



# Clover

光生病院広報誌 クローバー

## Vol.23

2022年5月発行

2ページ **特集**

### 2022年度入職式・ 入職者オリエンテーション

4ページ 発熱外来のご紹介

5ページ 栄養レシピ

6ページ リハビリテーション課より

7ページ メディア出演報告・クロスワード

8ページ 光生病院グループ・編集後記

# 2022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日に当院でも入職式を執り行い、  
本年度は27名の職員を迎えました。

昨年同様、本年度の入職式も  
感染予防対策を徹底し行われました。

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。

オリエンテーション後は、  
各部署にて研修が行われています。  
フレッシュな力にご期待ください。



## Dr

- ① 名前
- ② 職種
- ③ 領域等
- ④ 今後の抱負

たかやま にろう  
① 高山 二郎

- ② 内科医師（消化器）
- ③ 専門領域：消化器疾患一般  
資格：産業医、  
認定ICD（インフェクションコントロールドクター）  
参加学会：日本環境感染学会
- ④ はじめまして。高山と申します。井原市民病院を退官となり、  
当院に着任しました。趣味はペットと旅行したり、写真撮影です。  
これからどうぞよろしくお願いたします。



## 職員紹介

- ① 名前
- ② 職種
- ③ 今後の抱負

あおき としえ  
① 青木 年恵

- ② 看護師
- ③ 看護師としての自覚と責任を持ち、患者さんに笑顔で寄り添える看護師になれるよう、先輩方にご指導いただきながら、確かな技術と知識を身につけて成長していきたいです。



くずはら ちさと  
① 葛原 千聖

- ② 看護師
- ③ 患者様から、この看護師になら気をつかわず相談できると思ってもらえる看護師になれるよう努めていきたいです。



しみず  
① 清水 まな

- ② 看護師
- ③ 早く仕事に慣れ、患者様・家族へ安心と安全に繋がる看護を提供できるよう、正しい知識と技術を身につけていきたいです。



たかや みな  
① 高谷 未菜

- ② 看護師
- ③ 信頼される看護師になれるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。



はたけやま れな  
① 畠山 鈴菜

- ② 看護師
- ③ 何事にも挑戦して頑張ります。よろしくお願いたします。





はら みほ  
①原 美穂

②看護師

③知識と技術の向上をしていくことはもちろんのこと、患者さんだけでなく誰に対してもやさしい看護師になりたいです。



ひらやま ゆり  
①平山 祐里

②看護師

③分からないことも多く不安と緊張の日々ですが、患者さんに安心、安全な看護を提供できるよう知識や技術を深めていきたいです。



ふじた だいち  
①藤田 大地

②看護師

③多くを学び、自身の看護観を深め、良い看護を提供できる看護師になります。



ふじた れいこ  
①藤田 麗子

②看護師

③1日も早く仕事を覚えて、病院、地域に貢献できる人になりたいです。



ふたわか そのか  
①二若 園閑

②看護師

③患者さん中心に考えて行動ができる看護師になれるように頑張ります。



まつばやし あゆな  
①松林 歩奈

②看護師

③笑顔を忘れず、たくさんのお患者さんを笑顔にできる看護師になりたいです。



まつもと かおり  
①松本 佳保里

②看護師

③今は、不安と緊張でいっぱいですが1日でも早く先輩方に近づけるよう、一生懸命頑張ります。宜しくお願いたします。



みずかみ なつみ  
①水上 夏実

②看護師

③看護師として責任を持ち、日々の学習を怠らず、一人前になれるように頑張ります。



やまぐち ゆうき  
①山口 勇樹

②看護師

③仕事だけでなく新生活にも慣れる！



やました あんず  
①山下 杏

②看護師

③早く病院に慣れて、看護技術を磨いて現場で頑張りたいです。



あさの ともか  
①浅野 朋梨

②看護師

③日進月歩。初めて急性期で勤める事となりましたので、行動に注意し、学びを深めつつ、努力していきたいと思っています。



なかがわ みれい  
①中川 美麗

②ケアワーカー

③光生病院の一員として人の役に立てるように頑張ります。



こうもと ようこ  
①河本 容子

②ケアワーカー

③1日でも早く仕事を覚えられよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



たかき しゅうや  
①高木 柊哉

②理学療法士

③「慈愛と奉仕の医療」という理念を体現し、貢献できる人材になれるよう、精一杯努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



