

健友会たより

VOL.25



特集

- 新年のご挨拶
- 介護事業部 新春座談会
- 冬の転倒防止
- 冬のレシピ



今年の干支



みどし

新年あけましておめでとうござ
います。

昨年は元旦の能登の地震に始ま
り、地域的には感染の長期化や豪
雨災害と大変な一年でした。それ
でも災害地域への可能な限りの支
援などを行いながら、何とか健友
会としての活動を続けてくること
ができました。

健友会創立67年、友の会設立50
周年を迎え、これまで歩んできた
歴史を振り返り、改めて地域に支
えられて健友会の今があるという
ことを実感しました。

医療活動の面では、外科手術の
集中化に伴い、在宅往診部門の強
化を方針化しました。開業の先生



医療法人 健友会

理事長

本間 修ほんま しゅう

や介護施設との連携も広がり、日
本海ヘルスケアネットの中での健
友会の役割も明確になってきてい
ます。

日頃の医療介護の活動だけでな
く、友の会の皆様との共同の活動
を通して医療や介護の現場での切
実な声を発信しつつ、この地域一
体となった取り組みを前進させな
ければなりません。

理想的な地域包括システムを基
盤にして、人口減少、少子高齢化
の問題や、感染や災害にも抵抗力
のある地域づくりを目指し、健友
会の医療福祉の活動を発展させて
いければと思います。

今年もよろしく願います。

2025年

新年のご挨拶



新しい年を迎え、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

近年の看護業界は、人手不足や離職率の高さ、高齢化社会の進展による需要の拡大など、さまざまな課題を抱えています。また労働環境の改善や働き方の柔軟化など、看護師が継続して働ける環境づくりが求められます。

この庄内地域では、看護管理者間での交流を密にし、「病院完結型」から「地域完結型」の医療・介護体制を目指し、顔の見える関係作りを進めています。

本間病院では、地域包括ケアシステムのなかで、急性期病院や施設・在宅をつなぐ役割として、それぞれの職員が地域連携の中心的ポジションとしての役割を發揮しています。連携がより円滑となるよう

医療法人 健友会

看護部長 齋藤由紀

日々話し合い、工夫しながら取り組みを実践しています。

そして、地域密着の病院として、医師を中心に職員一同、医療・看護・介護が一体となったサポートができる体制を構築しています。

看護部では、働き続けられる職場環境作りとして、タスクシェア／ソフトへの取り組みを積極的に進めています。また、働く私達が「元気でやりがいを感じたい」とF I S H哲学を学び、明るく楽しい職場作りに取り組んでいます。

患者・家族に一番近い専門職として、思いに寄り添う看護、そして住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、一緒に考え行動できる看護が提供できるよう推進していきます。

本年もよろしくお願いいたします。



介護事業部 新春座談会

あけましておめでとうございます。
巳年ということで、
新しい年が始まりました。
今年も皆さん、よろしくお願ひします。



健友会たよりの新年号とい
うことで、今回は介護事業部
の新春座談会を開催しました。
今号では前半、次号で後半を
お届けする予定です。介護の
仕事に就いたきっかけや、皆
さんの考える介護の未来・展
望などをからめた話が聞けれ
ばと思っています。

参加いただくのは、はつら
つ委員会の皆さんです。



前半は、皆さんが何で介護の仕事についたのかを聞いていきましよう。

「私は、おじいちゃんが寝たきりになって、別々に暮らしていました。そこにヘルパーさんが入ってくれていたので、それを見てヘルパーの仕事を知りました。興味を持ったのはその時です。ちょうど就職を考えており、求人を見つけ、介護をやってみようかなと思ったのがきっかけですね。」

健友会に来る前は、どこで働いていたんですか？

「東京の立ち上がったばかりの大きな介護事業所で働いていました。」

「娘が生まれる前、本間病院のデイケアで介護補助兼事務として働いていました。そんな時、デイケアで介護ヘルパーの研修を受ける機会があつたので、取り組んだのが始まりです。育児をしながらですが、ヘルパーの資格はそのときに取得しました。転職で他の介護事業所でも経験を積み、最終的に働きやすい職場だった本間病院へ戻ってきたというかたちです。」



私は本間病院の方があっていいんですねw」

「私は大きな病院で医療事務をしていました。医療事務の仕事だけをしているときは、不自由な患者さんや車いすに乗った患者さんが困っているときに、手助けをすることができませんでした。それが悔しかったんです。うちのおばあちゃんも寝たきりだったので、自宅に来てくれるヘルパーさんやケアマネージャーさんの仕事を見ていて、こんなふうに人を助けることができる仕事ができたらなと思ったのがきっかけです。」

