

ホスピタリティコート hospitalityCourt

メディカルコート八戸西病院広報誌 TAKE FREE



《地域医療フォーラム》

階上町町長 浜谷 豊美さん／当院理事長 田中 由紀子

健康を楽しんでいる
階上町ってすごい!

連載：社長の健康メッセージ

「次の50年へ向けて、改善を続けたい。」プライフーズ株式会社 代表取締役社長 田中 眞光さん

働くママとパパを応援! wonderful working woman&ikumen / チャレンジ改善委員会
もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL / 地域医療のネットワークをご紹介します HOSPITALITY NETWORK
ふるさとの味と栄養と / Information / イベントスケジュール

地域医療フォーラム

健康を楽しんでいる
階上町ってすごい！シルバリーハビリテーション協会 理事長
田中 由紀子階上町町長
浜谷 豊美 さん

階上町は2月1日、「元気はつらつ 健康な町 階上町」に向けた健康宣言を行いました。「町民が楽しみながら健康維持活動に取り組んでいる」という噂を聞きつけ、公益財団法人シルバリーハビリテーション協会の田中由紀子理事長が、仕掛け役となった階上町長の浜谷豊美さんに取材しました。



階上町
町長 浜谷 豊美さん
1956年生まれ。弘前大学農学部卒。1987年階上町議会議員初当選(以来5期)。2005年12月階上町長就任(現在3期目)。



シルバリーハビリテーション協会
理事長 田中 由紀子
1974年生まれ。八戸市出身。金沢医科大学医学部卒。専門は循環器内科。2006年よりシルバー病院(現メディカルコート八戸西病院)勤務。2013年4より現職。

1. 階上岳周辺で6月下旬に3日間開催された全日本自転車ロードレースで、浜谷豊美町長(中央)はバレードスタートを先導しました。地元出身選手と談笑し、ここでも楽しく運動している様子です。
2. 血圧を測定する田中由紀子理事長。高血圧を防ぐためには日常的な減塩と適度な運動が大切。階上町の取り組みは、町民が楽しみながら予防活動できるよう工夫されています。

宣言は実践のスタート

田中 本日はよろしくお願ひします。階上町として、健康宣言を実施するに至ったきっかけを教えてください。

浜谷 健康宣言は今年の2月1日でしたが、そこに至るまでのプロセスを大事にしました。私としては、健康宣言を実施すること自体を目的にするつもりはありませんでした。町民の健康状態に関する基礎データの調査や、健康知識の周知などをしっかり行った上で、宣言を実践のスタートにしたいと考えました。そのため、2014年度からほぼ3年間を準備期間として設定しました。

田中 そこまで綿密に準備したとは驚きです。これまでの階上町民の状況はいかがだったでしょうか。

浜谷 健診の受診率が県と国の平均より低い状況で、女性の平均寿命が全国でも下位でした。

努力の成果を「見える化」

田中 準備作業としては、どのように取り組んだのですか？

浜谷 町民にやる気を起こさせて

行動を継続させるためには、成果を数値で示す必要があると思いました。「見える化」による意識改革です。

田中 具体的にはどのようなことでしょうか。

浜谷 尿中塩分濃度計・活動量計・血圧計を活用し、減塩と運動を組み合わせた健康増進活動を始めました。この3つの機器を、健康バロメーターの「三種の神器」と名付けた上で、まずは私を含む町三役と課長、町議会議員の方々がモニターとなりました。毎日の食事による塩分摂取量に注意しながら1日8千歩以上歩くように努めた結果、血圧値が改善するなど素晴らしい結果が出ました。

田中 尿中塩分測定など、一つひとつの取り組みが非常に具体的ですね。日本人は塩分摂取量が多く、青森県民はしょっぱい味付けがお好みの方が多い。しかも尿検査はコストも余りかからないため、理にかなった先進的な取り組みだと思っています。

浜谷 続いて、モニターを血圧の高い人や希望者に拡大しました。減塩活動でも「見える化」を目指

するため、食生活改善推進委員会の協力を得て地元の食材を使った塩分控え目の「はしかみ美味しい健康レシピ」を作ったり、かるしお(減塩)

活動を推進しました。町全体の機運を高めた上で、2月の健康宣言の実施日を迎えることができました。

階上町の健康宣言は「宣言しました、頑張ろう」で終わらず、町民の健康に対する意識付けになったと考えます。

田中 健康面での結果を出すためには長期間継続することがとても大事で、そのためには多くの町民に習慣化してもらわなければいけません。しっかりと考えて結果を目指す対応だと思っています。

