



clover

光生病院広報誌 クローバー

Vol.33

2026 年 1 月発行

2 ページ **特集**

新年のご挨拶

5 ページ クリスマス会

6 ページ 栄養レシピ

7 ページ 中学生職場体験・ナンバープレイス

8 ページ 光生病院 グループ・編集後記

新年のご挨拶



理事長・院長
佐能 量雄

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

日本は超高齢化と人口減少時代に突入しており、各地で地域医療構想に基づく最適な医療と介護を提供する地域包括ケアシステムの構築が急がれています。高度急性期の先進医療や、医療資源を重点的に活用する外来制度、かかりつけ医機能報告制度の法制化、さらには病院から診療所までの連携を対象とした新類型の地域医療連携推進法人化などにより、地域医療構想に合致した医療提供体制の改革が強力に推し進められるでしょう。全ての団塊世代が75歳となる2025年を目途に、各地域に最適な地域包括ケアシステムが構築され、さらなる連携強化・機能の見直し・集約化が進められます。

私たち光生病院も、岡山大学病院、岡山市民病院、川崎医科大学附属病院と連携し、地域密着型多機能病院としての役割を果たすとともに、関連法人である社会福祉法人ことぶき会と協力し、特養・サ高住・小規模多機能施設・デイサービス等を通じて、医療から介護まで切れ目のない一体的なサービス提供体制を目指しています。今後は、訪問看護、リハビリ、ヘルパーステーション、居宅介護支援事業、在宅療養支援サービスなどのさらなる充実を図ってまいります。

光生病院創業者・故佐能正より受け継いだ「昼夜を厭わず身体を動かして困っている患者様を助ける」という精神のもと、超高齢化が進む桑田中学校区の“かけこみ寺”として貢献できますよう、引き続き精進してまいります。

本年も地域の皆さまの温かいご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



名誉院長
小出 典男

あけましておめでとうございます。

トランプ大統領のアメリカファーストが世界を震撼させ続けています。残余任期は3年余りですが、日本も大きく揺さぶられています。わが国では高市早苗氏が総理大臣に就任しましたが、優先課題とする物価高騰対策や山積する内外諸課題対策にはいまだ功を奏する成果は得られていないようです。課題の一つである医療費総額が昨年は48兆から50兆円に迫る勢いで増え続けています。国会ではその医療費を4兆円程度削減する議論が盛んに行われていますが、その最大圧力は高齢者医療費の削減に向かうと思われます。子育て世代の人件費には多少の恩恵は望めるようですが、高齢者医療を支えてきた病院事業としての光生病院や、地域の高齢者福祉事業を支えてきたことぶき会にも多少の影響が出ると推察されます。そのような中でも丙午（ひのえうま）の令和8年はやってきます。丙午は農耕馬のごとく力強く実りをはぐくむシンボルですし、またその実りを得ながら競走馬のごとく一気に駆け抜ける姿は医療や福祉事業を好転させてくれるシンボルにも成るかもしれません。こんな期待の中で皆さんと共に今年の歩みを前に進めてまいります。

新年のご挨拶



副院長
寺田 洋明

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、輝かしい令和八年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は、当院の医療活動に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、脳神経外科としては昨年、岡山大学病院脳神経内科と連携して早期アルツハイマー型認知症治療薬の継続投与が当院でできることになりました。これもひとえに、地域の皆様からの温かいご支援と、職員一同の献身的な努力の賜物と深く感謝しております。

医療を取り巻く環境は常に変化し続けています。当院では、本年も「慈愛と奉仕」を不変の理念とし、地域社会に根差して、患者様一人ひとりの安全と安心を最優先に考えた質の高い医療の提供に努めてまいります。

特に今年は、常勤医師の増員が見込まれており、より幅広く患者を受け入れられる環境を整えてまいりたいと思っております。皆様の健康な生活を支えるため、より一層精進してまいる所存です。

