

ひかりグループ便り

# かがやき

vol. 4  
(2023.12)

## 医療に「和」を 長寿から「福寿」へ

「新卒から笑顔で活躍しているリハビリ職員です」

日本全国ひかびーが行く！ 北海道小樽市 / ひかりグループ『地域包括ケアシステム』について  
ひかりの医療 リハビリテーション部 特集 / 臨床医が伝える得する情報 带状疱疹ワクチン

管理栄養士のおすすめレシピ さっぱりおろし和え（箸休めの一品）



HMC

医療介護ひかりグループ

HIKARI Medical & Care GROUP

ホームページはこちら  
<http://hmcg.jp>



## ひかぴーが行く！

ボク、ひかぴーが  
ひかりグループの  
全国の地域を紹介するよ！



医療法人北光会のある

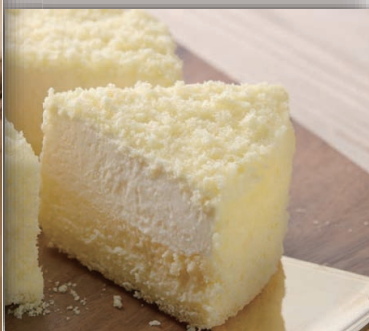
## 北海道小樽市を紹介します！！

小樽市は、2022年度都道府県・市区町村**魅力度ランキング**で**全国第5位**に！！

(1位 札幌市、2位 京都市、3位 函館市、4位 横浜市)

小樽といえば、観光名所になっている小樽運河や石狩湾から水揚げされる豊富な魚介類と水産加工品、中でもシャコは他の地域で獲れるものよりも特段大きいことで有名です。

### 小樽市おすすめ特産品



#### 小樽洋菓子舗ルタオ【ドゥーブルフロマージュ】

北海道の生乳から作るルタオ特製の生クリームと世界のチーズが出逢い、ほっぺたが落ちるほど!?の美味しいチーズケーキ。写真がすべてを物語っていますね…。  
(インターネットから注文できます！！)

### 小樽のマスコットキャラクター

名前：運がっば  
(河童をモチーフとした公認のご当地キャラクター)

性別：男  
誕生日：6月23日  
出身地：とおいくに

趣味：散歩、釣り  
特技：三味線の演奏  
好きな食べ物：ウニ丼、道産アスパラ



#### メルヘン交差点

小樽を訪れる観光客の多くが訪れるショッピングストリート・堺町通りの端にある交差点。周囲を見渡すと異国情緒溢れる形式を楽しむことができます。食べ歩きもいかがですか？



デイケア タナベです！！小樽でどこへ行くか迷ったらまずココに行ってみてくださいね！！

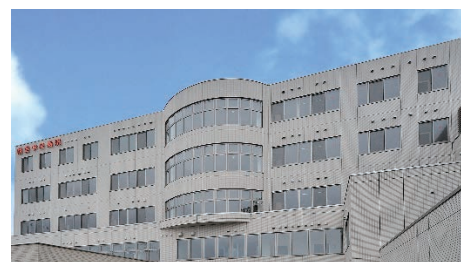


### 医療法人北光会

小樽市朝里にある、病院と介護施設を持つ法人です。  
私たちは受診・ご相談いただいた皆様にワンストップ・フォローを提供します。病院を中心に介護系施設を複数展開し、医療と介護の調和を実践、小樽市・地域の医療を支えています。

