



Clover

光生病院広報誌 クローバー

Vol.34

2026 年 5 月発行

2 ページ **特集**

2026年度入職式・ 入職者オリエンテーション

5 ページ 循環器内科のご紹介

6 ページ 栄養レシピ

7 ページ 三味線コンサート・ナンバープレイス

8 ページ 光生病院 グループ・編集後記

2026 年度

入職式・入職者オリエンテーション



2026 年 4 月 1 日、当院にて入職式を執り行い、新たに 17 名の職員を迎えました。

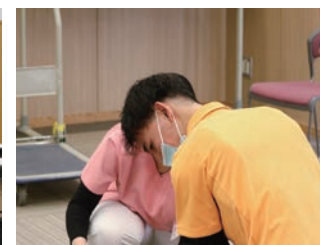
式典では、理事長の祝辞や名誉院長から温かい言葉が贈られ、緊張の中にも笑顔が見られる和やかな雰囲気となりました。

入職式に続いて実施したオリエンテーションでは、病院の理念や各部署の業務内容について説明を行いました。

新たな環境の中で、一人ひとりが医療現場における自身の役割を認識する機会となりました。

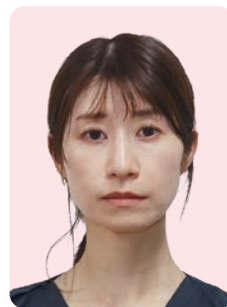
これから当院の一員として力を発揮し、患者さまや地域社会に貢献していく新入職員を、職員一同全力でサポートしていきたいと思います。

今後も、患者さま一人ひとりの笑顔と健康を最優先に、心のこもった医療の提供に努めてまいります。



新任医師の ご紹介

- ① 名前
- ② 診療科/ 専門領域
- ③ 資格
- ④ 趣味/ 特技
- ⑤ 患者さまへメッセージ



かなざわ ともこ
① 金澤 智子

- ② 整形外科
- ③ 整形外科専門医、
リハビリテーション科専門医
- ④ キックボクシング
- ⑤ 過不足のない治療をこころが
けています。これからよろし
くお願いします。

新入職員のご紹介

- ① 名前
- ② 職種
- ③ 趣味/ 特技
- ④ 今後の抱負



おおもり るあ
① 大森 琉亜

- ② 看護師
- ③ 音楽を聞くこと、身体を動か
すこと、ピアノ
- ④ 患者さまに信頼される看護師
になる。周りを見て臨機応変
に行動をしていく。



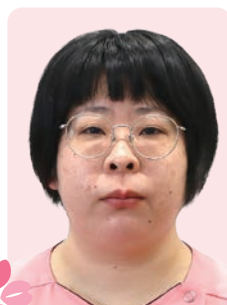
ごとう きら
① 後藤 光

- ② 看護師
- ③ 温泉、水上バイク
- ④ 早く仕事に慣れ、患者さま
の声に耳を傾けられる看護
師になる。



① Y.T

- ② 看護師
- ③ スポーツ観戦
- ④ 安全な医療を提供できる看
護師を目指して頑張ります。



なが お ゆう き
① 長尾 優紀

- ② 看護師
- ③ 食べ歩き、音楽鑑賞
- ④ 久しぶりの一般科で緊張して
いますが、少しでも光生病院
の力になれるように頑張りま
す。



みつ うら ゆう か
① 三浦 友香

- ② 看護師
- ③ 野球観戦
- ④ 1 日でも早く環境に慣れ、
チームの一員として周りとは
協力しながら学びを深めてい
きたいです。



やすはら ち あ き
① 安原 千秋

- ② 看護師
- ③ 子どもたちと旅行に出かけ
ること、パン作り
- ④ 優しく利用者さまの心に寄
り添った看護が提供できる
ように日々精進します。よ
ろしくお願いします。



かねたか しゅうへい
①金高 周平

- ②理学療法士
- ③サッカー観戦
- ④患者さまに信頼される理学療法士になれるよう頑張ります。



どい あんな
①土井 アンナ

- ②理学療法士
- ③歌うこと、1人旅行、楽器を吹くこと
- ④1日でも早く慣れるよう、精一杯頑張ります！また、自己研鑽と報連相を大切に頑張ります！



ふじやま ゆき
①藤山 夢月

- ②理学療法士
- ③ハンドボール
- ④多職種の方々との連携を大切にし、患者さまに寄り添ったリハビリテーションを提供できるよう努めてまいります。また、知識・技術の向上に励んでいきます。



