

地域とともにつなぎあい  
 患者とともに歩む医療

# 病院だより

第181号  
 2026/2/15

## 年末の『癒し』と年始の『願い』



11月28日(木) 主催の滋賀県立芸術劇場びわ湖ホールからソプラノ歌手の船越亜弥さん、ピアノ奏者の植松さやかさんにお越しいただき、当院の4階機能訓練室を会場として、ホスピタルコンサートを開催しました。

クラシックや童謡、季節の歌などをピアノ演奏と歌唱で会場中に『笑顔』と『癒し』を届けていただき、多くの患者さんが参加されました。

後半には患者さんも一緒に歌う場面もあり、日常の入院生活では音楽に触れる機会の少ない患者さんにとって、非常に楽しい時間となったのではないのでしょうか。

予定の5曲が終了すると、名残惜しそうにしていた患者さんからアンコールの声が飛び交い、もう1曲演奏していただきました。

最後の1曲が終わる頃には、感動して思わず涙ぐむ患者さんや職員の姿も見られました。

心温まる素晴らしい演奏を本当にありがとうございました。

事務 小嶋 哲也



新年を迎えるにあたり、病棟スタッフ約5名が患者さんのために「手作り神社」を作成し設置しました。

初詣に行くことができない患者さんに、少しでも新年の喜びや季節感を味わっていただけるよう企画したもので、患者さんは絵馬に願いを込め、穏やかな新年のひとときを過ごされていました。

看護師 岸本貴志子



# 転倒しにくい身体を作ろう①

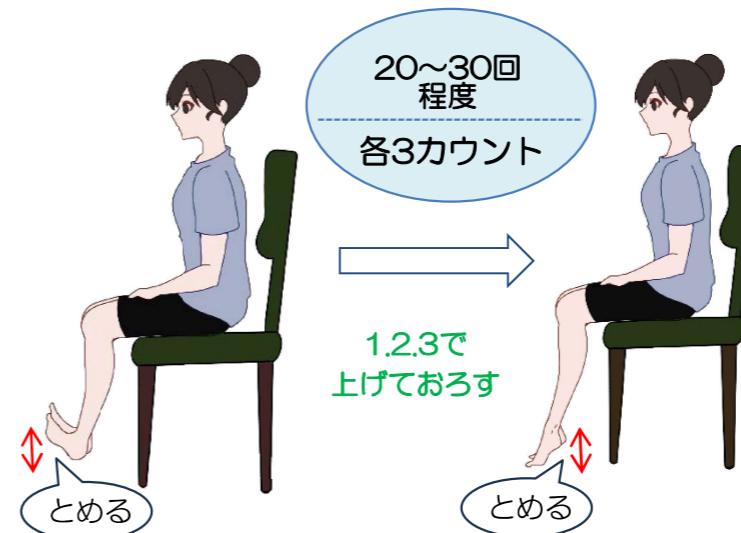
## ★おうちで座ってできる足の運動★

作業療法士 上田 健

筋肉は加齢とともに減少します。上半身より下半身の筋肉の方が減少するスピードが速いといわれ、身体を支えることが難しくなって転倒が増えたり、膝関節痛などのリスクも高まってしまうので、下半身の筋力を維持することはとても重要です。