全職員が、これまで以上に心を一つにし、温かい心遣いと最新の知見をもって、皆様に信頼される病院であり続けるよう努力してまいります。

結びに、皆様のこの一年のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



副院長
吉田 賢司

新年のご挨拶

新しい一年の幕開けにあたり、皆さまへ心よりご挨拶申し上げます。

昨年は大阪・関西万博 (Expo2025) が開催され、世界中から人と知恵が集まりました。

「いのち輝く未来社会のデザイン」というテーマのもと、医療や福祉、環境、そして日本が誇る「ものづくり」への関心を育てる取り組みが広がり、多くの人々に新しい希望を届けてくれました。その熱気と学びは、私たちの日常にも少しずつ息づき、未来をより良くしていく力となっています。

当院では新たな取り組みとして、2025年10月より心臓リハビリテーションを開始いたしました。心臓疾患を抱える患者さまが安心して回復に向かえるよう、専門スタッフが寄り添いながら運動療法や生活支援を行い、再発防止や生活の質の向上を目指しています。これからも地域の皆さまにとって身近で頼れる存在になれるよう、医療とケアの両面から力を尽くしてまいります。

2026年は、万博で育まれた新しい価値観を大切にしながら、心臓リハビリをはじめとする取り組みをさらに充実させ、地域の皆さまとともに歩みを進める一年にしたいと願っております。皆さまにとって健やかで穏やかな日々が続きますよう、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



クリスマス会



12月25日、当院にある光生リハビリ苑では恒例のクリスマス会を開催しました。今回は入所での様子をご報告します！

開始直後の会場では「どんなことが始まるんだろう…」という待ち遠しい雰囲気でした。そこへサンタクロースに扮した職員が出てくると、利用者さまの表情が一気に華やかになりました。

メインイベントのくじ引きでは、お一人ずつくじ引きを行い、職員から心のこもったプレゼントをそれぞれ受け取られました。

その後、職員による「傘回し」が行われると、あちこちから「おー！」という歓声と大きな拍手が送られました。おやつにはクリスマスケーキが出たので、食堂にはいつも以上に笑顔が溢れていました。

今後も季節の行事を大切に、利用者さまが日々の生活の中で四季の移ろいを感じていただけるよう取り組んでまいります。



栄養レシピ

冷え性改善!体を温めるレシピ ぶりのネギソースかけ



本格的な寒さを感じる季節になりました。冷え症の方などは特に辛い季節です。体を温めるためには、体の外側からアプローチする着衣の調節や運動、内側からアプローチする食事などがあります。

今回は、旬の食材を使用した、体を内側から温めるレシピをご紹介します。体を内側から温めることで免疫力もアップします。風邪予防などにも効果的です。

寒い冬も元気に過ごしましょう！



材料：2人分

★		★
ぶり	切身	120 g
生姜汁		小さじ1
酒		小さじ1
片栗粉		適量
揚げ油		適量
ネギソース		
白ネギ		15 g
濃口醤油		小さじ1
酢		小さじ2
ごま油		小さじ 1/2
★		★

☆



作り方

- ①ぶりは一口大に切って、さっと洗って酒と生姜汁を混ぜたものに浸けておく。
- ②☆印の材料を混ぜ合わせてソースを作り、みじん切りにした白ネギを加えてなじませておく。
- ③①のぶりの水気をさっと拭いて、片栗粉をまぶして揚げ油で火が通るまで揚げておく。
- ④お皿にぶりを盛り付けて、②のネギソースをかけたら出来上がりです。
- ⑤お好みで七味唐辛子をかけても美味しいです。



栄養価：1人分

エネルギー	295kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	21.6g
塩分	0.5g

お役立ち情報

体を内側から温めるためには、寒い時期に低下しがちな代謝を活発にさせて、血液循環をよくして体温を上げることが必要になります。

冬が旬のぶりには、ビタミンB1が含まれており、白ネギに含まれる香り成分（アリシン）は、ビタミンB1の吸収を高めて、エネルギー代謝を活発化させるため、血行の促進につながり体温が上がりやすくなります。