ほんむら とき
①本村 時

- ②理学療法士
- ③音楽を聴くこと
- ④焦らず着実に経験を積み重ね、日々の学びを大切にしながら自身の成長を通して、患者さまに還元できるよう努めていきたいです。



もりもと なつ き
①森本 夏輝

- ②作業療法士
- ③読書、料理
- ④「分からないことはすぐに聞く」を抱負とし、患者さまのことを考え頑張ります。



わたなべ こうへい
①渡邊 光平

- ②作業療法士
- ③弓道、ドライブ
- ④光生病院の一員として、患者さまの笑顔と機能回復のため全力を尽くします。常に学び続ける姿勢を忘れず、誠心誠意リハビリに取り組んで参ります。



たけ い みお
①竹井 滯

- ②介護福祉士
- ③子どもを寝かしつけた後の読書時間
- ④先輩の話を聞き精一杯頑張ります。



はら だ とも き
①原田 智貴

- ②介護福祉士
- ③映画鑑賞、サッカー、フットサル
- ④仕事を通じて多くの人に喜ばれるような人になりたいです。そのためにも目の前のごことを着実にこなしていきたいと思います。



こ ぜ に ち さ と
①小銭 千聖

- ②事務員
- ③ドライブ
- ④患者さまに安心していただける対応を心がけ、日々成長していきたいです。



はしもと わ か
①橋本 和佳

- ②事務員
- ③カフェ巡りをすること
- ④信頼される医療事務員となれるように、勉強し成長して一生懸命頑張っていきます。



循環器内科 のご紹介

～心不全とうまく付き合うために～



「心不全」という単語は、一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

心不全は病名ではなく、心臓に何らかの異常が生じ、ポンプ機能が低下することで、全身に十分な血液を送り出せなくなった状態を指します。

原因としては、心筋梗塞や心筋症といった心臓の異常に加え、高血圧や糖尿病なども関係しています。

心不全は“治る”ものではなく、
“うまく付き合っていく”ことが必要です。

高齢化が進む中で、“いかに入院を防ぎ、安心して自宅で暮らせるか、”がとても重要であり、心臓リハビリはその鍵になると感じています。

吉田 副院長



心臓リハビリでは、医師・看護師・理学療法士・薬剤師・管理栄養士・臨床心理士など、多職種がチームとなって患者さんをサポートします。

運動療法を中心に、食事・服薬・心理面など生活習慣の改善を図り、「再発予防」と「生活の自立」を目指します。

“動いてよいのか不安”、“またつらくなるのではと心配”という声も多く聞かれますが、医学的に安全な範囲で身体を動かすことで、体力の向上や気持ちの安定につながります。



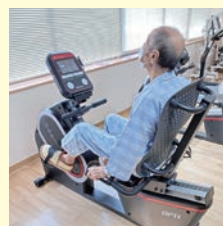
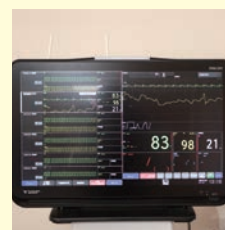
現在、当院2階のリハビリ室には、

心臓リハビリ専用の機器を6台設置しています。

心肺機能を測定し、一人ひとりに適した運動量を算出したうえで、負荷や時間を調整しながら、自転車エルゴメーターなどの機器を用いて運動を行います。体力の維持・向上を目的としたリハビリです。

また、入院中だけでなく外来でのリハビリにも対応しており、継続的なリハビリが可能です。

今後も、安心して地域で暮らし続けられる医療の提供を目指してまいります。



栄養レシピ

これから暑くなる時期を元気に乗り切るために!

豚肉とゴーヤのカレー炒め

初夏を迎え、そろそろ暑さが増してくる時期になってきました。毎年、暑くなる時期も早まり、長期化もしているように感じます。暑さで食欲が減退したり、疲れやすくなったりするなど夏バテ対策も必要な時期の始まりです!

