



Clover

光生病院広報誌 クローバー

Vol.27

2023年5月発行

2ページ **特集**

2023年度入職式・ 入職者オリエンテーション

4ページ 部署紹介

5ページ 健康診断

6ページ 栄養レシピ

7ページ おかやまマラソンに参加しました・
クロスワード

8ページ 光生病院グループ・編集後記

2023年度 入職式・入職者 オリエンテーション



4月3日に入職式が行われました。本年度は22名の職員を迎えました。入職式は、病院の新しい職員が集まる、とても特別なイベントです。この式典では、病院の理念や文化を共有し、新しい職員が病院の一員として受け入れられます。新入職員たちは、患者様のケアに全力で取り組み、先輩職員からのアドバイスを受けながら、仲間として協力して働くことと期待しています。入職式は、病院の職員全員が一致団結する大切な式典であり、新しい職員たちも、病院の使命やビジョンに共感し、さらなる成長と貢献を目指すきっかけとなりました。



新入職オリエンテーションでは、接遇研修をはじめ医療安全、感染管理等の講座を実施しました。今後は配属された部署で研修が行われます。フレッシュな力にご期待ください。



職員紹介

- ① 名前
- ② 職種
- ③ 今後の抱負

① 佐能 彰

② 歯科医

③ はじめまして。口腔外科所属で主に智歯抜歯や粘膜疾患を診ております。画像のように白い詰め物を雑に盛られた歯を、綺麗な自然な歯に治すことを得意としております。金属の部分的な詰め物も同様に治せます。自費ではなく保険治療で行っておりますので、白い歯にしたい方はご相談ください。当院を支える一員として頑張りますので、これからもよろしくお願い致します。



治療前

治療後



① 梶 龍

② 看護師

③ 地域に根付いたこの病院がより地域の方に愛される病院になるために、1日でも早く病院の力になれるように頑張ります。



① 高野 まひろ

② 看護師

③ 患者様だけでなく、ご家族様にとってもあたたかく親しみやすいと思っていただける看護師になるため、謙虚な姿勢で頑張ります。



① 立川 七羽

② 看護師

③ いろんなことを吸収して患者様のためにすぐ動ける看護師になりたいです。



なかにし
①中西 ちひろ

- ②看護師
- ③まずは仕事に早く慣れ、専門知識の修得や技術の向上に励みたいと思います。



もろおか まゆ
①諸岡 真由

- ②看護師
- ③患者様に寄り添い、思いやりの心を忘れない。



やなぎ さら
①柳 紗羅

- ②看護師
- ③患者様、患者様のご家族様に信頼される看護師になる。



みにたに みお
①三谷 弥央

- ②ケアワーカー
- ③言動に丁寧さを兼ね備え、患者様に安全で安心してもらえる医療を提供できるよう日々精進してまいります。よろしくお願致します。



こくぶ ひろき
①國府 弘暉

- ②理学療法士
- ③日々の学習を怠らず、意欲的に行い、少しでも早く患者様に寄り添い、力になれる理学療法士になりたいです。



たなか そうた
①田中 颯太

- ②理学療法士
- ③皆様から信頼していただける様、一生懸命頑張りたいです。



ふじの きゆみ
①藤野 稀弓

- ②理学療法士
- ③患者様の社会復帰に貢献できるように先輩方や自分で日々学び、日々成長していきたい。



わたなべ かほこ
①渡邊 香帆子

- ②理学療法士
- ③早く役立てるよう精一杯頑張ります。



こばやし ちあき
①小林 千安希

- ②作業療法士
- ③向上心と目標を持って最善を尽くします。



こんどう ゆうな
①近藤 祐奈

- ②作業療法士
- ③先輩方に作業療法士としての知識や技術を学びながら患者様一人ひとりの声を大切にしていきたいです。



ふなこし なつみ
①船越 なつみ

- ②言語聴覚士
- ③病院勤務に慣れて患者様に安心してもらえるようリハビリテーションを提供できるように頑張りたいです。



おおしま けんたろう
①大島 健太郎

- ②臨床検査技師
- ③初めてのことが多く、不安や心配はありますが1日も早く、業務を覚えて頑張っていきたいと思っています。



ひさおか まなみ
①久岡 愛実

- ②看護師
- ③前職では整形外科単科病棟に勤務しており、まだまだ経験も浅く未熟なため、ご指導いただきながら、患者様への看護を実践していきたいと思っております。



つちや ゆうか
①土屋 裕香

- ②看護師
- ③患者様一人ひとりに寄り添い、質の高い看護を提供できるように頑張りたいと思います。



むらい きぬえ
①村井 絹枝

- ②看護師
- ③笑顔を心掛け、チームワークを大切にしたいと思います。



まつお のりこ
①松尾 教子

- ②看護師
- ③新たな気持ちで、患者様に丁寧で思いやりのある看護を提供していきたいと思っています。よろしくお願致します。



ふじさわ かりん
①藤沢 果林

- ②リハビリ助手
- ③自分で考えて仕事ができるように頑張ります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願致します。