えきき ナミ  
①江崎 ナミ

②言語聴覚士

③患者様が前を向いて進んでいくための精一杯のお力添えができるよう、最善を尽くしていきたいです。



かんじゃ ともみ  
①神社 友美

②管理栄養士

③一つひとつの仕事に真摯に向き合い、患者さんの気持ちに寄り添うことのできる管理栄養士を目指して頑張ります。これからよろしくお願いいたします。



しもむかい みゆう  
①下向 光佑

②診療放射線技師

③至らない点も多々あると思いますが、病院のお力になれるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



はた さとし  
①畑 知志

②事務員

③明るくハキハキと働きます！教えていただいたことをしっかり吸収し患者様・病院に貢献できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします！





# 発熱外来のご紹介

当院の発熱外来についてご紹介させていただきます。

院内感染予防に配慮するために  
現在、発熱外来を受診いただく患者様は、  
一般外来を受診される患者様とは別の  
発熱外来専用の診察室にて診察を行っています。



## 感染予防の取り組み

HEPA フィルター



発熱外来の診察室、待合には、HEPA フィルターを設置しています。HEPA フィルターとは、JIS規格で粒径  $0.3\mu\text{m}$  の粒子に対し 99.97% 以上の粒子捕集効率をもつエアークリナーのことです。



院内での接触をできるだけ少なくするため、  
事前に電話での問診を行っています。



診察に際しては、PPE（手袋、マスク、キャップ、ゴーグル、ガウン）を着用して感染対策に努めております。

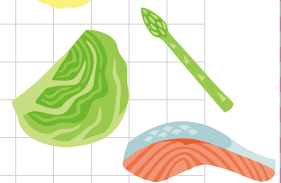


患者様が安心してご来院いただけるよう、今後も  
新型コロナウイルス感染拡大防止に努めてまいります。

# 春野菜とサーモンの クリームパスタ



菜の花以外にも、「アスパラガス」や「春キャベツ」など、いろいろな春野菜で試してみてください。



春が旬の野菜には、独特の苦みと香りをもつものが多くあります。その代表的な成分は、強い抗酸化作用がある「ポリフェノール」と、カフェインの一種である「植物性アルカロイド」です。

「ポリフェノール」は、老化の原因にもなる活性酸素を取り除き、体のサビつきを予防してくれますし、「植物性アルカロイド」には、余分な老廃物を体の外に出し、新陳代謝をうながす働きがあります。春野菜はグングンと成長するイメージがありますが、苦みや香りの成分が、その力の元になっているというわけです。

今回は、春野菜の中でも、カルシウムとβ-カロテンが豊富な菜の花と、サーモンを組み合わせたパスタをご紹介します。

## 材料：2人分

|          |       |   |
|----------|-------|---|
| ★        | ————— | ★ |
| フェットチーネ  | 160g  |   |
| サーモントラウト | 2切れ   |   |
| オリーブ油    | 小さじ1  |   |
| 塩        | 少々    |   |
| 菜の花      | 100g  |   |

### ◆クリームソース◆

|        |       |
|--------|-------|
| 玉ねぎ    | 80g   |
| バター    | 20g   |
| 小麦粉    | 大さじ2  |
| 豆乳     | 300cc |
| コンソメ顆粒 | 2g    |
| 塩      | 0.5g  |

★

## 栄養価：1人分

|               |         |
|---------------|---------|
| エネルギー 610kcal | 脂質 17g  |
| たんぱく質 30g     | 塩分 1.5g |

## 作り方

- ① 菜の花はサツとゆで、3cm程度に切っておく。
- ② クリームソースの玉ねぎは、薄くスライスしておく。
- ③ サーモンは塩少々をふり、オリーブ油を熱したフライパンでソテーする。粗熱がとれたら皮と骨を除き、軽くほぐしておく。
- ④ フェットチーネを、たっぷりのお湯でゆでる。(指定時間を参照)
- ⑤ クリームソースに、④のパスタと菜の花、サーモンを加え、ソースをよくからめたら出来上がり。

### ◆クリームソースの作り方◆

- ① 熱したフライパンでバターを溶かし、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら小麦粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ ②に少しずつ豆乳を加え、小麦粉がダマにならないように溶かしながら炒める。
- ④ とろみが付いてきたら、コンソメと塩で味をととのえる。



# リハビリテーション課より 腰痛について



みなさん、こんにちは！今回は誰しもが一生に数回は経験するであろう「腰痛」について紹介します。

腰痛の三大原因は「骨格のゆがみ」「筋力の低下」「血行不良」と言われています。運動不足、  
太りすぎ、生活習慣などが影響します。自分の腰痛対処法を知り、生活管理をするのが大切です。  
その第一歩として、まずは自分の姿勢を知り、腰痛予防につながる正しい姿勢を学びましょう！