### ① つま先・かかとを上げる運動

ゆっくり両方のつま先・かかとを上げます。  
 各3カウントのリズムで上げ/下ろしを行います。



#### 【基本姿勢】椅子座位

- 運動時は浅めに座り、背筋を伸ばして背もたれから背中を離します
- 膝を90度程度に曲げて、両足底を床面につけた状態からはじめてください。



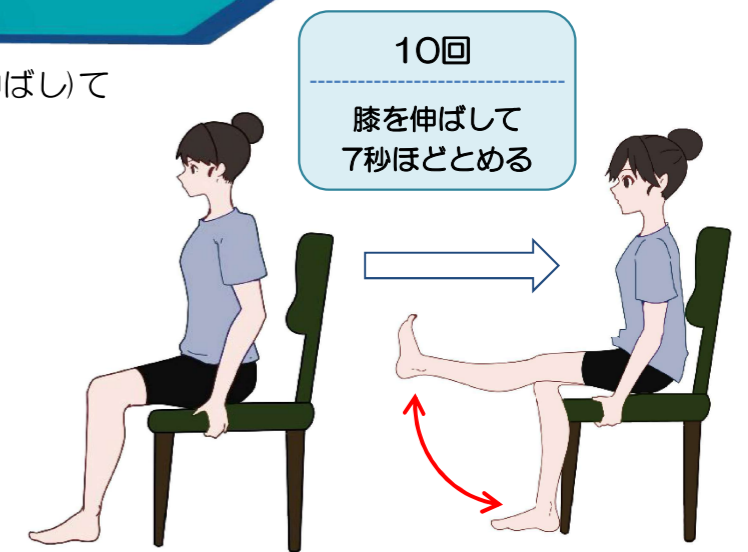
### ② 膝の屈伸運動

膝が床と平行になるまでゆっくり上げ(伸ばしてからゆっくり足を戻します。



#### ここがポイント

- ※運動方向に注意して、真っ直ぐ上げ(伸ばして)まっすぐ戻すようにしましょう
- ※膝を伸ばすとき、上半身が揺れたり/背中を反ったりしないように注意しましょう



※痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控えご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。

# 豆乳を使って身体もポカポカ♪ 栄養価もアップ!

～血圧やコレステロールを下げる効果あります～

## 豆乳ポトフ

管理栄養士 佐々木 ひかり



### 【材料】2人分

- ・鶏もも肉…………… 120g
- ・白菜…………… 100g
- ・じゃが芋…………… 60g
- ・ブロッコリー… 40g
- ・玉ねぎ…………… 40g
- ・人参…………… 40g
- ・無調整豆乳……… 200ml
- ・酒…………… 小さじ1
- ・白だし…………… 小さじ2
- ・水…………… 250cc
- ・黒胡椒…………… 少々(お好みで)

### 【栄養価】1人あたり

- ・エネルギー:221kcal
- ・たんぱく質:16.1g
- ・炭水化物:9.8g
- ・脂質:11.4g
- ・塩分:1.1g

### 【作り方】

- ①鶏もも肉、野菜を一口大(食べやすい大きさ)に切る。
- ②鍋に鶏もも肉、白菜(芯の部分)、じゃが芋、玉ねぎ、人参を入れ、酒、白だし、水を入れ野菜を軟らかくなるまで煮る。その後、白菜(葉の部分)、ブロッコリーを加える。
- ③具材に火が通ったら、無調整豆乳を入れ弱火で温める。
- ④お皿に盛り付け、お好みで黒胡椒をかけて完成。

### ★アレンジポイント

- ・お好みの具材でアレンジできます
- ・魚や豆腐を加えてたんぱく質アップ!
- ・キノコ類を入れて食物繊維アップ!
- ・ゆずやごま、みそなどで味の変化を楽しんでみましょう

## 出前講座

# お茶の間教室「はつらつサロン」

～第23回 いきいき健康教室 開催!～



栄養科からは塩分についてお話しをさせていただきました。クイズを交えながら塩分を身近に感じ、今後の食生活の中で気にかけるきっかけとなればいいなと思います。初めての健康教室であったため緊張しましたが、地域の皆様と交流を深める事ができ楽しい時間となりました。ぜひ、次回も多数のご参加をお待ちしています。

管理栄養士 佐々木 ひかり

今回も皆さんと楽しい時間を一緒に出来ました。たくさんのご参加をありがとうございました。当院は、地域の皆さんの健康増進のより良いお手伝いができることを目指しています。

社会福祉士 上嶋 美由紀

作業療法士 安田 育生

管理栄養士 林 正悟

看護師 比嘉 絵里香・中川 美和子

事務 中野 良文・神戸 辰哉



### 【学会発表】

◎第65回近畿理学療法学会in京都

2026.1.25/京都テルサ

「腱板損傷術後・慢性拘縮肩に対する  
拡散型圧力波と徒手療法の有効性  
～制限組織の違いに着目して～」(ポスター)  
…………… 理学療法士 木村 健斗

今回初めて健康教室に参加させていただいたということもあり、とても緊張して当日を迎えましたが、地域の皆さんの笑顔や積極的に質問をされている様子を見て、気がつくとも緊張もなくなっていました。特に担当させていただいた一つであるポッチャにはたくさんの方が参加され、その中には初めてポッチャに触れる方もおられましたが、どの試合も白熱していて、私自身が皆さんのエネルギーに圧倒されました。

作業療法士 日浦 理恵



↑地域の方(中津町おしゃべりサロン)の作品

☆琵琶中☆  
ちいきの芸術家展覧会

### 【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

### 【基本方針】

1. すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの実践に最善をつくします。
2. 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
3. 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
4. すべての職種のたゆまぬ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
5. 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。