

お元気ですか



No.96 2025年度 夏号

医療法人社団 健育会
西伊豆健育会病院



西伊豆町 三四郎島



ぜひフォロー&いいね！
お願いします



@NISHIZUBYUIN

Contents

- 地域×病院共創プロジェクト
- リハビリ科
- 栄養科
- 令和6年度診療実績
- 西伊豆町の風景

第2回地域×病院共創プロジェクト開催



地域× 病院共創プロジェクト



地域の皆様と一緒に病院が住民が気軽に集える「つながる場」として、病院を中心としたコミュニティづくりを目指すためのプロジェクト「第2回地域×病院共創プロジェクト」を開催しました。

今回は4月に開催された第1回の概要報告やこれまでの取り組み状況の経過報告や当院栄養科による病院食の取り組みを紹介しました。

その後のグループワークでは、参加者が共にアイデアを出し合いながら、病院と地域住民が協力してできる取り組みについて活発な意見交換を行いました。



地域×病院共創プロジェクト

最後には、病院食の試食会とともに、子供食堂の試験開催も行われ、来場者からは「病院食って思ったより美味しい！」という嬉しい声や、「子供食堂をぜひ定期的に開催してほしい」といった前向きな感想もいただきました。

今回も、地域と病院が手を取り合い、つながりを深めながら未来を創っていく可能性を感じられるひとときとなりました。
これからの活動に、どうぞご期待ください。



現在、受付前と6番診察室前にて開催中の写真展「光と彩りの西伊豆物語」は、地域の皆さまのご協力のもと、実現したものです。
この写真展も、病院と地域が手を取り合い、共に創り上げる「地域×病院共創プロジェクト」の一環として行われています。



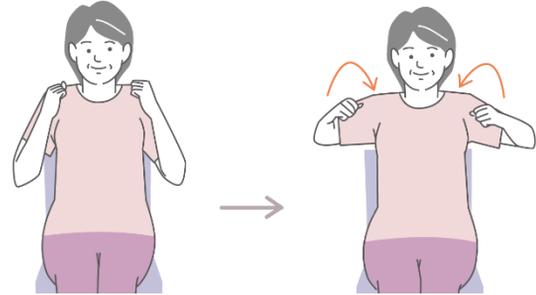
夏の元気をキープしよう！

暑い夏は、つい室内でじっと過ごす時間が増えがちです。でも、体を動かさないまましていると、筋力や関節の動きが落ちてしまうことも。そんな時こそ、無理なくできる「リハビリ体操」で体をほぐして、元気に夏を乗りきりましょう！

おすすめ！いすに座ってできる簡単体操！

① 深呼吸&肩回し（1分）

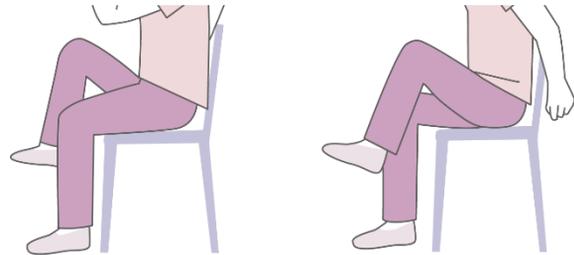
ゆっくり鼻から息を吸って、口から吐く。その後、肩をぐるぐる5回ずつ大きく回します。



深呼吸をすると、体にたっぷり酸素が入って、血のめぐりがよくなります。気持ちも落ち着いて、体も動かしやすくなりますよ。体操の前にゆっくり3回、やってみましょう。

② 太もも上げ（左右10回ずつ）

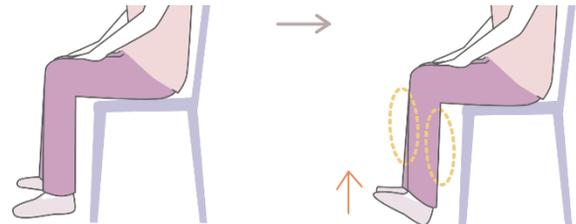
いすに座ったまま、片足ずつ太ももを持ち上げて下ろす。背筋を伸ばして行いましょう。



太ももは、立ったり歩いたりするときに大事な筋肉です。やさしく動かすだけでも、転びにくくなったり、足が軽く感じたりしますよ。

③ かかと上げ（20回）

両足のつまさきを同時に持ち上げてストンと下ろす。ふくらはぎの血流がよくなります。



つまさきを上げ下げすると、ふくらはぎの筋肉がよく動きます。血の流れがよくなって、足のむくみや冷えの予防にもなりますよ。

夏野菜で元気をチャージ！

夏は食欲が落ちがちですが、味のついた炊き込みご飯なら食べやすく、栄養もとやすい一品です。

とうもろこしやオクラなどの夏野菜を使えば、彩りも良く、ビタミンや食物繊維もたっぷり。

お肉や豆を加えれば、これだけでしっかりした食事になります。

暑い日にもおすすめの、手軽でうれしいご飯です。

おすすめの組み合わせの炊き込みご飯をご紹介します

とうもろこしとオクラの炊き込みご飯

【材料】（2人分／お米1合分）
精白米 …………… 1合（180g）
スイートコーン（缶詰または冷凍）
…… 約大さじ1強（15g）
オクラ（輪切り） …… 約1本分（10g）
鶏ガラだし（顆粒） …… 小さじ1/4（約0.5g）
こいくちしょうゆ …… 小さじ1/12（約0.4g／数滴）
食塩 …………… ひとつまみ（約0.1g）
こしょう …………… 少々（約0.1g）