まつもと かい
①松本 圭以

- ②ケアワーカー
- ③いつも笑顔で利用者様が元気に過ごせるよう頑張ります。



アスリートリハビリセンターとは？

機能回復と競技復帰を必要とする患者に対し、多職種間のチーム医療を円滑に図り、選手のサポートを行います。

アスリートリハビリセンターでは、運動機能向上や身体の柔軟性向上を目指したい方、バランス機能向上、体のパフォーマンス向上を望む方、痛み・可動域制限等の緩和、それぞれのニーズや競技に合わせてカスタマイズしたプログラムを提供します。

コンディショニングや各種トレーニングを組み合わせただけのプログラムで、機能向上を徹底サポート。専門スタッフが上肢や下肢、体幹の機能、競技復帰に合わせた目標設定を一緒に行います。

身体の状態に合わせて提案する最新の解析装置を用いてより専門的な機能向上もサポートします。



対象疾患

- 野球肘 (LLE 上腕骨内側上顆炎 上腕骨上側上顆炎)
- 野球肩 (LLS、インピンジメント症候群)
- MCL 損傷 (内側側副靭帯損傷)
- OCD (離断性骨軟骨炎)
- 反復性肩関節脱臼 (Bankart 法 /Bristow 法)
- 動揺性肩関節 loose houlder (SLAP 損傷/HAGL 損傷/MDI 損傷)
- 腱板損傷・断裂 (手術適応の方)
- 関節遊離体 (関節ねずみ)
- 胸郭出口症候群 (TOS)
- 腰椎分離症
- TECC 関節前方不安定症 など



個別リハビリテーション内容

対 象 者…小学生～社会人

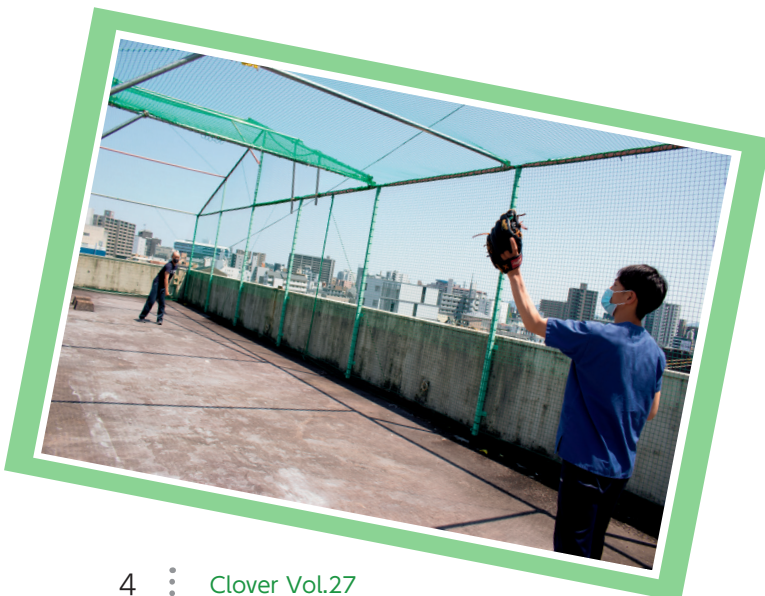
場 所…アスリートリハビリセンター室

所要時間…約 60 分 (自主トレーニングを含む)

外来受付時間

平 日	9:00~11:30	13:00~18:30
土曜日	9:00~11:30	

*予約制となっております。



大切な家族のため、充実した人生を過ごすために



健康診断



を年に一度おすすめしております。

定期健診

定期健診 料金 **¥9,140-** (税込)

診察・問診 / 身体計測 / 血圧 / 心電図 / 血液検査 / 尿検査
胸部 X 線検査 / 結果説明

*企業団体割引適用の方の料金

ドック

日帰りドック 料金 **¥32,500-** (税込)

診察・問診 / 身体計測 / 血圧 / 心電図 / 血液検査 / 尿検査
便潜血反応 / 胸部 X 線検査 胃部検査 (内視鏡又は X 線)
腹部超音波検査 / 肺機能検査 / 眼底・眼圧検査 / 結果説明

協会けんぽ生活習慣予防健診

協会けんぽ生活習慣予防健診

診察・問診 / 身体計測 / 血圧 / 心電図 / 血液検査 / 尿検査
便潜血反応 / 胸部 X 線検査 / 胃部検査 (内視鏡又は X 線)
結果説明

脳ドック 料金 **¥32,000-** (税込)

