医療法人弘遠会すずかけグループ
天竜すずかけ病院

広報誌

すずちゃん通信

No.16 Summer

発行日
2021(令和3)年
7月1日

周智郡森町
太田川橋梁にて

新院長就任のお知らせ

2021年7月1日より、鈴鹿　知直（すずか　ともなお）医師が院長へ就任致します。
皆様におかれましては、今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

『新院長就任のあいさつ』

天竜すずかけ病院
院　長
鈴鹿（すずか）　知直（ともなお）

この度、田中　弦　院長の後任として、天竜すずかけ病院の院長に就任することになりました　鈴鹿　知直　です。

当院は浜松市北部、浜北・天竜地域における脳卒中や骨折の急性期治療後のリハビリ機能、自宅での療養環境が整わない場合の療養型病院、また突発的な介護の人手不足や家に戻るまでの準備や指導といった期間限定的な入院機能等のほか、在宅での療養生活中の心配事や問題点等を訪問看護師による診察や相談で不安を少しでも軽減できるように環境援助・病院受診や入院への橋渡し等、地域に必要とされる病院として機能してきています。

その様な中でも地域の皆さまの『してほしい医療』が変化・多様化し、病院もそれにつれて変化することが求められてきています。病気になり、治療を受け退院へと向かう毎日の中、不安のないスムーズな在宅への橋渡し、また在宅に戻った後でも逆方向でのスムーズな繋がりはその根幹をなすものだと考えます。

病院の持っている機能の一つは言うまでもなく、患者さまの回復への援助です。その機能の充実はもちろんですが、それ以外にも後遺症を持った患者さまをはじめ、家族の方々に安心と安全の笑顔を届けること。「してほしいな」ということを先回りして準備をしていく。そのためにはよく看ること、観ること、診ること。観察して心が寄り添えないと深いかかわりは持てません。皆さま方からの色々なメッセージに耳を傾け、時には辛辣なご意見であったとしても、『その人らしい生活を』といったスローガンがより具体的にあなたにも、あなたにもと、きめ細やかな対応へと繋がると思います。選ばれる病院ではなく、選ばれ続ける病院であるために、天竜すずかけ病院では「そんなことは普通だよ！」と言えることを一つでも多くしていきたいと考えております。

私自身は脳神経外科医として脳卒中や頭部外傷、脳腫瘍等の患者さまの急性期治療にあたってきました。急性期治療が終われば「後はお願いね！」ではなく、やはり在宅に戻られた患者さまのその後の診療に携わるわけで、どのようなリハビリ・指導を受けてきたか等にも関心はありました。

今までも持ち続けてきた天竜すずかけ病院の機能と地域の人々からの信頼に今後も応え続けていくために、微力ではありますが、竹下理事長をはじめ多くの先生方やスタッフの力を借りて進んでいこうと思います。

【略歴】　1981 年　名古屋市立大学医学部　卒業
名鉄病院、名古屋市立大学病院、社会保険病院浜松 副院長、浜松赤十字病院 副院長を経て、
2021 年 7 月より現職。

お知らせ

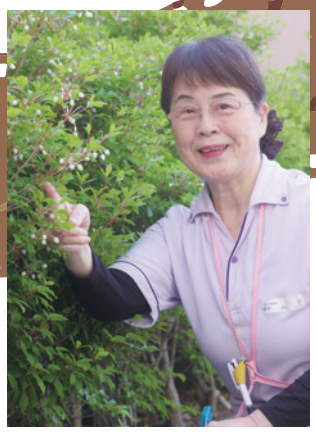
雑誌・月刊デイ（2021 年 6 月号：Vol.258）の『自慢のレク・クラフト』コーナーにおいて、通所リハビリテーションの利用者さまによる作品が掲載されました。

