



ヘルシー野菜たっぷり疲労回復レシピ

朝夕の風に秋の爽やかな涼しさを感じるようになりました。季節の変わり目ですが日々の疲れはたまっていませんか。今回は秋の味覚を代表する「秋鮭」レシピをご紹介します。

鮭に含まれる栄養成分には、アスタキサンチン、ビタミンEなどの抗酸化作用があり、たんぱく質やビタミンD、ビタミンB群・DHAやEPAは、免疫力や記憶力の向上、老化の防止など健康や美容にとっても嬉しい効果があります。

また、お酢のクエン酸との組合せで、疲れた身体を回復してくれます。

ぜひ食欲の秋を楽しんでみては♪

(栄養科 管理栄養士)

秋鮭の南蛮酢 (1人分)



材料

目安

鮭	1切れ	(100g)
玉葱	1/2個	(80g)
人参	1/3個	(20g)
赤パプリカ	1/4個	(30g)
ピーマン	1/2個	(20g)
塩	0.5g	
片栗粉	5.0g	
油	小さじ1弱	(3g)
★三杯酢	酢	大さじ3 (45g)
	醤油	大さじ2 (36g)
	みりん	大さじ2 (36g)

栄養量

エネルギー	258kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	31.3g
炭水化物	21.2g
食物繊維	2.7g
塩分	2.0g



作り方

- ① 玉葱、人参、パプリカ、ピーマンを薄く細いせん切りにする。
- ② ★三杯酢をつくる。
- ③ 三杯酢に、①の野菜を漬け込んでおく。(野菜は生でも・軽く炒めてもよい)
- ④ 鮭の両面に軽く塩をふって、片栗粉をつける。
- ⑤ フライパンに油を入れ、鮭を両面火が通るまで焼く。
- ⑥ 鮭を皿にのせ、③のしんなりとした野菜を鮭の上に盛りつける。

大分中村病院 リハビリテーション 新体制始動

当院創設者の中村裕は、生涯を賭けた障害者の自立・地位向上を通じて、「救急医療からリハビリテーション、更には社会復帰の役割を担う病院が必要」との考えから、当院を1966年(昭和41年)に設立しました。

設立から半世紀を越え、「救急医療」と「リハビリテーション」の二本柱の一つを担う当院のリハビリテーションの体制は10月現在、リハビリテーション科医師2名、理学療法士45名、作業療法士27名、言語聴覚士6名の総勢80名となり、大きな進歩を遂げています。

また、新病院建設に向けた体制強化の一環とし

て、4月にはリハビリテーション科統括部長に黒木洋美医師を迎え、7月には長年リハビリテーション部を牽引してきた部長の古原岳雄作業療法士が地域連携部門に活躍の場を移し、10月からは浅倉秀剛作業療法士が新たにリハビリテーション部部長に就任しました。

当院のリハビリテーションは今後も、患者さんからの様々な期待に応えられるよう、スタッフ教育の充実化を図り、リハビリテーションを通して地域や社会へ貢献できるような取り組みを進めて参りたいと思います。

リハビリテーション部 新部長紹介



リハビリテーション部部長
作業療法士
浅倉 秀剛
あさくら ひでたか

私のモットーは「患者さんの笑顔、地域の笑顔、スタッフの笑顔」を引き出すことです。当院には、様々な病気や障害に悩む患者さん方に対し、より早期により効果的なリハビリテーションを提供したいという強い気持を持ち、且つ実践できるセラピストが数多くいます。今後は更にチーム一丸となり、多職種連携を図りつつ、患者さんが主体的に生活できるようにリハビリテーションを提供していきます。



社会医療法人 恵愛会 大分中村病院

〒870-0022 大分市大手町3丁目2番43号 TEL:097-536-5050 (代)

『よりそう』vol.11 2020年秋号 (2020年10月15日発行)

発行責任者 / 中村太郎 編集担当者 / 総務部 (羽田野) <http://www.nakamura-hosp.or.jp>

病院 HP は
こちらから





新病院の外観(立面図)