今回は、夏バテ対策に効果のある豚肉とゴーヤを使用したレシピです。

豚肉には、疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれ、ゴーヤには食欲増進に効果があるモモルデシンが含まれます。カレー風味もあり、食欲がそそられる一品となっています。

暑い夏を乗り切るための参考の一つにしてみてくださいね。



材料：2人分

★	★
豚肉(薄切り)	120 g
ゴーヤ	100 g
玉ねぎ	80 g
人参	30 g
しょうが	4 g
にんにく	4 g
サラダ油	4 g
カレー粉	4 g
塩	1 g
こしょう	少々
★	★

栄養価：1人分

エネルギー...	169kcal
たんぱく質.....	14g
脂質.....	9g
塩分.....	0.6g

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをくりぬき、薄切りにする。豚肉は一口大に切る。玉ねぎと人参は細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油、刻んだしょうが、にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、豚肉を入れて塩、こしょうをして炒める。
- ③ゴーヤ、玉ねぎ、人参を加えて炒め、全体に火が通ればカレー粉を入れ、さっと炒める。全体にカレー粉がなじんだら、器に盛り付けて完成。

ワンポイント情報

モモルデシンは、苦み成分なので苦みの全てを取り除いて食べると効果は減少します。多少の苦みも《美味しさ》と思って食べてみてくださいね。

モモルデシンとは?

ゴーヤには特有の苦みがありますが、種やわたに含まれる苦み成分のことです。

モモルデシンには、消化液の分泌を促し、胃粘膜を保護してくれる役割があります。そのため、胃の働きが弱くなる夏場でも食欲低下や夏バテの予防に効果があります。他にも、糖尿病予防や動脈硬化予防にも効果があるといわれます。

三味線コンサート

3月23日に、櫻根座の櫻根武之氏・櫻根あやか氏を光生リハビリ苑にお招きし、津軽三味線とピアノの演奏会を開催いたしました。

力強く響く三味線の音色が、ピアノのやさらかな旋律と響き合い、デイケア室内はあたたかな雰囲気に包まれました。

当日は、利用者の皆さまも手拍子をされたり、リズムに合わせて身体を動かされたりと終始笑顔で楽しまれている様子が印象的でした。

今後も当苑では、このように心豊かなひとときを大切にしながら、日々のリハビリや活動を通して皆さまが安心して過ごせる環境づくりに努めてまいります。



ナンバープレイス

ナンバープレイスとは

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！

	2		4
4	1		2
			3
2	3	4	

答えは8ページへ



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

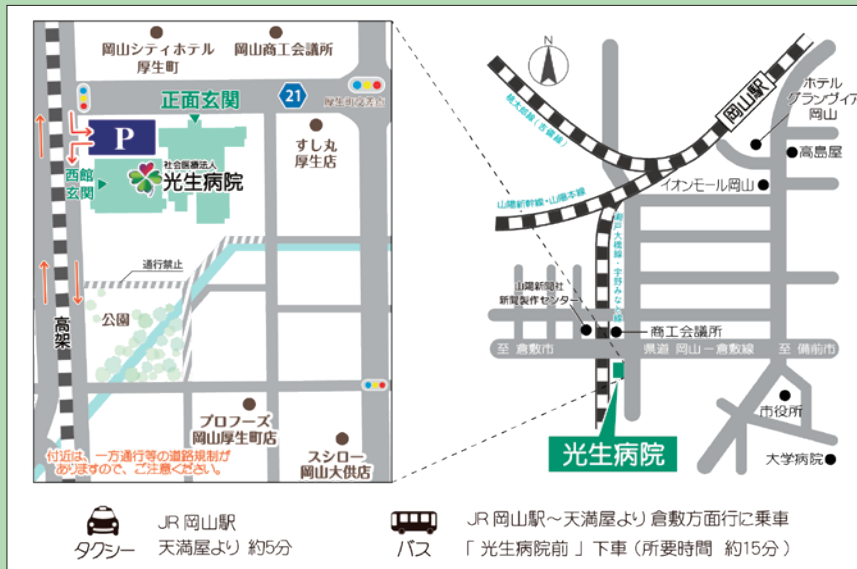
在宅支援部 光生リハビリ苑入所
光生リハビリ苑通所
在宅介護支援センターくわだ
ヘルパーステーション桑田

地域医療連携室
医療安全対策室
感染管理室



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

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

編集後記

新年度を迎え、当院にも新たに17名の仲間が加わりました。初々しい表情で式に臨む新入職員の姿に、私たち職員も初心を思い出しました。緊張の中にも時折見せる笑顔が印象的で、これからの成長と活躍がとても楽しみです。

本号では、循環器内科の取り組みとして「心臓リハビリテーション」についても特集しています。新しい力とともに、今後も地域の皆さまに寄り添った医療を届けてまいります。



〒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