診察・問診 / 身体計測 / 血圧 / 心電図 / 血液検査
尿検査 / 頭 MRI・頸部 MRA 検査 / 結果説明

特定健診 (メタボ健診)

特定健診 (メタボ健診)

診察・問診 / 身体測定 / 血圧測定 / 血液検査 / 尿検査 / 結果説明

*受診時は、「受診券」が必要になります。
受診券につきましては、加入されている健康保険へお問い合わせください。

岡山市健康診査 (がん検診)

胃がん 対象者...50 才以上の偶数年齢の方。
胃レントゲン又は胃内視鏡検査

肺がん検診 対象者...40 才以上の方 胸部レントゲン検査
対象者...50 才以上で喫煙 胸部レントゲン検査+喀痰
指数が 600 以上の方

大腸がん検診 対象者...40 才以上の方。
便潜血検査

肝炎ウイルス検診 対象者...40 才を迎える方 /41 才以上で行なったことがない方
B 型・C 型ウイルス検査

オプション検査

検査項目や詳しい料金などについては、お問合せ下さい。

お申込み・お問合せ方法

健康診断実施日時 *予約制

	月	火	水	木	金
AM	○	○	○	○	○

*土・日は休診です。

お申込み・お問合せ方法

電話 086-222-6806 (代) 健診課
月～金 (なるべく午後から電話で申込みください)

健康診断の結果

健康診断の結果は、後日郵送させていただきます。
郵送には、10～14 日ほどかかります。

光生病院
アカウントは
こちら



HP



Instagram



Facebook

栄養レシピ



素材のうま味を味わう、 新玉ねぎの射込みあんかけ

収穫後、乾燥させずに出荷される新玉ねぎは、身がやわらかく、生で食べても辛みが少ないのが特徴です。一般的に、玉ねぎに含まれる栄養素は熱や水に弱いので、効率よく摂取するには生で食べるのがおすすめですが、今回は、新玉ねぎの甘みをより味わえる煮物をご紹介しますと思います。

射込みとは、器となる食材の中身をくり抜き、そこに、新たに他の食材を詰めた料理のことです。

小ぶりの新玉ねぎに、お肉やエビの練り物を詰め、丸ごと煮込んだ料理は主菜としても十分なボリュームです。シンプルな味つけて、素材のうま味をお楽しみください。

材料：4個分

★	★
新玉ねぎ (150g 程度のもの)	4玉
かいわれ	少々
水	300 ~ 500cc
白だし	大さじ4
水溶き片栗粉	適宜

◎射込みのタネ 2種類

A ひき肉と筍

豚ひき肉	60g
茹で筍	20g
人参	10g
玉ねぎ	30g
片栗粉	小さじ1

B エビと枝豆

ムキエビ	60g
枝豆	10g
玉ねぎ	30g
片栗粉	小さじ1

ひき肉と筍 栄養価：1個分

エネルギー	145kcal	脂質	3g
たんぱく質	8g	塩分	1.0g

作り方

- ① 玉ねぎは、外側の2、3枚を残して中心をくり抜く
- ② 茹で筍、人参、くり抜いた玉ねぎを、粗めのみじん切りにする
- ③ A、Bそれぞれのタネをよくこねて2等分し、くり抜いた玉ねぎに詰める
- ④ 鍋に③の玉ねぎを並べ、かぶるくらいの水と白だしを加え、中火にかける
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、20分くらい煮る
- ⑥ 水溶き片栗粉で、煮汁にとろみをつける
- ⑦ 器に玉ねぎを盛ってあんをかけ、彩りにかいわれを添える

玉ねぎに含まれる辛み成分の働き

玉ねぎの辛み成分である硫化アリルには、血液をサラサラにする働きがあり、心筋梗塞や脳梗塞などの、生活習慣病を予防する効果があります。また、豚肉や大豆など、ビタミンB1を多く含む食材と一緒に摂ることで、疲労回復効果を高める働きもあります。



