



Clover

光生病院広報誌 クローバー

Vol.29

2024年6月発行

2ページ

特集

令和6年度入職式・ 入職者オリエンテーション

5ページ

リハビリテーション課より 膝痛について

6ページ

栄養レシピ

7ページ

老健お花見・漢字穴埋めクイズ

8ページ

光生病院グループ・編集後記



令和6年度 入職式・入職者オリエンテーション

晴天に恵まれ、4月1日に当院で入職式を執り行い、本年度は新入職員23名（新卒16名、中途7名）を迎えました。

入職式後に、病院の組織案内や、診療部案内を佐能理事長よりお話しいただき、新入職者オリエンテーションでは、接遇研修をはじめ、医療安全、感染管理、個人情報の取り扱い等の講座を実施しました。

2日間のオリエンテーションを通して、新入職員たちは互いに親睦を深め、病院への理解を深めていました。これから始まる病院での仕事に、不安と期待を抱きながら、新たな一歩を踏み出した新入職員たちを、温かく見守っていきたいと思います。



職員紹介

- ① 名前
- ② 職種
- ③ 趣味・特技
- ④ 今後の抱負



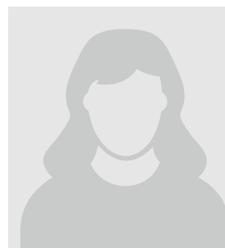
あきた れみか
① 秋田 莉香

- ② 看護師
- ③ アニメ・ドラマ・推しの動画を見ること
- ④ 笑顔で正しい知識・技術を持った看護師になれるように頑張ります



あさおか ひまり
① 浅岡 妃莉

- ② 看護師
- ③ 複数人でパーティーゲーム、散歩、お菓子作り
- ④ 仕事と私生活を両立させ楽しむ



はらだ しおり
① 原田 菜

- ② 看護師
- ③ エレキギターの練習をしています
- ④ 継続的な学習に取り組み、知識や技術を身に付け成長していきたいです



やまぐち のあ
① 山口 希空

- ② 看護師
- ③ YouTubeなどで世界で起こった事件や都市伝説などの動画を閲覧すること
- ④ 多くの失敗にくじけず、その失敗を1つの経験として前を向き努力する



わたなべ れな
① 渡邊 恋奈

- ② 看護師
- ③ おいしいご飯を食べること・ヨガ
- ④ 積極的に挑戦し、明るく元気に過ごしていきたい!



にしもと まい
① 西本 真衣

- ② 看護師
- ③ 映画鑑賞
- ④ 日々成長しながら一人前の看護師となれるよう頑張ります



むらかみ みちか
① 村上 美智花

- ② 看護師
- ③ SixTONESが大好きです!
- ④ 早く業務に慣れ、みなさんの力になれるよう頑張ります!



みaura ゆり
① 三浦 侑里

- ② 看護師
- ③ ドライブ・キャンプ
- ④ 新たな経験を積んで、スキルアップを目指したいです



やまぐち れおや
① 山口 鈴音耶

- ② ケアワーカー
- ③ 野球観戦
- ④ 失敗しても最後まで努力する



あずま ゆうか
① 東 佑佳

- ② ケアワーカー
- ③ 韓国ドラマを見ること
- ④ 近くで患者様を支えながら、初心を忘れることなく接する



いずみね あおい
① 五十峯 碧

- ② 理学療法士
- ③ 野球観戦・カラオケ
- ④ たくさんの方々に信頼される理学療法士になれるよう、頑張ります



- おのだ りょうた**
①小野田 凌太
②理学療法士
③スポーツ・ショッピング / 野球・サッカー・テニス
④1日でも早く、1人前の理学療法士になれるように日々努力する「日進月歩」



- しのはら たくと**
①篠原 琢朋
②理学療法士
③野球観戦・サウナ
④1人前になる



- てらおか まさはる**
①寺岡 雅治
②理学療法士
③野球・ゴルフ・旅行
④患者様のニーズに応えられる理学療法士になります！



- にしなか しょうた**
①西中 翔太
②理学療法士
③テニス・野球観戦
④たくさんの患者様を笑顔にできるよう精一杯頑張ります



- おおぐま こうへい**
①大熊 康平
②作業療法士
③ラーメンを食べるのが好きで、病院近くの天下一品によく通っています
④経験や知識を積み重ねていくなかで治療者としても人間としても成長できたらいいなと思います



- ひらた たくみ**
①平田 拓海
②作業療法士
③映画鑑賞 / 人の顔をすぐ覚えられる
④患者様から信頼される作業療法士を目指したいと思います



- ほり ちあき**
①堀 千秋
②作業療法士
③絵を描くこと・旅行・食べ歩き
④患者様に寄り添い、在宅生活でも自分らしく生活できるように支援する作業療法士になりたいです