【作り方】

米を研いで炊飯器に入れ、スイートコーン、鶏ガラだし、しょうゆ、塩、こしょうを加えてよく混ぜる通常の水加減に合わせて炊飯する。

オクラは下茹でをして、ヘタをみじん切りにしておく。

炊き上がったら、オクラを入れて全体を軽く混ぜて完成！

枝豆いり茶飯

【材料】（2人分／お米1合分）
米…………… 2合
煎茶……………大2
塩小…………… 1/2
枝豆（さや付き） …………… 200g



【作り方】

1. 煎茶はお茶パックに入れ、2.5カップのお湯に入れて1～2分煮出し、パックを取り出し、2カップ分計量します。
2. 米はといでザルに上げて水気を切り、炊飯器に入れて、と塩を加えて軽く混ぜ、炊き上げます。
3. 枝豆は塩茹でしてさやから出し、薄皮をむいて2の炊き上がりに混ぜます。

夏の炊き込みご飯は、「手軽」「おいしい」「栄養満点」の三拍子そろった優れたもの。暑さに負けず元気に過ごすために、ぜひご家庭でも取り入れてみてくださいね！



栄養科より



令和6年度診療実績

患者関連		
外来患者		1日平均 90人
入院患者数		73.0人
平均在院日数 ※1		20.7日
病床利用率 ※2		93.6%

※1 平均在院日数 =
$$\frac{\text{期間の在院患者延べ数}}{(\text{期間の新入院患者数} + \text{期間の退院患者数}) \div 2}$$

※2 病床利用率 =
$$\frac{\text{期間の在院患者延べ数}}{\text{許可病床数}78\text{床} \times 365\text{日}}$$

救急対応数 単位：人	
救急車受け入れ患者数	1,047
(うち入院患者数)	512

手術件数 単位：件	
整形外科	99
泌尿器科	36
外科	0
内科	2
合計	137



西伊豆町の風景

かも風鈴 ～西伊豆ガラス文化～

西伊豆町宇久須地区は、ガラスの主原料である「珪石（けいせき）」の産地として、日本のガラス文化を長く支えてきました。豊かな自然に囲まれたこの地に魅せられ、多くのガラス作家たちが移住し、創作活動を始めようになりました。

平成13年（2001年）、地域おこしの一環として、当時の賀茂郡賀茂村（現在の西伊豆町）で誕生したのが「かも風鈴」です。その名前は、地名「賀茂（かも）」にちなんで名付けられました。

かも風鈴のデザインには、西伊豆の自然と暮らしの風景が息づいており、海に沈む茜色の夕陽、澄んだ空に映える山並み、そして静かに吹き抜ける浜風など、この土地ならではの情景が、一つひとつの風鈴に表現されています。

また、デザインは、地域の風土を感じさせるモチーフのほか、地元で開催されたデザインコンテストで選ばれた作品や、各工房が手がけるオリジナルも多彩に揃います。それぞれが異なる個性をもち、形や色合い、質感まで、作家の感性と技が織りなす唯一無二の風鈴です。

見た目の美しさだけでなく、耳に届くその音色もまたデザインの一部。風がふれた瞬間に生まれる澄んだ響きは、まるで西伊豆の風景そのものが声を持ったかのよう。心に残る“音のアート”として、訪れる人々に静かな感動を与えています。



Instagramでは動画が投稿されています



健育会グループ関連施設

熱川温泉病院



お問い合わせ：☎0557-23-0843

自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。

土肥クリニック



お問い合わせ：☎0558-99-1234

地域に愛され、信頼されるクリニックを目指します。専門外来として【泌尿器科】当院の吉田正院長及び【整形外科】西伊豆健育会病院の仲田和正院長による外来診療を実施しています。また、内科外来においても西伊豆健育会病院内科医師による診療を行っており、地域医療連携により質の高い医療を提供できるよう努めています。訪問診療も随時実施しており、西伊豆健育会病院等の連携施設と情報通信機器を活用した診療情報の共有等を行うことにより、質の高い医療連携サービスを提供できるよう努めています。近年増加の著しい慢性腎不全患者様のために、近隣地域の方の維持透析を随時受け入れております。

介護老人保健施設 しおさい

入所のご相談・お問い合わせ：☎0558-52-3000(入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、季節の行事も毎月企画しています。四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることが出来ます。

ゆうあい訪問看護ステーション

お問い合わせ：☎0558-52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

居宅介護支援（ゆうあい訪問看護ステーション）

お問い合わせ：☎0558-52-0555

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

お元気ですか 第96号 2025年7月発行

発行 医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院 医療連携室
〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2
TEL 0558-52-2626(医療連携室直通)

ホームページ <http://www.nishiizu.gr.jp/index>
ブログ <http://ameblo.jp/kenikukai-nishiizu/>