小樽市新光1丁目21番5号

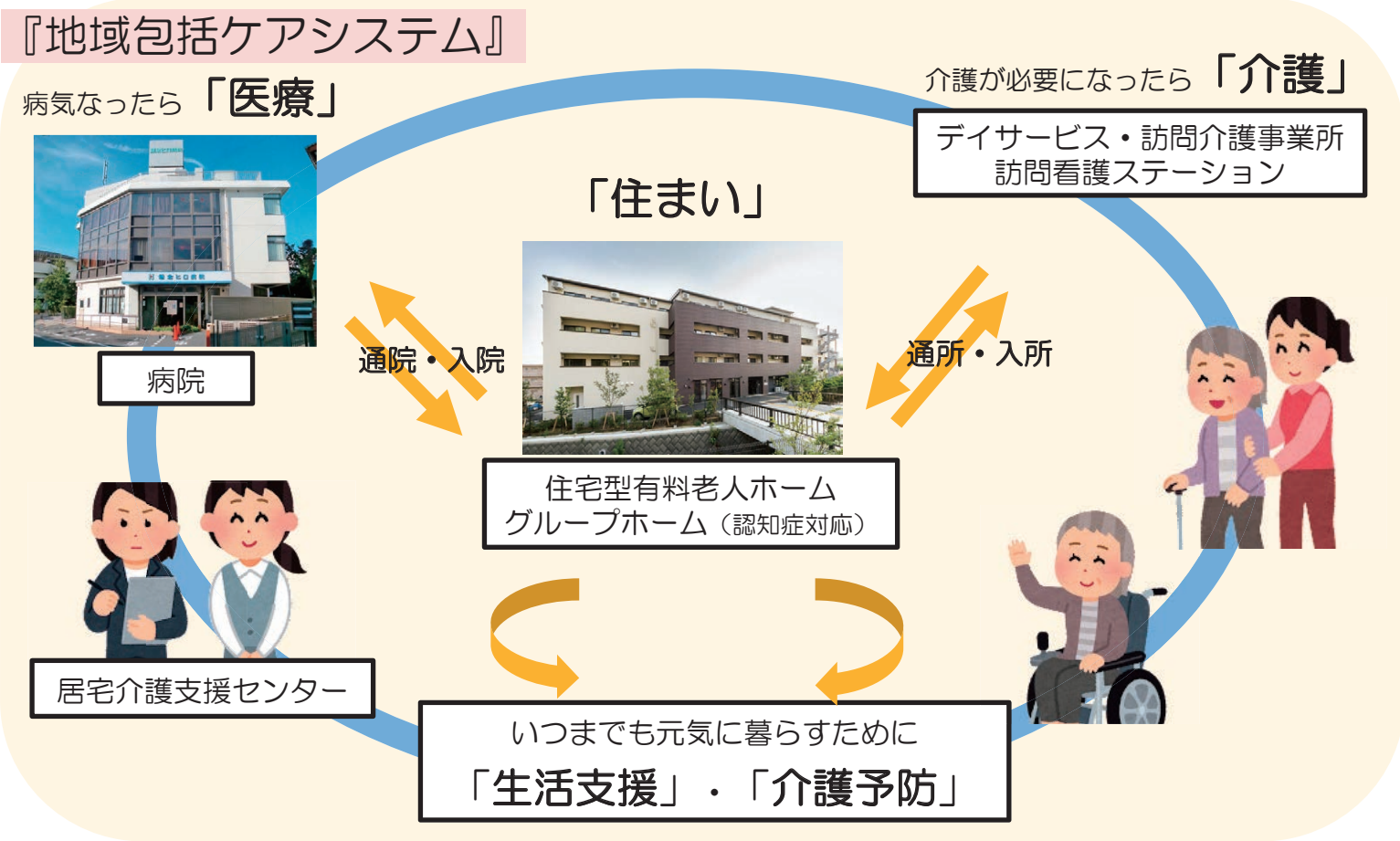
TEL：0134-54-6543 ホームページはこちらから



HMC  
医療介護ひかりグループ  
こころ つなげる 輝く未来へ

# ひかりグループの『地域包括ケアシステム』について

『地域包括ケアシステム』とは、少子高齢化の中、高齢になっても住み慣れた地域で暮らせるように、病気がなったら「医療」、介護が必要になったら「介護」サービスを使う、それをおよそ中学校区域内で整備するというものです。



医療介護ひかりグループでは各地域の病院を拠点に、  
デイサービス、訪問介護など地域の介護サービスと連携して、  
住み慣れた地域で生活続けるサポートを行なっています。

## 各地域の拠点病院

<b>北海道</b> 朝里中央病院 所在地：北海道小樽市 病院HP	<b>福島県</b> 福島寿光会病院 所在地：福島県福島市 病院HP
<b>神奈川県</b> 磯子中央病院 所在地：神奈川県横浜市磯子区磯子 病院HP 横浜いずみ台病院 所在地：神奈川県横浜市泉区 病院HP 関東病院 所在地：神奈川県横浜市磯子区森 病院HP 鎌倉ヒロ病院 所在地：神奈川県鎌倉市 病院HP	<b>長野県</b> 上山田病院 所在地：長野県千曲市上山田温泉 病院HP <b>愛知県</b> 寿光会中央病院 所在地：愛知県みよし市 病院HP <b>沖縄県</b> 与勝病院 所在地：沖縄県うるま市 病院HP

