

連峰 *Renpoh*

No.351

発行日●令和3年10月31日

発行人●飯田メディカルヒルズ

編集IMH広報委員会

長野県飯田市毛賀1707番地

TEL0265 - 26 - 8111 (代)



目次

- P2 Dr. よりご挨拶 ～リハビリと食～
- P2 輝山会は献血運動の推進に協力しています
- P3 新医師臨床研修制度 ～地域医療研修～
- P4 ～ P5 医療機関へのエールをいただきました
- P5 老健万年青苑 通所リハビリ 作品紹介
- P6 秋のおすすめレシピを紹介します

Dr. よりご挨拶

藤田医科大学 リハビリテーション科
赤塚 功



～リハビリと食～

2021年10月より輝山会記念病院リハビリ科に赴任となりました赤塚です。生まれは愛知県一宮市でモーニングと喫茶店の文化で育ちました。リハビリの最先端に行く藤田医科大学で医学を学び、



愛知の3次指定救急病院である小牧市民病院で初期研修を受けました。その後藤田医科大学リハビリ科に入り、患者さん毎に合わせた確固とした質の良いエビデンス（この治療が良いという証拠）のあるリハビリを提供できるよう、日々研鑽を積んでおります。

私は食べることも作ることも大好きです。食べることで幸せな気持ちになり、他人に作って喜ばれるとなお一層うれしさを感じるからです。

そんな気持ちで大学での研究はリハビリ患者さんの栄養をテーマとしております。臨床と研究を重ね、日本をはじめ世界へ貢献できればと考えております。皆様の力になれますよう精進してまいります。

輝山会は献血運動の推進に協力しています

8月2日、献血運動の推進に功績があったとされ、飯田合同庁舎での表彰式に参加しました。

当院は平成8年から25年間献血運動に協力させていただいており、今回県献血推進協議会長表彰を受けました。

医療機関の一員として、献血の重要性を多くの方に知っていただけるよう、今後とも様々な面で協力させていただきたいと思います。



KOA 七久里の杜様、横浜ゴム長野工場様とともに表彰を受けました。

（前列中央右：飯田保健所長 松岡様 前列中央左：西沢統括事務長）

新医師臨床研修制度 ～地域医療研修～

当院では新医師臨床研修制度^{※1}の滑り出しから地域医療の研修を積極的に受け入れてきました。

研修を終えた先生の感想をご紹介します。



※1 新医師臨床研修制度は、より良い医師の育成と、研修医の勤務環境の整備などを主目的として発足した制度です。努力規定であった制度が必修化となり、地域医療に関わることがプログラムの中に組み込まれました。

～地域医療研修を終えて～

飯田市立病院 初期研修医 岡沢 優志

こんにちは、飯田市立病院研修医の岡沢優志と申します。地域医療研修として、5週間大変お世話になりました。

主に新患外来・診療所・訪問診療・リハビリテーション科で研修をさせていただき、慣れない中でご迷惑をおかけしましたが、多くのスタッフの方々にお忙しい中も優しくご指導いただき、無事に研修を終えることができました。

研修では診療所や訪問診療、訪問リハビリで、地域に根付く医療、「患者さんの生活」に直結する医療を経験させていただきました。

訪問では実際に「患者さんの生活」の様子を直接見ることができ、また診療所では地域医療の基本を学ぶことができ、非常に貴重な経験となりました。

さらに、リハビリテーション科での研修の中で、「患者さんの生活を良くする」という医療の重要性を学ぶことができました。患者さんの身体・精神の状態、介護者や家屋などの背景も考慮して目標や期間を定め、具体的にリハビリテーションや環境調整を計画し実行しており、「患者さんの生活」まで考えて診療することができていなかった私にとっては目の覚めるような経験でした。

地域医療研修を通して、「患者さんの生活」に根ざした医療を学ぶことができ、今までになかった視点を養うことができた5週間でした。

お忙しい中、また COVID-19 の対応もあり大変な中、快く研修を受け入れてくださり、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