子どもの健康対策にも注力

田中 今後の課題はありますか？

浜谷 健診の受診率向上です。どうしても仕事をしている働き盛りの男性の受診率が低い。これから個人に加えて、事業所に対しても受診率向上のお願いをすることが必要です。従業員に毎年健診を受けさせ、何か見付かったらすぐに病院で検査を受けさせることが、ゆくゆくは会社の発展につながる

という啓発活動を始めたいです。

田中 「健康五つ星」では歯磨きの励行も促していますね。

浜谷 子どもたちを健康に育てるためには、食と歯が大事です。青森県と階上町は三歳児の虫歯罹患率が非常に高い。乳歯からフッ素塗布を始めて、子どもの虫歯対策を進めています。

田中 町内の幅広い世代で、健康に対する意識の盛り上がりを感じます。

浜谷 町民が喜んで参加してくれているので、こちらとしても本当にうれしいです。「町ができるのは環境づくりです。実行するのは自分ですよ」と呼び掛けています。

田中 階上町の取り組みは、どれもやりやすく、楽しくできる仕組みになっており、素晴らしいと思います。

浜谷 最終的には、平均寿命よりも健康寿命を延ばしたいです。私自身、そういうこだわりを持っていきます。いかに健康でいられる期間を長くできるかが目標です。

田中 本日はお忙しいところ、どうもありがとうございました。

次の50年へ向けて
改善を続けたい。



社長の健康メッセージ

リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

vol.10

プライフーズ株式会社

代表取締役社長

田中 眞光 さん

profile: 1960年生まれ。東京都出身。2014年プライフーズ株式会社代表取締役就任。
2015年 KPダイニング株式会社代表取締役就任。

カロリー制限で体重維持

私の身長だと体重は70kg過ぎがベストなのですが、10年前に80kg直前になってしまいました。人間ドックを受けて看護師さんから「このままでは薬を飲み続けることになりますよ」と言われ、勧められてレコーディングダイエットを始めました。自分が食べたものを記録するダイエットで、摂取カロリーへの意識が高くなりました。同時にウォーキングも始めて、半年間で8kgの減量に成功しました。

減量した結果、体が軽くなっただけでなく血液検査の結果も良くなり、基準値超えの項目はなくなりました。今はレコーディングダイエットはやっていませんが、それでも長く続けたので摂取カロリーは大体把握しており、食べ過ぎた翌日は控え目にするなど、一週間単位で調整しています。体重は維持していても、若い頃と比べて筋力がだいぶ落ちてしまったのが残念です。

月の半分は八戸、4割は東京、1割は全国の事業所巡りという生活です。八戸は、冬に本当に寒いことを除けば東京より過ごしやすいです。ただ、食の味付けがしょっぱいことと、たばこを吸う人が多いことは気になりますね。

に過度の負担がかからないよう計画的に行っています。

今流行の言葉ではワークライフバランスということになるでしょう。長い目で見て、働く環境を少しずつでも改善することが従業員のためになると思っています。

次の50年へ向けて

自分としては、「壁を作らない」と「客観的に公平に」を心掛けています。

会社には正社員だけで800人弱在籍していて、全国の事業所に散らばっています。全員と知った仲になるのは難しくても、何かあった時にはすぐに話ができるように努めています。本社の従業員が参加している野球リーグの試合があれば差し入れを持って応援に行き、スコアを付けたり、本社の単身者の飲み会を開いたりしています。

従業員も、顔を合わせずに電話とメールだけでやり取りしがちになります。自分の会社の工場を見たことがない人もいました。そういうことはなくしたいと考えて、社内の顔合わせ会や工場の見学会を開催しました。するとだいぶ変わって打ち合わせはもつとスムーズにできるようになりました。世の中便利になったのでさまざまな方法で連絡は取れますが、やっ

職場環境と労務環境を改善

会社では、それまで建物の中にあった喫煙室を外に移動して、同時に午前中を禁煙タイムにしました。皆、たばこの本数が少し減ったと思います。

会社として後援している「八戸うみねこマラソン全国大会」には、毎年製造部を中心に従業員30〜40名が参加しています。また、会社が所属している健康保険組合主催の健康イベントにも毎年200名ほどが参加しています。食事や運動を通して健康づくりですが、皆楽しそうに

やっているのととてもいいことだと思っています。

従業員が活き活きと働く職場作りのためには、もちろん給与面も大切ですが、基本は職場環境と労務環境の改善が必要だと考えています。

私たちの会社は、作り置きできない生鮮食品を製造して年中無休の小売店の方々に買ってもらう商売のため、工場を週休2日にはできません。それでも、職場ごとにローテーションでちゃんと休める取り組みや、有給休暇の取得を促す制度も始めました。時間外労働も特定の人間