お好みでかける唐辛子などに含まれる辛み成分（カプサイシン）は、エネルギーを熱に変えることで体を温めてくれます。

色々な食材を食べて、体の内側から温かくなりましょう～！



中学生職場体験

11月5日に桑田中学校・11月12日に山陽学園の生徒さんが職場体験に来てくれました！

午前中は病棟見学をして、看護師からの話を熱心に聞かれていました。

午後は病院内のデイケアにて患者さまのお話を聞いたり、利用者さまとお花を生けたりと楽しい時間を一緒に過ごされました。

だんだんと緊張がほぐれていって、笑顔になっていく姿が印象的でした。

みなさんから元気をいただきました。ありがとうございました！



ナンバープレース

ナンバープレースとは

あいているマスに、1から4までの数字のどれかを入れます。タテ列（各4列）、ヨコ列（各4列）、太線で囲まれた2×2のブロックのどれにも1から4までの数字が一つずつ入ります。

すべてのマス目に数字が入るとクリアです。

遊び方

- ① **赤** タテ列に1から4の数字が入ります。
- ② **緑** ヨコ列に1から4の数字が入ります。
- ③ **青** 2×2のブロックに1から4の数字が入ります。

例題

2		1	4
4	1		
	4		1
1		4	

答え

2	3	1	4
4	1	3	2
3	4	2	1
1	2	4	3

ポイント

タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた2×2のブロック内で数字が重複することはありません。

問題

実際に解いてみましょう！

4			3
	1	2	
	3		2
2	4	3	

答えは8ページへ

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 健康診断課

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 経理課

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

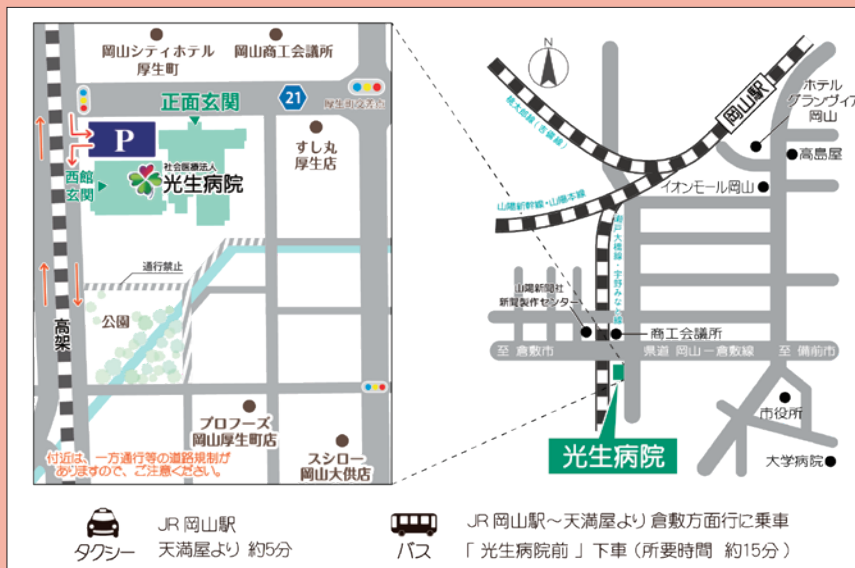
地域医療連携室
医療安全対策室
感染管理室



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
24時間訪問サービスほほえみ



ナンバープレイス 答え

4	2	1	3
3	1	2	4
1	3	4	2
2	4	3	1

編集後記

新年あけましておめでとうございます。地域の皆さまからいただくあたたかなご支援のおかげで、当院も新しい年を迎えることができました。

2026年も、皆さまの「いつもと変わらない日常」を守る存在であり続けられるよう、職員一同努めてまいります。また本誌としても、地域の皆さまに「わかりやすく、身近に感じていただける情報」を丁寧にお届けしてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



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 (代) FAX.086-225-9506

Mail: info@kousei-hp.or.jp