きっかけは皆さん、身の回りの出来事から始まっているんですね。何かしたいという思いから資格をとって、できることを増やして利用者さんと向き合おうとしているのが、寄り添う介護を感じさせます。」

また、健友会では中学生や高校生の職場体験を受け入れています。核家族でおじいちゃん、おばあちゃんと離れて暮らしている子供たちが増えていく中、こういった体験は貴重なものかもしれませんね。」

「ありがとうございますからいただく声がたくさんです。」

みなさん、ありがとうございます。ありがとうございました。」

後半は介護の現場に目を向けて話を進めていきたいと思いますが、今回はここまでです。また次号をお楽しみに。」



本間病院 リハビリテーション科
理学療法士 梅本岳史

雪の上を歩く時、 転倒しないようにするための ポイントと運動



1 靴選び

- ❄️ 滑り止め付の靴を履きましょう。靴底がゴム製で、凹凸があるものが理想的です。
- ❄️ 市販の滑り止めスパイクを靴底に取り付けるのも効果的です。

2 歩き方

- ❄️ 小さな歩幅で歩きましょう。大股で歩くとバランスを崩しやすくなります。
- ❄️ 重心をやや前にして、足底全体で着地するように心がけましょう。かかとから着地すると滑りやすくなります。
- ❄️ 手はポケットに入れずに、バランスをとりやすいように開放しておきましょう。

3 環境を観察

- ❄️ 路面の黒く見える部分（アイスバーン）は特に滑りやすいので注意してください。
- ❄️ 雪が少し積もっている場所の方が滑りにくいこともあります。

4 注意する タイミング

- ❄️ 朝や夜の時間帯は気温が低く、雪が凍って滑りやすくなることが多いです。

5 慌てない

- ❄️ 急がず、**落ち着いて歩く**ことが大切です。焦ると体勢を崩して転倒しやすくなります。余裕をもって歩くようにしましょう。

転倒しないように足指を鍛える運動

足指での、「グー、チョキ、パー」。
「グー、チョキ、パー」の順番を1回として、
1日に10回×1～2セットを目安に実施しましょう。



① 指を全てまげ
「グー」をつくる



② 親指を上を上げ、その他の指は
曲げて「チョキ」をつくる



③ 指を全て横に広げて
「パー」をつくる

『お手軽サムゲタン風』



材料（4人分）

鶏肉手羽元：8本	銀 杏：適量
大 根：80g	水：1ℓ
長 芋：150g	もち米：大さじ3
ごぼう：50g	酒：100cc
生 姜：2～3枚	塩：小さじ1
にんにく：2～3かけ	胡 椒：少々

作り方

- ①大根、長芋、ごぼう、生姜の皮をむき食べやすい大きさにカットする。
- ②にんにくは半分にカットして芽を取り除く。

- ③鍋に鶏肉、大根、長芋、ごぼう、生姜、にんにく、銀杏を並べて水、もち米、塩、酒、胡椒を加えて蓋をしてから強火で加熱する。
- ④煮立ったら中火にして25～30分間煮る。
- ⑤最後に味を整えて出来上がり。

韓国料理のサムゲタンに似せた、家庭でも作れるレシピをご紹介します。
骨付き肉からダシがとれますので科学調味料を使わない健康的な献立となっています。
栄養の面でも野菜とたんぱく質の組み合わせが良い上に、体を温める生姜や冬の根菜類が入っていますので、寒い季節の健康維持にお役立て下さい。



本間病院 栄養科 すがわら ゆい 菅原 唯

INFORMATION

医療・介護おしごとフェアのお知らせ

健友会では、今年春に高校生向けの職業体験会「医療・介護おしごとフェア」を開催します。

- 日時 2025年3月22日(土) 13:30～
- 会場 医療法人健友会 本間病院・介護老人保健施設ひだまりなど
- 対象 庄内地域の高校に在籍している高校1～2年生(保護者も可)
- 定員 30名
- 参加職種 看護師、介護福祉士、診療放射線技師、臨床工学技士、臨床検査技師、リハビリ技師、管理栄養士
- 内容 各職種の体験(1人3職種体験できます)、院内探検スタンプラリーなど

