月に、感染症取り扱いの2類から5類に変更されました。インフルエンザと同等の対応になりましたが、いまだに根絶されることはなく、周期的な流行があり今後とも感染対策が必須です。また、インフルエンザが昨年8月頃から増え始めておりますが、法人として感染対策を十分に行った上で、医療・福祉サービスを切れ間なく行ってまいります。

どうぞ本年も皆様が安心してご利用できる施設の維持に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

昨年6月に144床の宇都宮介護医療院を開院しました。向田院長を中心に介護、医療スタッフの充実した人材や設備を整えて順調なスタートを切ることができ、皆様に愛される地域医療サービスの向上を北斗会として果たせていると自負しております。

健診センターでは、今年4月よりAI技術を導入した新しい胃カメラを一部に導入します。いまやAIの技術は人間の能力を超えたレベルまで進化しております。胃カメラの領域でも胃癌発見に人工知能であるAIを併用することにより、見逃しの少ない検査法として期待されています。胃カメラや大腸カメラは年々受診者数が増加しており、4月からは新たに消化器内科医を増員いたします。地域の皆様方に安心して受診していただけるよう努力してまいりますとともに、より良い医療サービスを今後も目指してまいります。

北斗会にとって最も大切なものは人材です。新しい人材を常に受け入れ、職種間の垣根を超えた人事交流をはかり、組織を活性化していくことが大切です。法人の信念である「よりよい医療を地域の方へ」を実践していくためには、引き続き人材育成、働きやすい職場環境整備などを通じて、さらなる医療サービスの向上が必要だと思っております。

これからも皆様方のご意見、ご指導を賜りながら、一步一步着実に進み、「北斗会で働いて良かった」「北斗会を利用して良かった」と思っただけのような組織づくりを目指してまいります。

末筆になりますが、皆様方のご多幸を心より祈念し、私の新年のご挨拶とさせていただきます。



▼ 教えて！現場のお仕事 ▼ 言語聴覚士について

言語聴覚士とは？

言語聴覚士は、理学療法士や作業療法士とともにリハビリテーションを担う3職種のひとつで、「話す・聞く・食べるのスペシャリスト」です。

私たちはことばによってお互いの気持ちや考えを伝えあい、経験や知識を共有して生活しています。ことばによるコミュニケーションには言語、聴覚、発声・発音、認知などの各機能が関係していますが、病気や事故・発達上の問題によってそれらの機能が損なわれることがあります。そのような問題のある方に専門的サービスを提供し、自分らしい生活を構築できるように支援します。また、飲み込みの問題のある方に摂食、嚥下（えんげ）の訓練にも対応します。

木村佳乃さん主演のドラマ「はつ恋」や2010年の映画「英国王のスピーチ」などに言語聴覚士が登場しています。興味、関心のある方はぜひご覧になってください。



言語聴覚士になるためには？

法律に定められた教育課程を経て国家試験に合格し、厚生労働大臣の免許を受ける必要があります。高校卒業者の場合は、3～4年制の大学・短大、専修学校を、一般の4年制大学卒業者の場合は、指定された大学・大学院の専攻科または専修学校（2年制）を卒業することで受験資格が得られます。

言語聴覚士の活躍の場

幅広い領域で働いています。北斗会では、宇都宮東病院、宇都宮介護医療院、宇都宮シルバーホーム、高根沢シルバーホーム、曙訪問看護ステーションに在籍しています。

勤務先	
医療施設	大学病院、総合病院、専門病院、リハビリテーションセンター、診療所など
介護施設	介護老人保健施設、デイケア、訪問看護事業所、訪問リハビリ事業所など
福祉施設	肢体不自由児施設、重度心身障害児施設、児童発達支援センター、放課後等デイサービスなど
保健施設	保健所、保健センター、行政機関
教育機関	小中学校、特別支援学校、研究施設、言語聴覚士教育施設（大学、短大、専門学校など）

北斗会を利用される皆様に安心・満足していただけるよう、日々努力しています。

昨年10月に秋祭りを開催しました。8月に予定していた夏祭りが延期になり、入所者様も職員も待ちに待った開催でした。コロナ対応が緩和されたとはいえ、介護施設では感染対策を省くことはできません。そのような状況でもコロナ禍以降初めて、ご家族様にも各療養棟で入所者様と一緒に楽しんでいただくことが出来ました。お祭りは3部構成で、遊んで・食べて・観て楽しんでいただきました。

遊 ミニクレーンゲームと金魚すくい

おもちゃのクレーンゲームでラムネ菓子やチョコレートをすくい、獲得したお菓子を食べられるので、皆様頑張って取ろうと奮闘されていました。たらいに水を張り、おもちゃの金魚を浮かべてポイですくいます。すぐにポイが破れてしまう方もいれば、10匹以上すくった方もいらっしゃいました。