※新病院の画像は完成予想イメージ図です

大分中村病院 新病院基本構想

「質実剛健な病院」を建てる

当院は 54 年間大分市の中心で「医療による社会貢献」を旗印として真摯に医療を担ってきました。今後、少子高齢化が、急速な勢いで進んでいきます。団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年は目前です。労働人口が大きく減る一方で、高齢者が急激に増加します。社会保障制度も限界に差し掛かっており、私たちは、厳しい未来に直面しています。

ただ、創業者の中村裕は、誰の理解もない中、戦後・高度経済成長期の陰に隠れていた障害者に社会進出するきっかけを生み出しました。

私たち大分中村病院は、中村裕が勇気と知恵で、世の中に变革を生んでいったように、今後の未曾有の人口減少・超高齢化を克服するきっかけを生み出せる病院になりたいと考えています。

そのためには、「質実剛健」な病院新築が必要です。



太陽の家と大分中村病院の創設者 中村裕
パラリンピックの創始者・ルートヴィヒ・グットマン：英国
国立脊髄損傷センター院長のもとに留学した時期の写真

質実剛健とは、「飾り気がなく真面目で、心身共にたくましいこと」を指します。

病院の建替は、理想を追うがゆえに、大規模で高性能になりがちです。しかし、いま私たちが建てるべきは、嵐のような時代を乗り越えるための病院です。軸が定まった機能的な都市型病院こそ私たちの目指す新病院です。私たち大分中村病院は、少子高齢化を乗り越えた先の未来のために、質実剛健な病院を創ります。



新病院の内観(エントランス)



新病院の内観(Around View Staffstation)

二次救急とリハビリテーションを二本柱に地域包括ケアシステムのハブの役割を担う

「外傷対応を中心とした救急病院」としての役割を強化

- 24 時間 365 日、救急受入ができる体制を維持していきます。
- 転倒による受傷や、合併症状を持つ患者受入れに対応できる体制を維持していきます。



新病院の内観(テイルーム)

入院時より、「在宅復帰を意識したリハビリテーション」の充実

- 二次救急、在宅療養時の急性増悪の受入も強化し、早期リハビリテーションの充実を図ります。
- 在宅復帰と地域に密着した、回復期・生活リハビリテーションを強化します。



「まちなかにあること」と「自然を感じること」が両立できる立地

新しい立地は、周辺人口も相応に多く、利便性の高い都市型病院としての機能を維持しながら、大分川の真横に位置する風光明媚な立地で、患者さんの療養環境を大幅に改善することができます。

この構想を基に次の世代にも、より良い医療の提供ができるよう 2023 年度中の完成を目指し、新病院の建設に向けて取り組みを進めて参ります。



インフルエンザ予防接種のお知らせ



2020年10月1日(木)～2021年1月29日(金)までの期間中、インフルエンザの予防接種を行います。

また当院では、厚生労働省からの要請を受け、高齢者のインフルエンザ発症や重症化を予防するため、10月1日(木)～24日(土)の期間は、大分市民で65歳以上の方を優先してインフルエンザ予防接種を実施いたしますのでご協力をお願い致します。尚、料金は右記のとおりですので、ご希望の方は受付へお申し出ください。

■対象期間

65歳以上の方

2020年10月1日(木)～24日(土)

すべての方(16歳以上)

2020年10月26日(月)～

2021年1月29日(土)

■対象者は16歳以上です。16歳～20歳未満の方は保護者の同意が必要となります。

一般の方	4,000円
①大分市民で65歳以上の方	1,500円 (一部負担金)
②大分市在住の60歳～65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害(1級)を有する方	1,500円 (一部負担金)
①または②の方で市民税非課税世帯確認証をご持参の方、及び介護保険料決定通知書(所得段階が第1か2か3のもの)をご持参の方、並びに後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証をご持参の方	無料
①または②の方で生活保護世帯診療依頼証をご持参の方	無料

県内在住で65歳以上の方についても、当院で予防接種が可能です。料金及び負担の免除については、市町村ごとに異なりますので、希望の方は事前にご確認下さい。

薬剤部からの お知らせ

「異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール」が一部変更されました

この度の定期接種実施要領の改正に伴い、2020年10月1日よりその制限が一部変更されることになりましたのでお知らせ致します。

今までは、異なるワクチンの場合、接種してから次のワクチンを接種するまでに、一定の間隔をあける必要がありましたが、今後は注射の生ワクチンのみ接種してから27日以上あけることとし、その他のワクチンについては制限がなくなりました。