コロナが終息し、来年こそ花火大会が開催されることを願い、折り紙や広告紙等を用いて制作されました。

夜空に打ち上がる綺麗な花火が見事に表現されており、その情景を思い出させてくれる素晴らしい作品となっております。

鹿島の花火大会

すずかけ History【前編】



地域連携室
看護師・社会福祉士
鈴木（すずき）　民江（たみえ）

医療法人弘遠会での勤続年数が 30 年を超える職員に、昔を振り返りながら、たくさんの話を聴きました。2 回に分けての連載となります。

［地域活動の歩み］

当時中区八幡町にあった『すずかけ病院』へ勤務していた頃の一番の記憶は、公民館や福祉会館へ出向いて介護教室や講演会を開催したことが挙げられる。特に公民館で扇風機やうちわを用いて暑さを凌いだことは忘れがたい思い出である。小学校の体育館でバザーを開催し、更には地域の自治会における会合にも参加させていただき、積極的に連携を深めていった。また、地元の小学校と連携して定期的な交流会を実施する等、地域交流の窓は常に開かれていた。

こうした地域に根付いた活動は、竹下院長（現：医療法人弘遠会理事長）・当時の看護部長や事務長が先導しており、開設時の『すずかけの木陰のやさしさ』の理念に基づいていた。

［教育と育成］

すずかけ病院（八幡）創設時の看護部長は、天竜すずかけ病院の副院長、静岡県看護協会の会長を歴任され、看護における専門性を常に主張されていた。特に後生への育成を重視しており、看護師（准看護師）、介護福祉士、介護支援専門員等の資格取得を目指す職員に対して注力してきたのである。

苦しい思い出として、毎朝の看護部の朝会にて持ち回りで職員の前でスピーチをしたことが挙げられる。人前で話すのは苦手であったが、この場において一人ひとりの考えを共有することができ、いつしか自信が付いていった。また、当初から看護職員は外部へ向けて研究発表を実施しており、現在の『すずかけ学会』の礎となっている。

更に、法人内での提案制度によって全職員を対象とした公募で選出された『あなたの笑顔が私たちの喜び』という標語は、すずちゃん通信のアクセスの下にも掲載されており、現在においても引き継がれている。

［福利厚生］

月１回の全体朝礼では、誕生日の月を迎える職員へ“記念品”と共に寄せ書きの“メッセージカード”が上記三役から渡された。メッセージカードは自身の特徴や長所を捉えた言葉で綴られており、このような配慮が働く意欲にも繋がっていた。

開設記念日には永年勤続５年・10年・20年・30年毎に表彰され、現在ではその記念品を選択することができるようになった。新入職員の歓迎会、運動会、大忘年会等の様々な取り組みが互助会の主導で開催されてきたが、新型コロナウイルス感染症の流行によって中止となっている。

次号へ続く

【略歴】　国立浜松病院附属高等看護学校（現：国立病院機構静岡医療センター附属静岡看護学校）、放送大学教養学部、
日本福祉大学中央福祉専門学校　卒業
国立浜松病院（現：浜松市リハビリテーション病院）、聖隷三方原病院ホスピス病棟を経て、1989 年に医療法人弘遠会へ入職。
1998 年に天竜すずかけ病院へ看護部長として赴任し、すずかけ病院（八幡）統括局長、
磐田すずかけ病院（現：すずかけヘルスケアホスピタル）看護部長を経て、2012 年より現職。

医療法人弘遠会 すずかけグループ
天竜すずかけ病院

〒431-3314
浜松市天竜区二俣町二俣2396-56
電話：053（925）8111（代）
FAX：053（925）8112
電子メール
tenryu@suzukake.or.jp
ホームページ
http://suzukake.or.jp/tenryu/

あなたの笑顔が
わたしたちの喜び

外来診療医 担当表

内科・リハビリテーション科・脳神経内科

		月	火	水	木	金
午前	医師名	竹村　兼成	竹下　力	鈴鹿　知直	田中　弦	大橋　亮洋
	診療時間	9:00〜12:00	9:00〜12:00	9:00〜12:00	9:00〜12:00	9:00〜12:00
	コメント	内科全般	漢方の相談	脳神経内科 認知症	内科全般	リハビリ
午後	医師名			大井　政芳		
	診療時間			14:00〜16:00		
	コメント			第2：脊　椎 第4：脊　椎		