# リハビリテーション部 特集

日々進歩する医療環境。ひかりグループも変化の波に対応しつつ日々前進を続けています。グループの内側から皆様に向けて、気になる情報や役に立つ情報をお伝えするのが、「ひかりの医療」です。

今回は、リハビリテーション部についてレポートします。



**湯本真吾**

理学療法士歴2年目

## 理学療法士 (Physical Therapist)

ケガや病気などで身体に障がいのある人や、その発生が予測される人に対して、基本動作能力の回復や維持、および障がいの悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。



外来リハビリを担当しています。患者様の痛みやつらい気持ちに寄り添います。学生からご年配の方まで幅広くお任せください。

## 作業療法士 (Occupational Therapist)

ケガや病気などによって障がいを負ってしまった人に対して、日常生活で行われるさまざまな「作業」を通して、日常生活に必要な能力を高めるリハビリを行う職業です。またその人なりの、その人らしい生活を支援していきます。



多職種や患者様とコミュニケーションを大切に、身体が思うように動かずつらいと感じてしまうリハビリも、出来るだけ楽しく行っていただける事を目標に励んでいます。



**中山梨美**

作業療法士歴8年目

## 言語聴覚士 (Speech Therapist)

ことばによるコミュニケーションに問題がある方に専門的サービスを提供し、自分らしい生活を構築できるよう支援する専門職です。

また、摂食・嚥下(飲み込み)の問題にも専門的に対応します。

現在、病棟内でコミュニケーション能力向上練習や食べ物を口から食べ続けられるようにリハビリを行っています。患者様に寄り添った医療を志しています。



**小林俊平**

言語聴覚士歴9年目

## ひかりグループ新人教育(リハビリ)

長野寿光会上山田病院では新人教育の一環としてOSCEを採用しています。先輩職員が、新入職員に対しマンツーマンで臨床実践を指導する制度で、患者様に対し、より良いリハビリの提供ができるように取り組んでいます。

**OSCE** (Objective Structured Clinical Examination) とは、客観的臨床能力試験と言い、診療を行う上で、基本的な技術の統一化を図るために行います。先輩職員は新入職員の試験に備え、様々な助言を行います(写真上)。

**症例発表**は担当患者様を通して、自分の考えを発表します。先輩や同僚から退院支援や診療等に関する助言があり、さらに考えを深める貴重な機会となっています(写真下)。



### 新人さんのコメント



**若松世哉**  
2023年4月入職

#### Q 指導者はどうですか？

A 業務や治療について相談しています。指導者がいることで、安心して仕事に取り組んでいます。

#### Q 新人教育プログラムはどうですか？

A 業務内容や治療の技術向上のために、順を追って教えてくださるので常に目標を持つことができます。

#### Q リハビリテーションの雰囲気はどうですか？

A 基本的に和気あいあいとしていて、先輩とコミュニケーションが取りやすいです。

### 未来の療法士を育てる取り組み

当グループでは理学療法士、作業療法士の実習生の受け入れを積極的に行っています。長野寿光会では2023年度県内外(※)より21名の学生を受け入れさせていただきました。

医療チームの一員として実際の診療に参加し、より実践的な臨床能力を身に付ける、臨床参加型実習を行っています。

※長野県その他、山梨県、群馬県、愛知県、新潟県より



# 「带状疱疹ワクチン」



近頃では、20～40歳の若年層でも発症が増え、世界的にも注目されている带状疱疹ですが、従来は50歳以上で発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が带状疱疹を発症すると言われています。今回は带状疱疹の発症を予防する「带状疱疹ワクチン」について解説します。