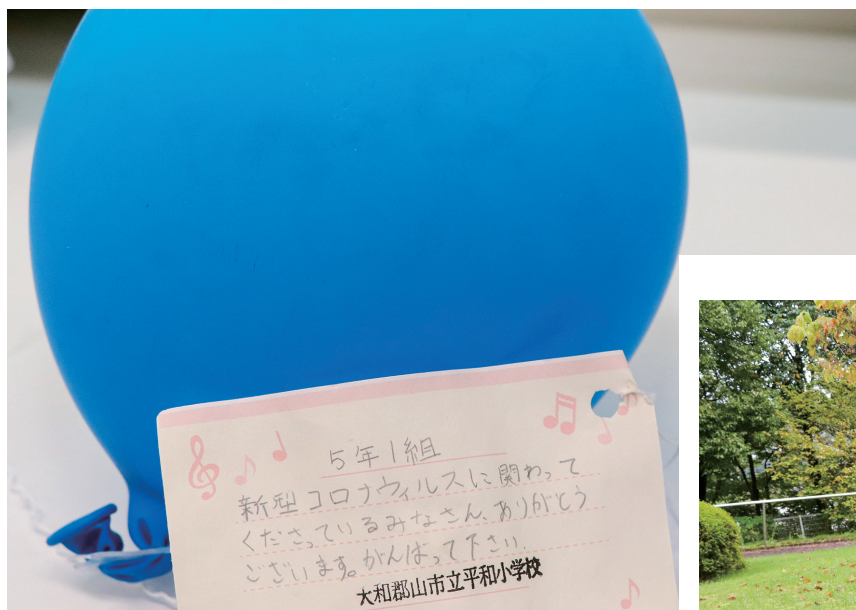


医療機関へのエールをいただきました

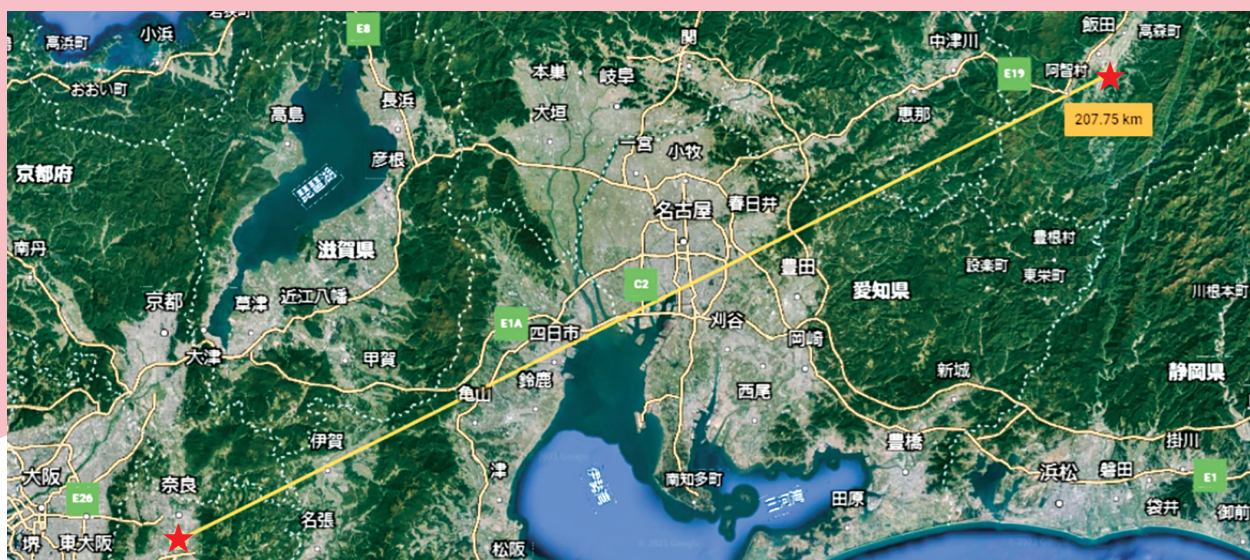
* 奈良県大和郡山市立平和小学校様より *

9月8日、奈良県の大和郡山市から飯田市まで直線距離 207.75 kmの空の旅をした風船が当院にたどり着きました。

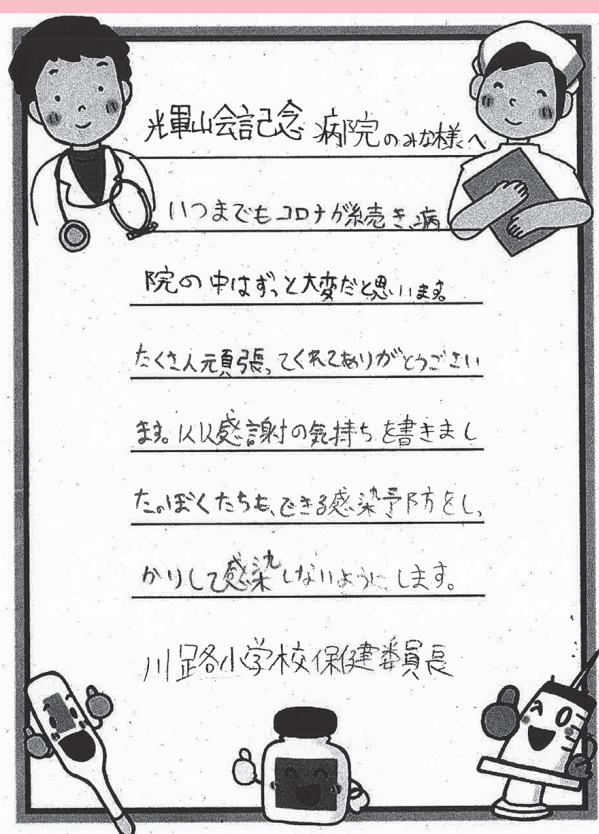
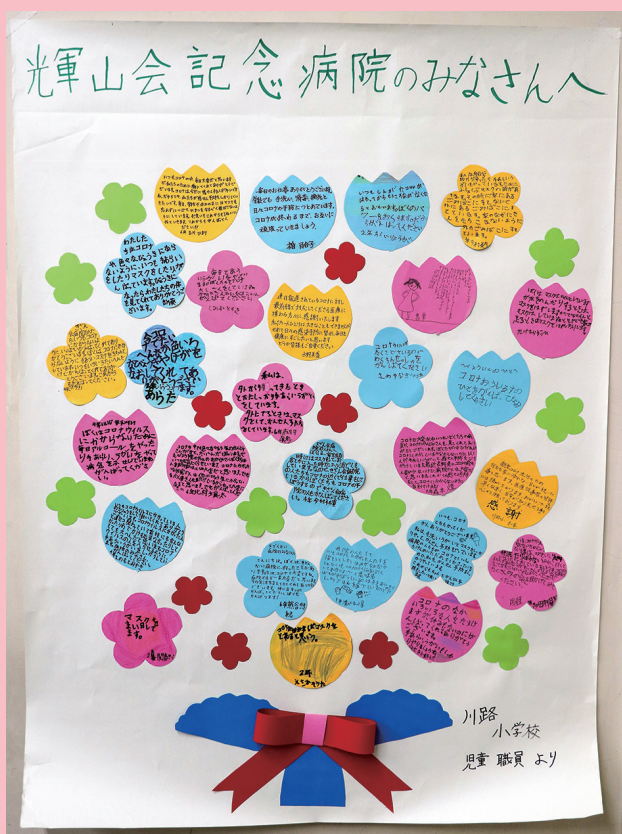
奈良県大和郡山市立平和小学校 5年1組のみなさんからのあたたかいメッセージを風が運んでくれました。ありがとうございます。



5年1組
新型コロナウイルスに関わって
くださっているみなさん、ありがとう
ございます。がんばってください。
大和郡山市立平和小学校



* 川路小学校 児童・職員様より *

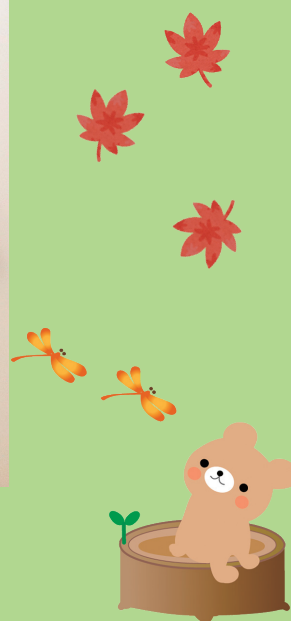


外来ロビーに掲示させていただいています。
カラフルなメッセージがロビーを明るくしてくれています。
川路小学校 児童・職員のみなさんありがとうございます。

～ 老健万年青苑 通所リハビリ 作品紹介 ～



老健万年青苑通所リハビリでは、ご利用者様と一緒に
お花紙を使用した壁画作りを行っています。





秋のおすすめレシピを紹介します

管理栄養士 佐々木 史帆



