



# りあんと

第8号  
令和5年10月

りあんとは、フランス語で「人と人をつなげる」という意味があります。



## 目次

あいさつ…………… 2  
専門職からのミニ講座… 2

訪問看護・訪問リハビリ… 3  
ふたばのあゆみ…………… 4  
病院祭について…………… 4

# 副院長あいさつ

ふたば医療センター附属病院

副院長 木下 弘壽



去年4月からふたば医療センター附属病院に勤務し始めて1年経ちました。次第に病院勤務にも慣れてきました。

こちらに来る前から、ランニングをしています。もともとは運動は苦手だったのですが、以前妻と富士山に登ったときに体力のなさを実感してランニングを始めるようになりました。現在住んでいる富岡町は、ほとんど雪が降らず天気も良く、朝、さくらモールから国道六号線を南下し仏浜交差点を左折して、富岡駅にかかる汐橋を渡りながら太

平洋からのぼる日の出をみながらのランニングが気に入っています。自分では走っているつもりなのですが、最近流行りのスポーツウォッチからは、“そろそろ散歩の時間です”のメッセージが流れるのが気になります。自分の判断と客観的な評価を区別することが大事かなと思っています。

コロナ後でいろいろな催し物が開かれるなか感染に注意しながら、積極的にイベント（病院祭…11月11日、第6回とみおか復興ロードレース大会…12月17日）に参加したいと思っています。

## 専門職からの三二講座

今回は管理栄養士から、災害時の備蓄食品についてご紹介します！



### 備蓄食品



今回は、いざという時に役立つ、備蓄食品（災害等に備えてストックしておく食品）を選ぶポイントをご紹介します。

#### ①長期間、常温で保存できるもの

レトルト食品、缶詰、フリーズドライ、乾物（米、麺、海藻類）等。賞味期限が近づいてきたら、消費して買い足しましょう。

#### ②おいしく、食べやすいもの

食べ慣れた好みの味の食品を選びましょう。

#### ③様々な食品を揃える

災害直後は炭水化物中心の食事になりやすく、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがちです。普段の食事を意識して、肉や魚、豆類、野菜や果物もバランスよく備えましょう。一息付けるような、おやつも大切です。

その他、水（調理用水を含め1人1日3L）とカセットコンロ・ボンベ（ボンベは1人1週間あたり6本程度）、鍋などの備えも重要です。お湯があれば、調理できる食品の幅が広がります。

食品の備蓄は3日～1週間×人数分が望ましいといわれています。

参考：災害時に備えた食品ストックガイド（平成31年3月・農林水産省）

# 訪問看護・訪問リハビリ

～ご自宅での療養を支えます～

ふたば医療センター附属病院では、かかりつけ医からの依頼を受けて看護師・リハビリ職員がご自宅を訪問し、安全で安心な看護・リハビリを提供しています。



**訪問日時** 平日 午前9時30分～午後4時30分  
※24時間緊急連絡体制をとっています。

## 訪問看護

当院で行っている訪問看護の紹介をします。

訪問看護は自宅での療養を支え、病気があっても在宅療養を継続できるよう看護を提供しています。以前は在宅療養が困難と考えられていたがんなどをお持ちの方でも、住み慣れた自宅で、ご家族やペットと穏やかな時間を過ごすことが可能です。それにはご家族の協力も不可欠ですが、私たちは、患者さんはもちろん、ご家族と相談しながら、安心して療養を継続できるよう支援しています。体調がすぐれない時には、入院など必要な医療へつなぐお手伝いもします。

入院される方もいらっしゃいますが、「やはり、家がいいな。」と話され、病状が落ち着くとすぐ退院され、ご家族の協力も得て療養生活を継続されています。

ご病気のため、自宅での療養に不安をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ご相談ください。ご自宅で拝見する患者さんの姿は私たち看護師にとっても大きな喜びです。



## 訪問リハビリ

訪問リハビリや運動療法、自主トレーニングを続けることで、生活の質の向上につながった患者さんをご紹介します。

80歳代 男性 要介護3 妻と二人暮らし 気管支喘息、脳梗塞後遺症  
【リハビリ介入前】

●足に力が入らず、立ち上がりが不安定、動き始めが動作しにくい、呼吸をするのが苦しい

【リハビリ介入後】

●足に力が入りやすくなったので、安定した立ち上がりができるようになった。

●関節が動くようになったので、安定した起き上がりができるようになった。

●十分な息を吐くことが出来るようになり、呼吸がラクになった。

訪問リハビリと、マシンを併用した自主トレーニングを行うことで、筋力アップや身体の負担軽減、呼吸器疾患の改善につながりました。身体機能の改善は、健康を維持するための意識づくりや生きがいの醸成に繋がります。

訪問リハビリは、いつもの動き、自分らしい生活を維持することを目標に、一緒に取り組んで参ります。



ご利用を希望される場合は、かかりつけ医またはケアマネージャー、ふたば医療センター附属病院の地域連携室スタッフにご相談ください。



# ふたばのあゆみ



ふたば医療センター附属病院  
@futaba\_fuzoku

こちらのQRコード  
よりX (旧 Twitter)  
のホーム画面に  
飛べます！



公式X (旧Twitter) ではふたば医療センター附属病院  
の取り組みや出来事を報告しています。

ふたば医療センターの取り組みをもっと知りたい方、ど  
んな雰囲気の病院が知りたい方などぜひご覧ください！  
フォローやリポスト、いいねも大歓迎です！

## PPE (個人防護具) 研修



えびす講市と同日開催！

## 病院祭を開催します！

4年ぶりに、ふたば医療センター附属病院の病院祭を開催します！  
病院祭では、多目的医療用ヘリコプターや救急車の見学、AED・  
心肺蘇生体験、医師による糖尿病教室や病院職員によるミニ講座な  
ど、病院ならではの企画が盛りだくさん！

普段はなかなか見られない病院を覗いてみませんか？  
皆さまのお越しを心からお待ちしております♪

**日時** 令和5年11月11日 (土) 午前10時～午後2時  
**会場** ふたば医療センター附属病院

詳しくは、  で検索！！



## — 今回の表紙 —

訪問看護・リハビリを担当する  
スタッフの写真です。

患者さんが住み慣れた自宅で穏  
やかに過ごすことができるよう、お  
手伝いさせていただきます。

## 福島県ふたば医療センター附属病院

〒979-1151 福島県双葉郡富岡町大字本岡字王塚 817-1  
電話 0240-23-5090 / FAX 0240-23-5091  
ホームページ <https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/futaba/>

【診療科】救急科、内科  
【窓口受付】平日 午前9時00分～午後4時00分まで  
ただし、救急については24時間365日対応します。