イベントの詳細については、1月中旬頃にホームページでお知らせします。
庄内地域の各高校にもご案内をお送りしますので、医療・介護の仕事に興味をお持ちの方はぜひご参加ください。

【お問い合わせ】 電話：0234-22-2918 (総務課 人事担当)

※写真は昨年開催された体験会の様子です。



診察時間のご案内

本間病院 ☎0234-22-2556
酒田市中町 3-5-23

2024年12月2日より 枠が
変更となりました。
ご留意願います。

受付時間		月	火	水	木	金	土	
午前	内科	一般・予約 9:00~12:00	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科予約のみ)	菅原 保 (一般・内科)	菅原 保 (一般・内科)	第1週 菅原 保 (内科) 第2週 松本 祐治 (外科) 第3週 中村 忠弘 (内科) 第4週 金沢大学 (外科) 第5週 担当医
		一般・予約 9:00~12:00	中村 忠弘 (代謝・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	小熊 正樹 (循環器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科) 9:30~12:00	
		一般・予約 9:30~12:00	青柳 拓郎 (循環器・内科)	中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—	—	
		一般 9:00~12:00	—	—	第1・3週 菅原 保 (一般・内科) 第2・4・5週 中村 忠弘 (代謝・内科)	—	—	
	外科	一般・予約 9:00~12:00	本間 修	鈴木 晃	本間 修	鈴木 晃	本間 修	
		一般・予約 9:00~12:00	松本 祐治 9:30~12:00	松本 祐治	本間 理	松本 祐治	本間 理	
	整形外科	一般 8:30~11:00	石川 隆	—	—	石川 隆	石川 隆	
	泌尿器科	一般・予約 9:00~12:00	—	—	土門 斉	—	—	
午後	内科	一般	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 第1・2・4・5週 14:00~17:30 第3週 14:00~15:00	中村 忠弘 (代謝・内科) 14:30~16:00	伊東 郁子 (一般・内科) 14:00~17:30	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 第1週 15:00~17:30 第2・3・4・5週 14:00~17:30	伊東 郁子 (一般・内科) 14:30~17:30	
		一般・予約	—	中村 忠弘 (代謝・内科) 16:00~17:30	菅原 保 16:00~17:00	—	—	
		予約	第1・2・4・5週 吉田 元樹 (呼吸器・内科) 14:30~17:00 菅原 保 17:00~18:00	—	—	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 第1週 15:00~17:00 第2・3・4・5週 14:30~17:00	青柳 拓郎 (循環器・内科) 16:00~18:00	
	外科	一般・予約 14:00~16:00	松本 祐治	—	第2・4・5週 松本 祐治	—	—	
	外科 健診2次	予約 16:00~17:00	—	—	—	本間 理	—	
	整形外科	一般	石川 隆 13:30~16:00	石川 隆 13:30~16:00	—	石川 隆 13:30~16:00	石川 隆 14:30~16:00	
	泌尿器科	一般・予約	—	—	—	土門 斉 14:00~17:30	—	

※一般・予約外の方の受付は午前は11:30、午後は17:30までとさせていただきます。(予約の方はこの限りではありません)

- ※ペースメーカー外来(青柳先生)は、第2・3週水曜日13:30~15:00です。
- ※外科の急患の場合はお電話でお問い合わせください。
- ※整形外科外来が混んだ場合は受付を終了させていただく場合があります。
- ※高見台クリニック月曜日の診療は休診となります。



高見台クリニック ☎0234-31-7871
酒田市高見台 1-13-14

受付時間		月	火	水	木	金	土
午後	内科・外科 一般 14:00~16:00	休 診	本間 修	—	本間 修	本間 修	—

※医師が変更になる場合があります。

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。昨年はたくさんのニュースが飛び交いましたが、その中でも SNS(エスエヌエス)が話題になった年だと思います。SNS は、インターネットを使って交流する仕組みで、動画配信の Youtube (ユーチューブ) やメッセージ交換でコミュニケーションを行う X (エックス) 等があります。健友会たよりは昔からある広報誌の形ですが、パソコンやスマホが無くても、誰でも気軽に手に取って読むことができます。診察の待ち時間や一服の時間で、リラックスして読んでいただければ幸いです。今年もよろしくお願ひします。

編集プロジェクト事務局

健友会たより

2025年1月24日発行
医療法人 健友会 本間病院
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23
TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560
E-mail:info@kenyukai-sakata.jp
URL :https://www.kenyukai-sakata.jp



本間病院

検索