## 姿勢チェック



肩が壁から離れている

腰が反っている



巻き肩になっている

膝が曲がっている



肩が壁についている

腰が反っていない

膝が伸びている

## 腰痛体操



前かがみで痛みが出る場合

両腕を伸ばして腰を反らしましょう！無理のない範囲でやりましょう



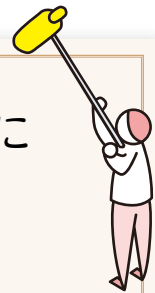
腰を反った時に痛みが出る場合

両膝を抱えて腰にストレッチをかけるイメージで！

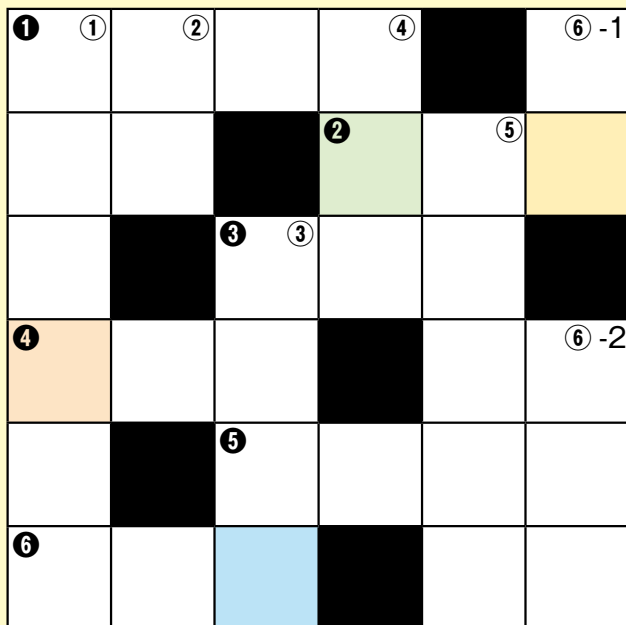


## RSK 山陽放送『2minutes 夢の肖像』に 当院をご紹介いただきました。

『2minutes 夢の肖像』は、岡山県、香川県における企業の、  
これまでの歩みから、現在、今後の展望について紹介される番組です。  
2021年12月25日放送分で、当院の役割、特長についてご紹介いただきました。



### クロスワードクイズ



●クロスワードを達成した方への都道府県豆知識

県とは

本州のほぼ中央部、日本海側に位置する。地勢は南北に細長く、面積は約4,185平方キロメートル。江戸時代に花開いた加賀百万石文化が息づく文化県。日本三名園のひとつである「兼六園」をはじめ、美しい街並みなど、貴重な文化財が数多く残される他、加賀友禅、金沢箔、九谷焼など優れた伝統芸能、文化を脈々と受け継いでいる。

#### 縦の鍵 ①～⑥

- ① それまで続けてきた生活を全く新しく変えること。
- ② 古くから縁起のよい魚とされ、祝い膳に尾頭つきで用いられることが多い。
- ③ 料理を作る時、盛りつける時に用いる箸。
- ④ 時の流れの2点間（ある時刻から他の時刻との間）の長さ。
- ⑤ 放置できないような重大な出来事、容易でない事態のこと。
- ⑥-1 建物に囲まれた空き地や屋敷内の空き地のこと。草木を植えたり、泉水や築山を設けることもある。
- ⑥-2 (多く洋菓子の材料として) 栗。

#### 横の鍵 ①～⑥

- ① 調理の前準備としてあらかじめ材料に味つけをしておくこと。
- ② 2人以上で集まり、話を交わすこと。また、その話の内容。
- ③ 物品を産出する土地のこと。
- ④ からだや心を休めること。休息。
- ⑤ うすい紅色。淡紅色。
- ⑥ スギナの地下茎から早春に生じる胞子茎。筆の形で、食用とする。

# 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

**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  
居宅介護支援事業所おもいやり  
ヘルパーステーション桑田  
24時間訪問サービスさずな

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



## ♡編集後記

皆さまこんにちは。新年度が始まりましたね。フレッシュな入職者たちの姿をみると、同年代だった頃の自分自身を思い出します。緊張したこと、失敗したこと、落ち込んだこと…全てが自分の成長に必要な経験だったのだと思い返します。本年度も入職者を含め、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。



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