内科医師  
宮崎 信行

教えて  
宮崎先生！

## 【带状疱疹ワクチンは 打った方が良いの？】

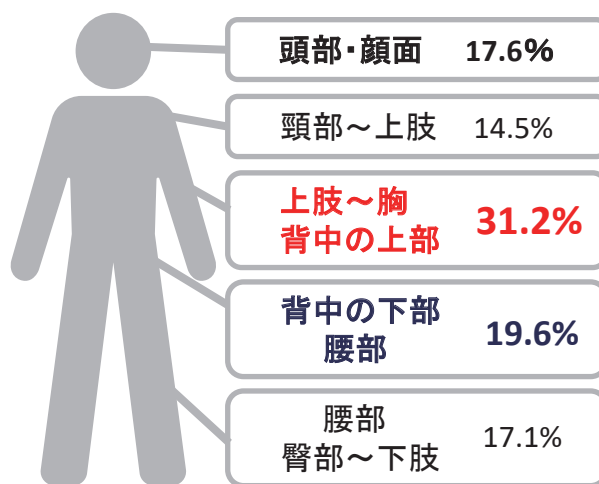
「带状疱疹ワクチン」って言葉を耳にするけど、自分は打った方がいいのかな？と疑問に思われたことはありませんか？

結論から申しますと、「50歳以上の方であれば打った方が良い。」これが答えです。

と言いますのも、带状疱疹は誰もが罹る可能性があり、日本人の生涯発症率は3人に1人です。一旦発症すると、約2割～3割の方に「带状疱疹後神経痛」という後遺症を負うことがあり、その強い痛みが続くことでQOLを下げってしまう、やっかいな病気です。

2017年の米国とカナダに続き、2018年に日本で「最近よく耳にする带状疱疹ワクチン」が承認されました。

## 【带状疱疹の発症部位】



【带状疱疹(左：腹部 右：右頸部)】

## 【带状疱疹ワクチンとは？】



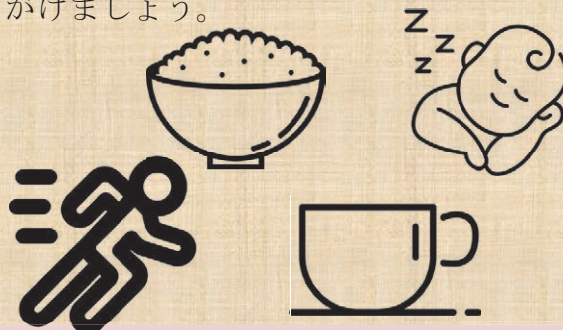
・現在では、弱毒性水痘ワクチン(生ワクチン)とシングリックス(不活性ワクチン)があります。

	弱毒性水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回/皮下注射	2回/筋肉注射 2ヶ月間隔で接種
PHN予防効果	66.5%	88.80%
長期予防効果	31.8% 8年目	80%以上 10年目
副反応	局所反応 水痘様発疹1～3%	局所反応・筋肉痛 発熱18%
費用	8,000円前後	20,000～25,000円/回 *当院では22,000円/回
対象者	50歳以上	50歳以上(※)

※带状疱疹に罹患する可能性が高い18歳以上の方の接種も可能

## 【带状疱疹の予防】

带状疱疹は、免疫機能の低下をきっかけに発症するため、带状疱疹の予防には、日頃の体調管理が重要です。食事や睡眠をしっかりととり、適度な運動や、リラックスした時間をもつことでストレスを減らし、免疫力を低下させないように心がけましょう。



## 【最後に】

带状疱疹ワクチンの予防接種については、必ず医師の診察を受け、指示に従ってください。

また、带状疱疹が疑われる際には、早めの受診を心掛けましょう。

旬のさつまいもを食べよう！

## さっぱりおろし和え（箸休めの一品）

管理栄養士さんの  
おすすめレシピ  
vol. 4



さつまいもで便秘改善！！

### 【材料 2人分】

- ・ さつまいも 50 g
- ・ 胡瓜 20 g
- ・ 人参 20 g
- ・ 大根 100 g
- ・ 砂糖 6 g（小さじ2）
- ・ 酢 15ml（大さじ1）
- ・ ゆず果汁 4ml（小さじ1弱）  
（レモン汁、かぼす等お好みで）

### ※ ポイント

野菜は大根以外 **皮つきで！！**

### 【成分表（1人前）】

エネルギー	124kcal
たんぱく質	2.2g
脂 質	0.3g
食塩	0g

## 作り方

- ① 皮付きのまま、さつまいもは0.5cm角のさいの目切りにし、短時間水にさらす。
  - ② 胡瓜と人参も皮付きのまま0.5cm角のさいの目切りにする。
  - ③ さつまいもと人参は柔らかくなるまで茹でる。※電子レンジでもOK
  - ④ 大根はおろしにし、水気を切っておく。
  - ⑤ ボウルにすべての材料、調味料を入れ混ぜる。
  - ⑥ 盛り付けて完成
- ☆時間を置くと味が染みおいしいです。