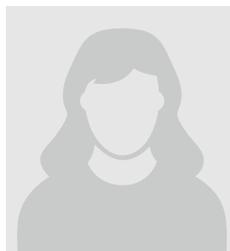
- まつおか しゅうと**
①松岡 修登
②作業療法士
③器械体操・カラオケ
④医療従事者としての自覚を持ち、安心感を与えられるように人と接する



- おおひじ みゆう**
①大藤 美優
②言語聴覚士
③ジグソーパズル・ピアノ・バレーボール
④みんなから親しまれる言語聴覚士になりたいです



- ふかざわ さゆり**
①深澤 沙友里
②支援相談員
③ピアノ・写真
④ご利用者様・そのご家族に寄り添える相談員を目指して頑張ります



- ほり ななこ**
①堀 菜々子
②クラーク
③ライブに行くこと
④患者様が安心して利用できるように環境づくりをサポートする



- くろかわ りゅういち**
①黒川 隆一
②事務員
③音楽・映画鑑賞 / 手相を見る
④いつも笑顔で仕事をしていきたい

膝痛について

膝痛と聞くと膝だけに注目しがちですが、実は足関節や股関節などが原因で膝痛を引き起こしていることが多くあります。今回は「膝痛」に対してのストレッチや筋力トレーニングを紹介します。



ストレッチ



方法 足の裏にタオルを引っ掛けて体の方に引っ張る。目安は 20 秒。

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）は膝裏から踵にかけて付着しており、柔軟性が低下すると膝が伸び切らなったり足首が上に反りにくくなります。足首が硬いと歩行時に躓きやすくなったりするので下腿三頭筋の柔軟性は重要です。

筋力トレーニング



方法 膝下にタオルなどを入れて力を抜いた状態から、膝裏を押し付けるようにしながら膝を伸ばす。

内側広筋

①大腿四頭筋（内側広筋）

内側広筋は膝を最後まで伸ばしきる際に働く筋肉です。膝のお皿や膝回りの脂肪組織が硬いと十分な筋力が発揮できません。

また大腿四頭筋は膝のお皿の上に覆いかぶさるように付着しているため力を入れると膝のお皿や脂肪組織も一緒に動かします。



方法 太ももの間にボールを挟んで、ボールをつぶすように力を入れる。爪先が内側を向かないように脚全体をまっすぐに行う。

②大内転筋

大内転筋（太ももの内側の筋肉）が弱いと大腿筋膜張筋（太ももの外側の筋肉）ばかりを使ってしまい、O脚進行・増悪の原因になります。

また、大内転筋に力が入ると腹筋群の活動も促進されるため体幹の安定性に繋がります。



応用編

方法 立った状態から踵を持ち上げる。応用編は階段等で足首を上から反らした状態から踵を持ち上げる。

③下腿三頭筋

O脚の人は小指側に体重がかかりやすいため足首が内側に向きやすくなります。

普段履いている靴の底（外側）が削れていないかチェックしてみてください。

トレーニング時はなるべく母趾球に体重がかかるように意識しましょう。

栄養レシピ



お弁当のおかずにピッタリ ブロッコリーのベーコン巻き

今年、ブロッコリーが国民生活に欠かせない野菜として、「指定野菜」に追加されることが決まりました。

「指定野菜」とは、消費量が多い野菜や、多くなることが見込まれる野菜のことで、みんながいつでも食べられるように、値段を安定させる目的で指定しているものです。

実際にブロッコリーが「指定野菜」となるのは2026年度からの予定で、現在は、キャベツ・きゅうり・さといも・大根・トマト・なす・人参・ねぎ・白菜・ピーマン・レタス・たまねぎ・じゃがいも・ほうれん草の14品目が指定されています。いずれも、毎日の食卓に欠かせない野菜ですね。

今回は、お弁当にピッタリのベーコン巻きをご紹介します。お弁当のちょっとしたすき間に入れられることの多いブロッコリーですが、メインのおかずにもなる一品です。



材料：4個分

★	ブロッコリー15g程度の小房	4個	★
	(生でも冷凍でも可)		
	スライスベーコン 長さ5cm	4枚	
	スライスチーズ	1枚	
	粗びきコショウ	少々	



栄養価：4個分

エネルギー	210kcal	脂質	17.5g
たんぱく質	10.8g	塩分	1.1g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、電子レンジで1分程度加熱し、粗熱をとっておく
冷凍の場合は、巻きやすい大きさのものを選んで解凍しておく
- ②スライスチーズは4等分に切る
- ③ベーコンの上にチーズをのせ、ブロッコリーをのせてクルクルと巻く
- ④フライパンを温め、巻き終わりを下にして、③を並べる
(溶けたチーズがノリの代わりにになるので、爪楊枝などで止めなくても大丈夫)
- ⑤ベーコンに火が通るまで中火で炒める
- ⑥お皿に盛り付け、粗びきコショウを振ったら出来上がり

ブロッコリーは、ゆでるより電子レンジがおすすめ！

ブロッコリーに含まれるビタミンCやカリウムは水溶性のため、ゆでるとその半分近くが失われます。

栄養素を無駄なく摂るには、電子レンジでの加熱がおすすめです。(100gあたり1分30秒～2分/600W)