ぱり顔を合わせて話し合った方が仕事はうまくいきます。

当社は異なる分野で活躍する4社が統合して2008年4月に誕生しましたが、母体となった第二プロイラーの創業年から数えると53年目となります。社会環境、事業環境とも大きく変化し、現在は第二創業期に入っていると思います。次の50年へ向けた土台をしっかり作り、経営基本理念である「より安全でヘルシーな食材をよりおいしく食卓へ」の実現につながることであれば、今後必要な投資と制度改革は続けたいです。



毎年5月上旬、八戸漁港〜三陸復興国立公園種差海岸周辺を眺望するコースで開催される「八戸うみねこマラソン全国大会」に協賛企業として5回目の参加。過去最多6,460名のランナー全員に「チキンウイナー」を無料配布したり、従業員もランナーとして参加するなど、地域貢献活動の一環として大会を大いに盛り上げています。

data

プライフーズ株式会社

本社：青森県八戸市卸センター
1丁目11-8

設立：1965年2月

Prifoods®

青森県南・岩手県北を中心に自社農場と自社工場を展開する、畜産分野の総合食品会社。「一貫生産システム」を採用しているプロイラー事業の他、ハイポー事業、食鳥処理機械(ゴードックス)事業を行っている。グループ会社にKPダイニング株式会社などがある。

もっと向上できる、ホスピタリティ。

チャレンジ 改善委員会

めざす目標や使命

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



八戸西健診プラザが 労働衛生サービス機能評価認定を取得



認定の有効期間は3年です。次の更新時は多くのA評価が得られるよう、さらなる改善に努めていきます。

八戸西健診プラザでは、健診技術の質向上を目指し、作業手順や体制づくりなどの細かな項目まで業務改善運動を行っています。その結果、全国労働衛生団体連合会主催の「労働衛生サービス機能評価審査」により数々の評価基準をクリアし、平成29年6月より優良健診施設としての認定を受けました。認定取得後も健康診断後のフォローアップなど、受診者の健康状態を長期間にわたってトータルに診ることが求められます。健診機関としてこれらを維持し、今後更に地域の皆さまの健康づくりに貢献してまいります。



患者様の誤認防止のため さまざまな対策を行っています



離れたところからも分かりやすいように、マークはオレンジ色に統一しています。

当院では患者様の安全を守るために、診察や検査、注射などを行う際、患者様にその都度お名前をフルネームで確認させていただいております。当院患者様の姓では「佐々木」が最も多く、同じ病棟に同姓の方が入院されることも少なくありません。そこで、患者様の誤認防止のため、全ての部署スタッフが確認できるよう表示方法を統一し、カルテやベッドネームに「同」マークを付けることにしました。また、外来入院問わず、同姓同名の患者様のカルテに「同姓同名」のスタンプを押しています。何度もお名前をお尋ねしますが、安全対策の一環として皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

働くママとパパを応援！

当院では職員の子育てと仕事の両立をサポートしています。
出産・育児後の職場復帰率が高く、ワーキングママ＆パパならではのリアルエピソードをご紹介します。

wonderful
working
woman
&ikumen

心強い仲間がいっぱい！

育児休暇中、同僚が自宅に来て育児の悩みを聞いてくれたり、部署内に同じワークスタイルの女性が多く、とても心強いです。職場復帰してからも、育児短時間勤務制度で通常より1時間早く退勤でき、子供の体調不良時にも早退できるなど、自分の仕事を同僚にはフォローしてもらっているので非常に助けられています。

2010年4月 入社
2015年3月 結婚
2016年7月 出産～育児休暇取得
2017年6月 職場復帰～育児中

みんなのフォローでイクメンができています。

育児休暇取得を前に、周囲の先輩パパママから育児休暇前の業務整理の仕方や保育園からの緊急の呼び出しの対応の仕方など事細かにアドバイスを頂き、心に余裕をもって休暇に入れました。実際に育児休暇を終えて、普段見られない子供の一面や日中の様子を見ることができ、育児休暇を取得したことにより育児について気づかされることがたくさんあり取得して良かったと思います。これも休暇中に自分の仕事をフォローしてくれた上司や同僚のおかげだと思います。