エビと枝豆 栄養価：1個分

エネルギー	115kcal	脂質	0.5g
たんぱく質	8g	塩分	1.0g

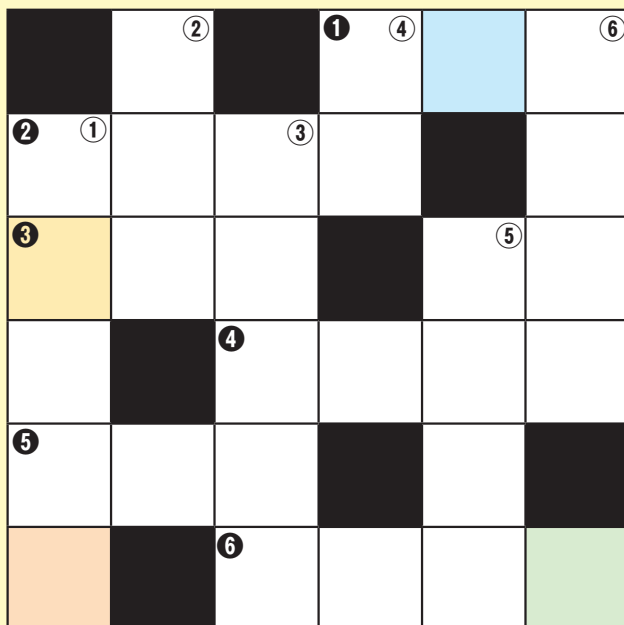
おかやまマラソンに参加しました！

2022年11月13日（日）、おかやまマラソンに当院の複数人のスタッフが救護所スタッフとして参加しました。マラソン当日はあいにくの雨でしたが、懸命に完走を目指すランナーの皆さんのサポートをさせていただきました。

地域のイベントのお力添えができたことは、当院としても大変嬉しいことです。次回も是非参加させていただきたいと思います。



クロスワードクイズ



●クロスワードを達成した方への日本の都市豆知識

市とは

東京から約100km、東経140度49分、北緯35度44分、関東平野の最東端に位置する。面積は84.20平方キロメートル。利根川や太平洋の恵みを受け、全国屈指の水揚げ量を誇る漁港、醤油醸造業、水産加工業、キャベツやメロンといった農業等、各種産業が盛んである。

縦の鍵 ①～⑥

- ① 餅菓子の一種。米の粉を練り、小豆あんや味噌あんを入れて2つ折りにし、柏の葉に包んで蒸したもの。
- ② あることをして得られた、良い結果。
- ③ 背丈を比べること。
- ④ 社会や組織などの中での、その人の置かれている位置。その人の身分や能力などの段階。
- ⑤ 火のある所や火を使う所。
- ⑥ 早春、ほかの鳥に先駆けてさえずりはじめ、別名「春告鳥（はるつげどり）」といわれる。

横の鍵 ①～⑥

- ① 二対の美しい羽で、花から花へと蜜を吸って飛ぶ昆虫。
- ② 空が気持ちよく晴れ渡ること。気象観測では、雲量1以下、視程1キロ以上の状態の天気。
- ③ 会の進行をつかさどること。
- ④ 蜘蛛が糸を張ってつくった網。
- ⑤ 地下にトンネルを掘ってすみ、ミミズや昆虫などを食べる哺乳類。
- ⑥ 屋外で食事をとる必要から携帯する食物のこと。

※クロスワードクイズの答えは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
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

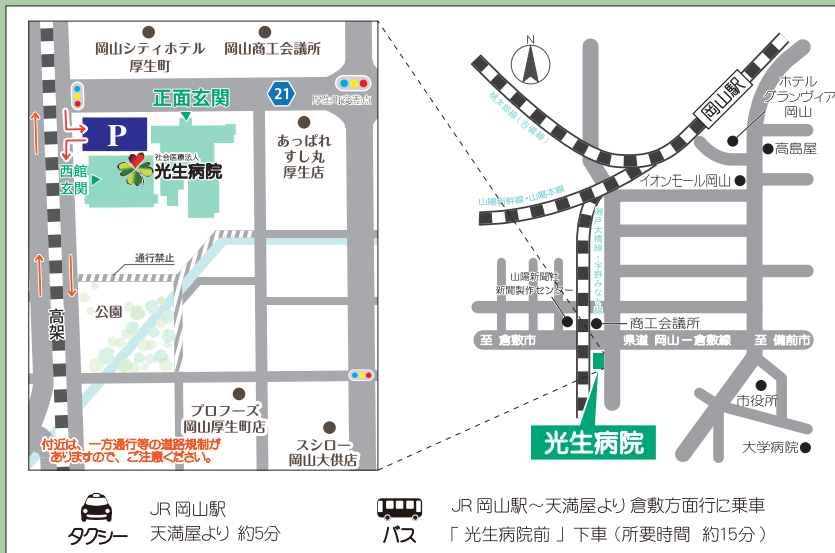
地域医療連携室
医療安全対策室
感染管理室



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



クロスワードクイズの答え

	せ ^②		ち ^{①④}	よ ^⑥	う ^⑥
か ^{②①}	い	せ ^③	い		ぐ
し ^③	か	い		ひ ^⑤	い
わ			く ^④	も	のす
も ^⑤	ぐ	ら		も	
ち			べ ^⑥	ん	とう

日本の都市豆知識の答え **ち よ う し** 市

♡編集後記

皆さまこんにちは。2023年度がスタートしました。当院もフレッシュな新入職員をお迎えしました。本年度も入職者を含め、理念である、「慈愛と奉仕の医療」を大切に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。今年度も、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

