

お元気ですか



No.97 2025年度 秋号

医療法人社団 健育会
西伊豆健育会病院



病院屋上からの夕陽



Follow Me!

Instagram

フォロー&いいね！
お願いします



@NISHIZUBYOUIN

Contents

- 地域共創プロジェクト
- 秋レシピ
- リハビリ豆知識
- 西伊豆の見どころ紹介
- キッチンカーのご案内



地域共創プロジェクト

夏の地域共創プロジェクト活動報告

当院では、地域とのつながりを目的とした「地域共創プロジェクト」の一環として、さまざまな活動を行っています。今年の夏は、地域の皆さまと一緒に汗を流し、笑顔分かち合う機会がたくさんありました。

地域の夏祭り参加



職員寮・社宅のある地域で開催された地域の夏祭りでは、職員が盆踊りのやぐらづくりや夜店の運営をお手伝いしました。準備段階から地域の方々と協力し、当日は多くの笑顔があふれる温かな交流の場となりました。



インスタはこちら

共同農園「わくわく農園」でのさつまいもづくり



地域の方々に教えていただきながら、地域住民の皆さんと職員と一緒にさつまいもを育てる共同農園活動を開始しました。実際に土に触れ、育てる喜びを分かち合うことで、世代を超えた絆が生まれました。収穫が楽しみです！



インスタはこちら

小学生向け病院体験イベント「びょういんクエスト」



地域共創プロジェクト



病院をもっと身近に感じてもらうため、体験型イベント「びょういんクエスト」を開催しました。今回、参加してくれたのは小学1年生から3年生のお子さん達です。外来・薬剤科・検査科・栄養科の“クエスト”を通じて、医療の仕事を楽しく学びました。



インスタはこちら

「びょういんクエスト」つづき



病院体験イベント「びょういんクエスト」で、栄養科のクエストに参加した小学生たちが、退院される患者さんに向けて「退院おめでとうカード」を作成しました。

イベント後、栄養科職員が実際に患者さんへカードを手渡したところ、「かわいい！」と喜んでいただき、素敵な笑顔につながりました。



インスタはこちら

地域の皆さまとのふれあいを通じて、職員一人ひとりが医療の枠を超えた温もりを感じることができました。今後も、地域に根ざした活動を大切にしながら、共に歩んでまいります。



秋レシピをご紹介

栄養科

減塩をしながら食欲の秋を楽しもう

秋は、豊かな実りの季節であり、旬の食材がたくさん揃います。
鮭ときのこは、秋に旬を迎える栄養たっぷりの食材。
素材の旨味がしっかりしているので、塩分控えめでも美味しく仕上がります。

鮭ときのこのバターソテー



鮭（切り身）	1切れ	オリーブ油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ	有塩バター	小さじ1/2
コショウ	少々	白ワイン	小さじ1
薄力粉	小さじ1	ポン酢	小さじ2
エリンギ	1/4本	しそ	1枚
ぶなしめじ	ひとつかみ		
にんにく	1/4片	材料：1人分	

- 1 エリンギを一口大に切り、しめじは小房に分けます。鮭は両目にコショウを振り薄力粉を薄くまぶします
- 2 フライパンにバターとオリーブ油を中火で熱し、重ならないように、鮭・にんにくきのこ類を入れ、こんがりと焼きます
- 3 鮭を取り出し、器に盛りつけます
- 4 フライパンに白ワインを加えてひと煮させたら、ポン酢を加えて、ソースを作ります
- 5 4のソースを鮭にかけ、しそをのせたら出来上がりです。

日本高血圧学会などの目安では、1食あたりの塩分は2g未満が理想とされています。

このレシピは 1g未満なので、かなり減塩寄りのメニューです！

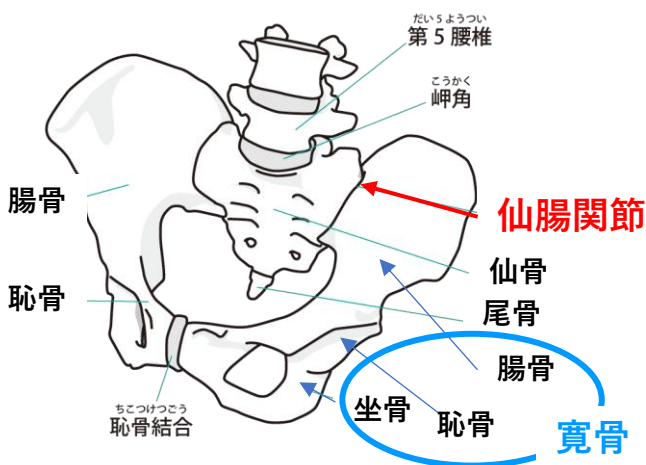
しかも、ポン酢やバター、きのこの旨味でしっかり風味があるので、減塩でも満足感のある味付けになっています。