かんたん料理



## さつまいも の豆知識

いも類というと炭水化物が多く、ビタミン、ミネラルが含まれていないイメージはないですか？

さつまいもにはビタミン、ミネラル等、健康を保つために欠かせない栄養素が含まれています。また、最大の特徴は、豊富な食物繊維、そして、さつまいも特有のヤラピンという成分です。この成分は排泄を助け、便秘を防いでくれます。

※ ヤラピンとは、さつまいもを切ると断面から出る白い液体。皮に近い部分に含まれています。

さつまいもは、実は栄養価が高い優れものです。秋が旬ですが、1年中食べることが出来る食材。上手に料理に活かしたいですね。





## 読者アンケートへのご協力のお願い

「かがやき」は読者の皆様からのご意見、ご要望を取り入れ、今後の紙面作りを心掛けてまいります。下記、二次元バーコードからアンケートにお答えいただき、皆様のご意見、ご感想を今後の作成の参考にします。

アンケートにお答えいただいた方、ご意見やご要望をお聞かせいただいた方には、ボールペンなどのひかぴーグッズをプレゼントいたします。お受け取りをご希望される方は、最寄りの事業所より送付させていただきますので、送付希望先住所とお名前のご入力をお願いします。

広報誌『かがやき』  
読者アンケートは [こちら](#) →



## 職員募集のご案内

医療介護ひかりグループでは

スタッフ を随時募集しております。

新卒の方、未経験の方でも安心して働けるような研修体制も整えております。

ご興味がある方は、下記二次元バーコードよりアクセスをお願いします。

グループホームページ  
採用コンテンツは [こちら](#)



## ひかりグループって何？

全国で医療・福祉事業を展開する  
医療法人のグループです。



<http://hmcg.jp>

わたしたち『ひかりグループ』には、全国に6つの法人があり、9つの病院を中心に医療・介護を提供しております。

すべての法人の名前には『光』の文字が入っており、『光』の文字には『希望』や『勢い』という意义があり、わたしたちが医療福祉を社会貢献をしながら『グループに関わるすべての人に将来にわたって夢や希望が持てるように』という想いを込めて、グループの名称を『ひかりグループ』としております。

医療では「調和」を、介護では「尊厳」を重視して、わたしたちは地域への貢献に取り組んでいます。

ホームページには、研修報告など私たちの取り組みも紹介しています。  
ぜひ見てね！



### HMCG

福島県

五光会

福島青光会病院  
あつとほーむ舟場  
あつとほーむ笹谷  
あつとほーむ笹谷Ⅱ  
核の光

長野県

長野青光会

上山田病院  
あつとほーむ上山田  
あつとほーむ戸倉  
上山田温泉

北海道

北光会

朝里中央病院  
グループホーム朝里  
あつとほーむ朝里  
あつとほーむ朝里中央  
あつとほーむ新光

神奈川県

光陽会

鎌倉中央病院  
関東病院  
鎌倉七口病院  
横浜いずみ台病院  
横浜磯子介護老人保健施設  
横浜いずみ台  
あつとほーむ希  
あつとほーむ光  
あつとほーむ広地  
あつとほーむ鎌倉山  
あつとほーむ岡津  
グループホーム磯子  
グループホームやすらぎ  
やすらぎ訪問看護ステーション  
ハートケアいずみ訪問看護事業所  
アットホームやすらぎ

愛知県

寿光会

寿光会中央病院  
豊田介護老人保健施設  
三好介護老人保健施設  
グループホーム上豊田  
グループホーム藤岡  
アットホーム藤岡  
ハートケア藤岡  
あつとほーむ三好  
あつとほーむ東郷  
ハートケア東郷

沖縄県

沖縄青光会

与那国病院  
あつとほーむむしかの丘  
あつとほーむあまの丘  
アットホーム与那国  
アットホーム南風

## 編集後記

外部広報誌『かがやき』楽しんでいただけましたか？

これからも地域の皆さまからの情報をもとに、楽しんでご覧いただける内容をお届けして行きたいと思っています。新春よりグループホームページをリニューアルオープンする予定です。広報誌『かがやき』、グループホームページとともによりしくお願いします。

K.T



HMCG

医療介護ひかりグループ

ひかりグループ広報誌「かがやき」

2023.12 vol.4発行