ただし、電子レンジの場合は栄養素を逃がさない分、「苦味」「エグ味」を感じやすくなります。

あくの強い野菜が苦手な方は、ゆでた方が食べやすいかもしれませんね。



老健お花見

介護老人保健施設 光生リハビリ苑通所

春の訪れを告げる桜が満開となった4月、通所リハビリテーションでは恒例のお花見イベントを開催しました。今年は近くの公園へ出向き、青空の下、美しい桜を眺めながら楽しいひとときを過ごしました。

利用者様の笑顔を見ることができ、職員一同も大変嬉しく思います。今後も利用者様が楽しめる企画を考え、実施していきたいと思ひます。



漢字穴埋めクイズ

□の中に文字を当てはめて、
二字熟語を完成させてください。

問1 認
↓
承 → □ → 事
↓
識

問2 精
↓
技 → □ → 妙
↓
手

問3 親
↓
屈 → □ → 示
↓
先

問4 飛
↓
活 → □ → 進
↓
起

問5 登
↓
絶 → □ → 上
↓
点

問6 先
↓
主 → □ → 入
↓
体

※漢字穴埋めクイズの答えは8ページに記載。

光生病院 グループ



社会医療法人 **光生病院**

診療部 内科 外科 脳神経外科 整形外科 形成外科 呼吸器内科
循環器内科 消化器内科 心臓血管外科 神経内科
リハビリテーション科 放射線科 心療内科 皮膚科
泌尿器科 ペインクリニック内科 眼科 麻酔科 歯科 口腔外科

看護部 外来 2階病棟 3階病棟 5階病棟 西5階病棟 手術室
透析室 訪問看護ステーションラポール

診療支援部 放射線課 臨床検査課 臨床工学課 リハビリテーション課
栄養課 健診課

薬剤部 調剤課

事務部 医療サービス課 総務課 運営管理課 医療情報課

在宅支援部 光生リハビリ苑入所
光生リハビリ苑通所
在宅介護支援センターくわだ
ヘルパーステーション桑田
24時間訪問サービスきずな

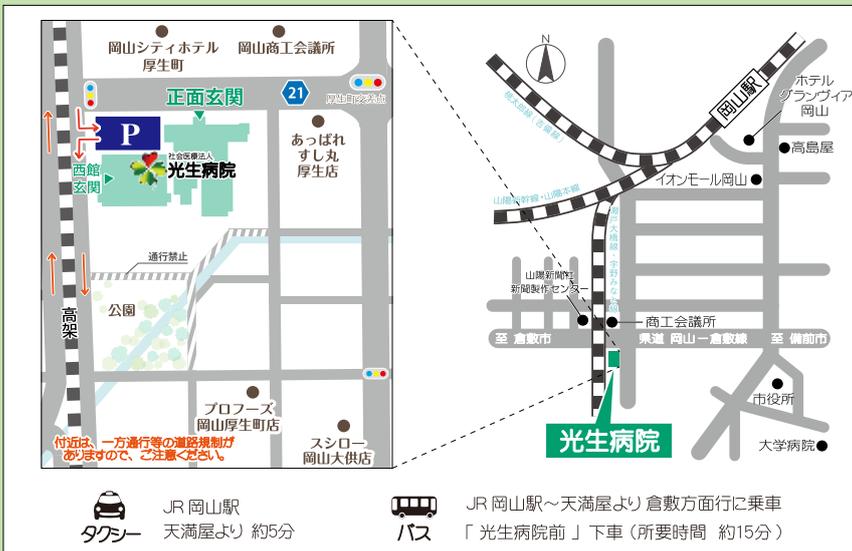
地域医療連携室
医療安全対策室
感染管理室



社会福祉法人 **ことぶき会**

ことぶき会

特別養護老人ホーム 宇甘川荘
特別養護老人ホーム おもいやり
特別養護老人ホーム 牟佐げんき
特別養護老人ホーム 光生げんき
特別養護老人ホーム 古新田げんき
特別養護老人ホーム レファシード直島
特別養護老人ホーム 三鷹げんき
養護老人ホーム 松風園
介護付き有料老人ホーム 平井げんき
サービス付き高齢者向け住宅 桑田げんき
みらい保育園
三鷹げんきグローバル保育園



漢字穴埋めクイズの答え

問 1	知	問 4	躍
問 2	巧	問 5	頂
問 3	指	問 6	導



社会医療法人
光生病院

〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目8番35号
TEL.086-222-6806 FAX.086-225-9506
Mail : info@kousei-hp.or.jp



♡編集後記

皆様こんにちは。令和6年度がスタートしました。新入職の方も、配属先が決まり少しずつ慣れてきたころでしょうか。入職者を含め、地域医療に貢献すべく、職員一丸となって邁進して参ります。

本年度も、昨年度以上に光生病院の日々の進化、情報を本誌を通じて発信していきます。次号もどうぞお楽しみに。