2012年4月 入社
2015年3月 結婚
2017年6月 育児休暇取得
2017年7月 職場復帰～育児中



※2017年6月末の取材時の内容です。

地域医療のネットワークをご紹介します。

HOSPITALITY NETWORK



住み慣れた地域で質の高い医療サービスを安心して受けられる生活には
医療、保健、介護、福祉のネットワークが不可欠です。



医療体制と設備を備え全室個室の施設

有料老人ホーム シルバー

有料老人ホームシルバーは、医療ケアの必要な方々を主に受け入れている施設で、旧シルバー病院を改装して平成24年7月にオープンしました。人工呼吸器、気管切開、経腸栄養や酸素療法などを行っている方が、入居者定員46名のうち約9割を占めています。特に力を入れているのは癌など看取りケアです。施設での看取りの実績は年間10名前後で、併設されているシルバークリニックと連携しながら、夜間でも看護師2名、介護士2名と医療機関並みの人員配置で入居者の方々を支えています。市内からのアクセスもよく、施設前にバス停があるため毎日面会に通ってこられるご家族もいらっしやいます。おだやかで静かな時間が流れる全室個室の施設で、ゆつくりとご家族との時間を過ごせる施設です。



DATA

有料老人ホーム シルバー

〒039-1161 青森県八戸市大字河原木字八太郎山10-444
TEL.0178-28-8989 FAX.0178-28-8999
<http://www.sg-silver.com/>

もっと開こう、地域へ。

OPEN
HOSPITAL

オープンホスピタル

東北メディカル学院

地域の医療実習生や職場体験の受入れに
私たちは積極的に取り組んでいます。

**8週間の長期実習で
チームワーク治療の現場を学ぶ**

4月10日～6月3日、東北メディカル学院のリハビリテーション臨床実習が当院リハビリテーション部で行われました。

実習では、患者様の病気や障害、社会的背景などを考慮した上で、評価、治療目標の設定、治療計画の立案、治療の実施を通し、専門職種間のチームアプローチとチームの中での理学療法・作業療法の役割を学ぶことができるよう指導をしています。

8週間に渡る長期実習を終え、理学療法学科4年荻野恵さんは「沢山の患者様に携わらせていただき、机上では学ぶことのできない経験をする事が出来ました」と振り返っていました。また、作業療法学科4年佐々木亮太さんは「この実習で学んだことを活かして、対象者が自分らしい生活を送れるよう日常生活動作や生活環境、生活の質にまで幅広く考え、アプローチしていけるような作業療法士を目指したいです」と話していました。



東北メディカル学院作業療法学科4年の佐々木亮太さん(写真左)と理学療法学科4年の荻野恵さん(写真右)。



患者様へ治療内容や方法について説明するも学生自身が行います。



立って手を洗うのも重要な練習です。良い立ち姿勢で行えるよう、腰を支えます。



学生指導担当の付き添いのもと、自分が立案した治療プログラムを実施します。



学生指導担当の理学療法士から、細かなアドバイスをもらいながら、治療計画を立案していきます。

i Information

■ 当院の病院見学会を開催します

7月29日、8月19日、10月21日の3回、看護師、保健師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などを対象に病院見学会を行います。看護部では当日インターンシップも開催しますので、メールまたは電話で、詳細は当院ホームページでご確認ください。



■ 当院の夏まつりを開催します

8月5日(土)、当院の夏まつりを開催します。健康に関する相談、防災、医療安全、感染対策、キッズコーナー、小学生探検隊など、病院職員が企画した様々な展示や体験コーナーがあります。どなた様でもお気軽に参加いただけます。



■ 青森看護協会主催 高校生1日看護体験を 開催します

8月2日(水)、青森看護協会主催の高校生1日看護体験を実施します。看護職を志し、未来の医療従事者を目標にする高校生が対象です。患者様や先輩看護師とのコミュニケーションや施設見学、看護体験を通して、看護について考える場となるよう職員全員でサポートしたいと思います。



■ 忙しい女性へ マンモグラフィーサンデー開催

10月15日(日) 八戸西健診プラザにおいて、「マンモグラフィーサンデー」を開催します。子育てや仕事などで忙しく、平日に受診できない女性のために日曜日に婦人科検診を受診していただく取り組みです。当日は子宮がん検診予約も受付中。お申し込みは八戸西健診プラザ(電話0178-21-1717)まで。



いづゆ

福島県会津地方の

会津地方の郷土料理で
お正月・お彼岸・結婚式・お葬式など
いろいろな行事で作ります。
海産物の貝柱を贅沢に使う格式高い料理で
かつて会津藩の藩主が食べたという言い伝えがあり
武家料理であったという説があります。
醤油を入れすぎると汁の色が黒くなるので注意して下さい。
貝柱を多めにいれると風味があつて美味です。