食 屋台風模擬店

入所者様が一番楽しみにされていました。お祭りの定番の焼きそばをはじめ、稲荷寿司、うな井などの食事の他、ケーキやまんじゅうなどの甘いデザートも用意され、どれを選ぶか悩まれる方も多くいらっしゃいました。選んだものを完食され、「美味しかった」、「もっと食べたいくらい」と笑顔でおっしゃっていました。



観 職員による演芸

入所者様と一緒にご家族様にも楽しんでいただきました。

- ・平出かしまし娘は、明るいトークと軽快な音楽、ご家族様へのインタビューもありました。
- ・ラッツ&シルバースターは、某大物歌手に扮した職員とバックダンサーによる歌と踊りで、アンコールもありました。
- ・毎年恒例のソーラン節は、元気な掛け声と迫力ある踊りを披露し、会場は大盛況でした。



平出かしまし娘



ラッツ&シルバースター



ソーラン節

演芸の後は、入所者様とご家族様がお話できる時間を設けました。直接会えない期間が続いておりましたが、久しぶりに顔を合わせてお話ができて、お互いに安心されたのではないかと思います。今後もこのような場を設け、楽しんでいただけるよう、工夫して企画していきたいと思っています。

「彩り御膳」 冬メニュースタート!



人間ドック専用ランチ「彩り御膳」

冬メニューが始まりました!



Point.1 選べるメインは魚料理か肉料理♪
シャリアピンソースでいただく!

Point.2 お好きなスイーツを選べる♪
お芋な気分? チョコな気分?



魚介のソテー
シャリアピンソース



ポークソテー
シャリアピンソース



芋ようかん



ショコラ
ロールケーキ



TEL.028-664-1624

「健康日本21」では、成人が1日に摂取したい野菜の目標量を350g以上と定めています。今回のメニューは野菜を豊富に使用し、1食で1日の半分量の野菜が摂れる内容になっています。

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

かんたんエクササイズ



- ①足を肩幅よりやや広めに開いて立ちます。
- ②お尻を後ろに引きながら膝を曲げます。

鍋におでん、おせち料理など、心躍る冬がやってまいりました。食べ過ぎには気をつけ、摂取したカロリーは運動で消費しましょう。

今回ご紹介するのは、トレーニングの王道「スクワット」です。下肢の大きな筋肉を鍛えることができ、ダイエットだけでなく、膝痛予防にもなります。ぜひ、ご自宅で実践していただき、素敵な1年をお過ごしください。



POINT!!

効果的な運動のポイント

- 💡 正しい姿勢、正しい動作で
- 💡 反動をつけず、一定のテンポで
- 💡 呼吸を止めない
- 💡 左右の足への荷重を均等に

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

Club Energie

どなた様もお気軽にご利用いただけます
TEL 028-660-1655

糖尿病・健診センター3F ◆営業時間 月～土 9:00～21:00 祝日 9:00～19:00 ◆休館日 日曜日

宇都宮東病院、宇都宮介護医療院の職員を対象に、救急救命講習（AED講習会）をおこない、2日間で約80名の職員が受講しました。講師から、人が倒れていた時の初期対応、胸骨圧迫、AEDの使用方法など、応急処置の実技指導のほか、各救命措置の効果やその重要性についてご説明いただきました。緊急の事故に対して迅速に対応できるよう、今後も定期的に講習会を開催し、救命技能の維持、向上に努めて参ります。



宇都宮東病院
糖尿病センター

世界糖尿病デーイベント開催

昨年11月に糖尿病デーのイベントを開催しました。

コロナ禍では大須賀院長の講話のDVD上映や掲示物・飾りつけなどをして啓蒙活動に取り組んでいましたが、4年ぶりに参加型のイベントを行いました！

院長の講話をはじめ、『3大合併症』『糖尿病の薬について』『筋力測定』『疑似尿体験』『体重減量のコツ』など、啓蒙活動や実際に患者様に体験をしていただきました。診療以外の患者様と医療スタッフの交流が出来てとても充実した時間となりました。

糖尿病治療には、食事療法・運動療法・薬物療法を3本柱として、仲間や医療スタッフとのチームワークが不可欠です。これからも患者様のより良い糖尿病治療のために尽力していきます。



院長講話「明日を守るための教育」



筋力測定



疑似尿体験

宇都宮東病院
糖尿病センター

歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー



昨年10月、4年ぶりに開催された日本糖尿病協会主催の「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」に参加しました。とちぎわんぱく公園内に設置されたチェックポイントを探しながら、目標タイムを目指してコースを歩きます。

開催中は雨に降られることなく、患者様同士や医療スタッフと協力して、糖尿病に関するクイズやご当地クイズ・ゲーム等に挑戦しました。久しぶりの交流の場となり皆様の笑顔も見られ、とても有意義な一日となりました。