木々も色づき始め、秋の訪れを感じる季節となりました。この季節が旬のきのこは、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが含まれます。

また、食物繊維も豊富で、お腹の調子を整え便秘解消に効果的です。

今回は三種のきのこの豆腐あんかけのレシピをご紹介します。おろししょうがを加えて身体を温めましょう。

三種のきのこの豆腐あんかけ



材料（2人分）

- ・ 絹ごし豆腐（大） 1丁（400g）
- ・ えのき 1/4 袋（25 g）
- ・ 舞茸 1/4 袋（25 g）
- ・ なめこ 1/4 袋（25 g）
- ・ 三つ葉 1/2 束（25 g）

- ・ だし汁 2 カップ
- ・ みりん 大さじ 1
- ・ しょうゆ 小さじ 2

} A

- ・ おろししょうが 小さじ 2
- ・ 水溶き片栗粉 片栗粉 大さじ 1/2 + 水 大さじ 1



作り方

1. えのき、舞茸は軸を切り、一口大にする。三つ葉は根元を切り、長さ2～3cmに切る。豆腐は半分に切って下茹でしておく。
2. 鍋にAの材料を入れて中火にかける。
煮立ったらえのき、しめじ、なめこを入れて1～2分煮る。
水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつくまで煮る。おろししょうが・三つ葉を加え、さっと混ぜて火を止める。
3. 加熱した豆腐を器に盛り、あんをかける。

エネルギー：171kcal たんぱく質：12.3g 脂質：7.1g カリウム：577mg
カルシウム：163mg ビタミンD：0.7μg 食物繊維：3.5g 食塩：0.8g