作り方
↓

step 1

材料
↓

step 2 貝柱・干し椎茸・きくらげを前日から水で戻しておき、貝柱と干し椎茸の戻し汁は残す。

step 3 きくらげは固い部分を除き、食べやすい大きさにちぎる。貝柱も手で割く。干し椎茸は千切りに。

step 4 白玉麩をぬるま湯に入れて戻し、人参はイチョウ切り、里芋は一口大に切る。

step 5 鍋に1の戻し汁と人参・里芋、水を入れて煮る。

step 6 沸騰したら灰汁をとり、干し椎茸・貝柱・きくらげ・銀杏を入れて煮込む。

柔らかくなってきたら醤油・塩で味付けし、戻しておいた白玉麩の水気をきってひと煮立ちさせる。

〈4人分〉

- ・干し貝柱 …… 4g
- ・里芋 …… 200g
- ・人参 …… 40g
- ・白玉麩 …… 4g
- ・銀杏 …… 20g
- ・きくらげ …… 2g
- ・干し椎茸 …… 4g

調理時間
およそ15分
できますよ。

profile

1981年福島県二本松市生まれ。SGグループ老人保健施設の栄養士。管理栄養士などの資格を持ち、利用者様の栄養管理に従事。「美味しかったよ」の一言でパワーをもらい、利用者様と一緒に調理がもっとも楽しい時間。

栄養価
↓

旨味成分で
塩分控えめに

帆立貝にはグルタミン酸、イノシン酸、干椎茸にはグアニル酸という旨味成分が含まれます。旨味成分は組み合わせる事でお互い引き立て合い、さらに旨味を強く感じる事ができ、塩分を控えても美味しいと感じる味に仕上げる事ができます。干貝柱を最高の状態で戻すには水につけて一晩置く必要がありますが、時間のない時には鍋にかぶるくらいの熱湯を入れ、蓋をして30分ほどおくと手早く戻せます。

〈栄養価〉エネルギー:52kcal 蛋白質:2.6g 脂質:0.2g 塩分:0.7g (1人分)

Event イベントスケジュール

8月 5日(土)	13:00～16:00	メディカルコート夏まつり 無料健康相談はじめ、いかずきんぐとの写真撮影やフードコート、花火大会(19:30～)など、お子さま連れで楽しめる内容いっぱいです。	交流ホール	当日自由参加
8月23日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 知って安心! お薬の話(薬剤師)	交流ホール	当日自由参加
9月 8日(金)	12:45～13:15	アフタヌーンコンサート 35ガールズ 歌と踊り	交流ホール	当日自由参加
9月27日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 糖尿病の検査を知ろう!(検査技師)	交流ホール	当日自由参加
10月5日(木)～29日(日)	終日	アートギャラリー2017 石川ひと美氏絵画展	交流ホール	当日自由参加
10月25日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 食事療法 基礎編(管理栄養士)	交流ホール	当日自由参加
10月27日(金)	12:45～13:15	アフタヌーンコンサート ソプラノ歌手 前川原怜子氏コンサート	交流ホール	当日自由参加

どなたでも無料観覧できる 「アフタヌーンコンサート」開催中です

当院1F交流ホールでは、月に一回程度、午後12時45分から「アフタヌーンコンサート」を開催しています。地元演奏家などによるクラシックや郷土芸能など、どなたでも無料でお楽しみいただける内容です。自然光が心地よく降り注ぐ吹抜け空間で、心穏やかになるパフォーマンスをご堪能ください。



京都先斗町の舞妓さんによる京舞はじめ、地元音楽家によるフルートや大正琴演奏、地元音楽教室のピアノ演奏など、季節やテーマに合わせた多彩なプログラムをご用意しております。

Note 編集ノート

SGグループは、海外医療機関との 職員交換研修を行っています。

表紙の写真は、SGグループとベトナムとの職員交換研修に参加する2名の職員への壮行会の様子です。この研修は職員の視野の拡大と国際感覚の醸成、ベトナムの医療事情や環境に直接触れ、日本(SGグループ)との違いを体感することによって、今後のサービス質向上へ繋げることを目的としており、約三か月の期間にわたりベトナムのホーチミン市にあるCIH(City International Hospital)にて研修を行ってきました。(写真右)



ベトナムCIH前にて。前列左側の男性が当院理学療法科の山田です。CIHの皆様から温かい歓迎を受け、充実した3ヶ月間の研修生活を過ごしてきました。