看護師・准看護師・介護福祉士を目指す方へ

当法人では、看護師・准看護師・介護福祉士を目指して勉学に励んでいる学生及び学校へのご入学が内定した皆さまを対象に、奨学金制度を実施しております。

現在、資格取得を目指し学校に通学中の方、もしくは高校生で今春学校に入学される方、入学見込みの方や各高校の進路指導の先生方もお気軽にお問合せ下さい。

※働きながら通学することも可能です

当法人は ☆病院・健診施設 ☆介護医療院 ☆介護老人保健施設 ☆グループホーム
☆在宅支援 ☆保育施設など幅広い分野で診療・ケア等のサービスを展開しております。

詳しくは人事担当 TEL.028-660-0825 にお問い合わせください。

このみ保育園

親子運動会を行いました

昨年10月に運動会を行いました!コロナ禍後、4年ぶりの保護者参加の運動会となった今年は、どの学年の子も生まれて初めてお父さんお母さんと一緒に参加する運動会となりました。始まる前から期待で『ドキドキ♡ワクワク』が止まらない様子の子どもたち。本番も思いきり楽しみながらかけっこ、ダンス、玉入れに親子競技と一生懸命に挑戦していました。

特に親子競技では、はらぺこあおむしから蝶々に変身したひよこ組(0歳児)、消防士になって火を消しに行くうさぎ組(1歳児)、くまのプーさんとはちみつ探しに出かけたぱんだ組(2歳児)など、それぞれに可愛らしい姿で保護者の方と一緒に障害物を乗り越えながらゴールを目指しました。

最後にご褒美のキラキラ輝くメダルをもらって、ニコニコと達成感に満ちた笑顔を見せてくれ、行事を通してまたひとまわり大きく成長した子どもたちでした。



ひよこ組(0歳児)



うさぎ組(1歳児)



ぱんだ組(2歳児)



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～				●		
整形外科	★ 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。

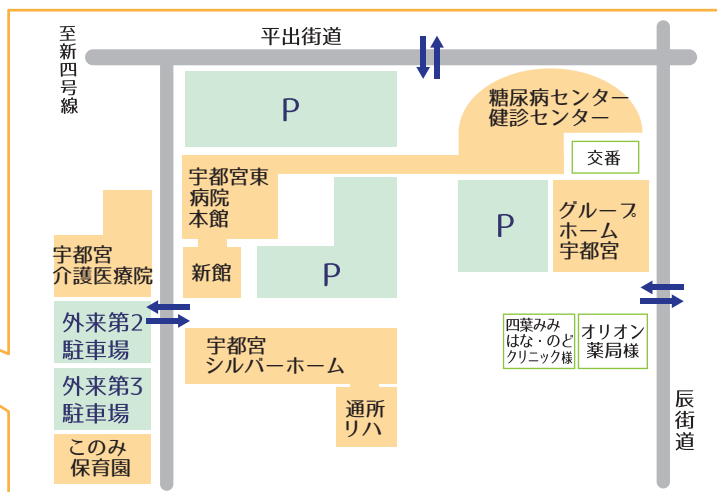
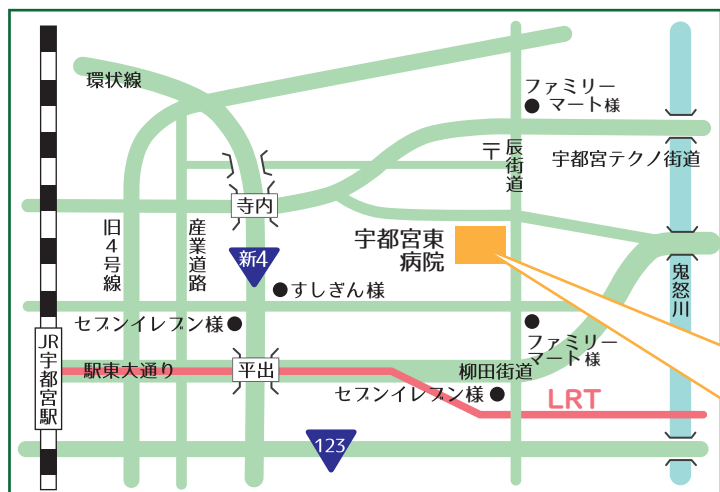
☎028-664-1551

人間ドック・健康診断のご予約はこちら

完全予約制

☎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
- 糖尿病センター TEL.028-613-5505
- 健診センター TEL.028-683-5771
- 巡回健診 TEL.028-683-3050
- 宇都宮東病院訪問リハビリテーション TEL.028-683-1166
- 宇都宮介護医療院 TEL.028-661-1165

- 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
- 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

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**