ただし、あくまでも異なるワクチンの接種間隔についてですので、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔の制限は従来通りとなりますのでご注意ください。また、発熱や接種部位の腫脹(はれ)がないこと、体調が良いことを確認し、かかりつけ医に相談の上、接種を受けるようにしましょう。

当院で接種可能な 不活化ワクチン

- ・肺炎球菌ワクチン
- ・B型肝炎ワクチン
- ・季節性インフルエンザワクチン



※医師が必要と認めた場合、同時接種を行うことができます。

出典：厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou03/rota_index_00003.html)

ご存知ですか？訪問看護

看護師がご自宅までお伺いして在宅療養をサポートします

病院よりもやっぱり
自宅で療養したい…

家族でちゃんと
介護できるのか心配…

薬が多くて
飲み忘れてしまう…



このようなことでお悩みの時は
看護のプロである私たち
訪問看護師にお任せください！

Q1 どのような方が 訪問看護の対象ですか？



当院の外来通院の方で、退院後の毎日の生活でお困りの方、健康面で不安のある方に、ご利用いただけます。

Q2 具体的にどのようなことを していますか？



病院の看護師が行うケアをご自宅で受けることができます。体温・血圧などを測り、健康状態の観察や異常の早期発見に努めます。また、排泄ケアや入浴・清拭などの清潔ケア、床ずれの予防・処置も行います。他にも薬の副作用の観察や飲み間違い・飲み忘れへの予防をはじめ、在宅酸素やチューブ類などの医療器具の管理も行います。終末期の看護にも対応しており、住み慣れた場所で穏やかに過ごせるよう苦痛の緩和や心のケアを行っています。また、介護者の支援として、介護方法や介護・福祉用具等への不安やご相談にも対応しています。

Q3 週に何回、訪問看護に 来てくれますか？



適応する保険(介護・医療)によって変わります。介護保険の場合、介護度、ご本人やご家族の希望、病状、看護サービス内容をもとに、訪問回数や時間をケアマネージャーと共に決めて

いきます。介護保険をお持ちでない方は、医療保険の対象となり、週3回までご利用いただけます。お気軽にご相談ください。

Q4 深夜とか早朝に 看護していただけますか？



当院の訪問看護は平日月曜～金曜(9:00～16:30)が利用時間となっています。訪問を行っていない時間帯は、地域の訪問看護ステーションと連携しながら在宅療養生活をサポートしていますので、利用時間についてもご相談ください。

Q5 訪問看護の費用は どのくらいかかりますか？



介護保険または医療保険での請求となります。事前の看護相談や打ち合わせ訪問などには料金はかかりませんので、お気軽にご相談ください。

- (例)週2回の利用、保険負担が1割、加算がない場合
- ・介護保険…1回60分訪問の場合→当院 約571円
 - ・医療保険…1回訪問(30～90分)→当院 約580円

■お問合せ・お申し込み

担当スタッフがご相談に応じます。まずは、お気軽にお電話ください。

大分中村病院 訪問看護担当：福田・帆足
電話：097-536-5050(コールセンター)



第6回大分中村病院 地域連携懇談会を開催しました

当院では、地域の医療機関の皆さまに日頃の感謝の気持ちをお伝えし「顔の見える連携」を構築したいと、「地域連携懇談会」を毎年開催しています。

6回目となる今回は、2020年9月3日(木)午後7時からホテル日航大分オアシスタワーホテルで開催し、大分市内外の医療機関から35施設44名の方にご出席いただきました。当院からは、中村理事長や七森院長をはじめ、各診療科部長を中心に23名が参加し、合計67名の会となりました。

第一部では七森院長による開会挨拶の後、特別講演として大分大学医学部 消化器・小児外科学講座 教授の猪股雅史先生をお招きし、「令和時代の地域医療ー地域連携強化と大学の役割ー」をテーマにご講演いただきました。第二部では、中村理事長より新病院の基本構想について詳しく説明を行いました。