備考　【休診日】土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（12/30〜1/3）

栄養ニュース

正しい生活習慣で夏を乗り切ろう！

●夏はどうして疲れるの？

食欲が低下して食事を摂らなかったり、そうめんなどのあっさりした炭水化物中心の食事となるため、ビタミンなどの栄養素が不足したりと食生活の偏りが原因です。また、暑さで十分な睡眠を取ることが出来ないため、その日における疲労が蓄積する事も挙げられます。

更には冷房が効き過ぎた室内に長時間居続ける事で血行が悪くなり、“冷え”や“だるさ”などの症状が現れます。

●疲れを招きやすい食生活とは？

①水分の過剰摂取
塩分を摂らずに水分ばかりを摂取していると、消化能力が低下して食欲不振を招きます。

②炭水化物のみの食事
ごはんやパン、麺類など糖質の摂取量が増えるほど、それらの代謝に必要なビタミンＢ群を消費します。ビタミンＢ群が不足してしまうと糖質をエネルギーに変換できずに疲労を招きます。

③蛋白質の不足
肉や魚、卵などの蛋白質を多く含む食品を摂取しないと、主に鉄不足を招いて全身への酸素の運搬や老廃物の回収が滞って疲れやすくなります。

④食事を抜く
食欲低下によって1日に3食を摂取しないと、必要なエネルギーや栄養素を補給できず、疲労回復ができません。

●疲れを溜めない習慣とは？

①「1日3食」栄養バランスの良い食事
“一汁三菜“と言われているご飯に汁物、おかずの3種で構成された日本の献立が理想的です。更に、高齢者は脂質の摂取量が不足しがちとなるため、脂質を含んだ料理を意識して摂ると良いでしょう。

②十分な睡眠
翌朝にきちんと目が覚めて、日中に疲れを感じないのが適切な睡眠時間です。疲れ具合によっては、睡眠時間を調節しましょう。

③湯船に浸かる
暑さによって湯船に浸からずにシャワーだけで済ませてしまうと、冷房で冷えた体の血流が滞ったままで老廃物が溜まってしまい、疲れが慢性化してしまいます。なるべく湯船に浸かる習慣を付けることをオススメします。

④冷房設定温度は”25℃〜28℃”を目安にする
室内外の気温差を小さくするために、冷やしすぎは禁物です。反対に節電意識の高まりによってエアコンの使用を制限したり、設定温度を高めに設定した場合は熱中症のリスクが高まります。就寝時は適切な温度に設定し、オフタイマーを使って自動で停止するようにセットしましょう。

⑤軽い運動を行う
『涼しい場所』で『涼しい時間帯』に、軽い筋トレやヨガ、ウォーキングなどを行い、血行を良くしましょう。

栄養科

季節の俳句 〈通所リハビリ利用者様より〉

静脈の　うねりて蒼し（あお）　立夏（りっか）かな

夏蓬（なつよもぎ）　強く生きよと　我（われ）に言ふ

大輪（たいりん）の　花を見上げて　幾久し（いくひさ）

清流（せいりゅう）に　飛び込む子らの　笑顔かな

ポンポンと　西瓜（すいか）の返事　確かなり

編集長の ひ・と・り・ご・と

天竜区船明では昨年の8月に気温40.9℃を観測し、その翌日には浜松市中区において日本歴代最高気温に並ぶ41.1℃を観測しました。この要因として、愛知県からの暖かい南風が山を越えて吹き降りることによって気温が上昇する、いわゆる『フェーン現象』によるものと考えられております。

山に雲が懸かっている地点から、風が100m上昇する毎に気温が0.5℃低下していくのに対し、下降気流の場合は雲が消散するため、この状態で風が100m下降する毎に1℃ずつ上昇していきます。連日における高い気温も相重なり、40℃を超える気温を記録したといわれております。

本年の夏も猛暑が予測されております。マスクによって過ごし辛い日々が続きますが、栄養科のコラムにある内容を常に意識して、夏を乗り切っていきたいものです。

【写真】松下 大介・大桒 浩　【文責】石曽根 崇記

※当広報誌は本用途以外の転用を固くお断りしております。