脊椎圧迫骨折？それとも仙腸関節障害？

脊椎圧迫骨折は、高齢者に多く見られる「4大骨折」のひとつです。特に、尻もちをつくような転倒により発症することが多いと報告されています。当院でも、よく見かける疾患のひとつです。

主な症状は「腰の痛み」です。しかし、臨床場面では詳しく問診や触診を行うと腰部ではなく臀部（お尻）に痛みを訴える患者さんも意外と多くみられます。その場合は、仙腸関節障害も疑われます。

臀部の痛みは仙腸関節の可能性も



仙腸関節という関節は、あまり耳慣れない方も多いかもしれません。これは、骨盤の構成する「仙骨」と「寛骨（腸骨・恥骨・坐骨の3つの骨が融合してできています）」のつなぎめにある関節です。

転倒した際や、この仙腸関節がレントゲンやCTでは確認できない程度に、ごくわずかにずれることがあります。そのズレに伴う痛みのメカニズムは、まだ完全に解明されていませんが、わずかなズレでも痛みが生じることがあり、時には激しい痛みを引き起こすケースもあります。

予後と治療

仙腸関節のごくわずかなズレによって生じる痛みは、日常生活の中で体を動かしているうちに、感染が元の位置に自然とはまり、次第に症状が改善することがあります。

そのため、比較的予後は良好です。個人的な印象せはありますが、1か月程度で痛みが軽減するケースが多いように感じています。

一方で、まれに痛みが慢性化し増強することもあります。このような場合、自主トレーニングやセルフケアだけでは十分な対応が難しいため、早めに整形外科の受診をおすすめします。あわせて、リハビリ科にも相談することで、より専門的なサポートを受けることができます。



リハビリ豆知識

リハビリ科



西伊豆地域の見どころ紹介

西伊豆地域の見どころを不定期で紹介します

夕日のシーズンが始まりました！

空気が澄み、空が高くなる秋となりました。

西伊豆町では、駿河湾に沈む夕陽が一年でもっとも美しく見える季節を迎えました。夕暮れ時、空と海が茜色に染まり、訪れる人々の心に静かな感動を届けてくれます。西伊豆町が夕陽の名所として知られる理由は、伊豆半島の西側に位置し、海に面したリアス式海岸の地形が生み出す独特の景観にあります。奇岩や島々が点在する海岸線は、夕陽の光を受けて幻想的なシルエットを描き、まるで絵画のような風景が広がります。また、西伊豆町は「夕陽日本一宣言」を掲げ、夕陽をテーマにしたイベントやフォトコンテストも開催しています。

西伊豆町のおすすめ夕陽スポットを3つご紹介

大田子海岸（日本の夕陽百選）



地図はこちら



奇岩「メガネツォ」や田子島、尊ノ島などが並ぶ海岸線に、夕陽が沈む光景は圧巻です。春分・秋分の頃には、島々の間に夕陽が落ちる瞬間も見られます。

仁科展望広場



地図はこちら



仁科地区の高台にある静かな展望スポット。駿河湾を一望できる広場からは、夕暮れが楽しめます。人が少なく、ゆったりとした時間を過ごしたい方におすすめです。

黄金崎公園



地図はこちら



風化によって黄褐色に変化した岩肌が、夕陽を受けて黄金色に輝くことから名付けられた公園。馬の顔に見える「馬ロック」も人気です。

ワークショップ マナのパン販売&キッチンカー来訪のお知らせ



パン販売・キッチンカーのご案内

当院では、地域との交流を深める取り組みの一環として、水曜日に「パン販売」および「キッチンカー来訪」を実施しています。患者様やご家族、職員の皆様にもご好評いただいているこのイベント。ぜひお立ち寄りください。

第1・第3水曜日 11:30～（売り切れ次第終了）

就労継続支援B型事業所「ワークショップ マナ」によるパン販売を行っています。手作りのパンは、素材にこだわり、ひとつひとつ丁寧に焼き上げられたものばかり。定番の菓子パンから創作パンまで、毎回違った味わいが楽しめます。

第2・第4水曜日（予定） 11:30～（売り切れ次第終了）

お昼時に、キッチンカーがやってきます。キッチンカーは、どなたでもご利用いただけますので、ランチタイムにぜひご活用ください。

地域とのつながりを感じながら、ちょっとした楽しみを味わえる水曜日。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

お知らせは、病院受付前のデジタルサイネージ（電子看板）・Instagram等で随時ご案内いたします。



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97号 2025年10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.nishizu.gr.jp/index>
ブログ <http://ameblo.jp/kenikukai-nishizu/>