参加された先生方からは、「特別講演の内容が素晴らしかった」「大分中村病院の取り組みが良く分かった」「新病院の構想について聞くことが出来て良かった」など、次回開催へつながる忌憚ないご意見が多く寄せられました。

新型コロナウイルス感染症が懸念される中での開催となったため、当日会場では、出入口での検温や手指消毒、マスクの着用、また座席数を減らし間隔を広くするなど、出来る限りの感染対策を行った上での開催となりました。

当院では、地域のクリニックなどとの連携を深めるため、今後も地域連携懇談会を開催して参ります。



第24回 がんサロン 「太陽のカフェ フィーカ」開催

2020年9月19日(土)当院6階研修室にて、がんサロン『太陽のカフェ フィーカ』が開催され、患者さんやご家族、スタッフなどが参加しました。検温や手指消毒、マスク着用など、感染対策を十分に行った上での開催となりました。

はじめに、リハビリテーション部 作業療法士の河野さんによるリハビリ体操で体をほぐした後、ミニレクチャーとして、看護師の佐藤さんが「蛍光測定器で手洗いチェックをしてみよう」をテーマに講演しました。講演では、手洗いのタイミングや詳しい手順、ポイントなどをおさらいした後、参加者の皆さんには蛍光測定器を用いて手の洗い残しをチェックしていただきました。最後はピアニストの足立栄さんと石飛裕和医師による生演奏をBGMにフリートークを行い、病気になって感じたこと、最近あった楽しいことなどを話しました。



太陽のカフェ フィーカ 開催予定

- 第25回 11月21日(土) 13:00～15:00
ミニレクチャー：手話にチャレンジ♪
 - 第26回 1月16日(土) 13:00～15:00
※当院の患者さん以外でも参加可能です。
※新型コロナウイルス感染状況によっては中止の場合もございます。事前に確認をお願い致します。
- ＜問い合わせ先＞ 担当：仲野真紀
097-536-5050 (内線502)

日本リハビリテーション医学会 研修施設に認定されました

当院はこの度、公益社団法人 日本リハビリテーション医学会研修施設として認定されましたのでお知らせ致します。日本リハビリテーション医学会研修施設とは、リハビリテーション科医の認定臨床医及び専門医を目指す医師の修練の場となる施設を指します。2020年10月現在、全国に645施設、県内には当院を含め8施設が認定されています。

研修施設の認定には、①リハビリテーション科を標榜していること、②指導医が常勤していること、③日本リハビリテーション医学会が定める専門医制度卒業研修カリキュラムに基づいた研修が可能であること、④リハビリテーション科病床を有していることが望ましく、⑤リハビリテーションに関する教育・研究活動が行われていること、この5つの資格を満たすことが必要となります。当院にはリハビリテーション科指導医・専

門医1名、認定臨床医・専門医1名の計2名のリハビリテーションに関する医師が在籍しており、その他、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士合わせて80名のセラピストが在籍しています。入院期間全般に渡るきめ細かいリハビリを一貫して提供し、ADL(日常生活動作)改善や早期の社会復帰を目指し、充実したリハビリテーションを提供しています。今後は認定臨床医・専門医の育成等を通じ、患者さんの診療やリハビリテーションだけでなく、教育・研究面でも地域の医療と健康に貢献して参ります。



がんで大切な人を看取った ご遺族が語り合うカフェを開催します

がんで大切な人を看取った方は、悲しみだけでなく、様々な想いをお持ちでいることも少なくありません。同じ経験を持つご遺族が集い、自分の体験や想いを語り合い、これからのことを一緒に考える時間を共有しませんか？

【日 時】11月15日(日) 14:00～16:30
【会 場】J:COM ホルトホール大分(201・202 会議室)
【定 員】30名、当日参加可 【参加費】無料
【申込み】メールまたはQRコードよりお申し込みください。
【問合せ】大分大学医学部看護学科 橋本理恵子
☎097-586-5095 rieko-hashimoto@oita-u.ac.jp

年末年始の外来診療休診のお知らせ

年末年始に伴い、外来診療は2020年12月30日(水)～2021年1月3日(日)まで休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。
※救急対応は上記期間内も行っております。