

おすすめレシピ

エビと枝豆のまぜごはん



材料(2人前)

米 2合(300g)
枝豆(さや付き) 150g
塩 小さじ1(6g)
酒 大さじ 1/2(7.5cc)
むきえび 30g

作り方

- ① 枝豆をさっと1分茹で、水に浸し粗熱をとり、さやから身を取り出す。もしくは電子レンジ600W1分～1分半ほど加熱してもよいです。
- ② 米を研ぎ、水を加え30～1時間浸水させます。
- ③ 塩と酒を加えて軽く混ぜ、最後に枝豆を上を広げて炊飯してください。※枝豆は炊きムラが発生するので混ぜない。
- ④ 枝豆ごはんが炊き上がったら、ボイルしたえびを入れさっくりと混ぜ合わせてください。

1人前あたり

エネルギー 300kcal
たんぱく質 8.0g
脂質 1.8g
炭水化物 60.0g
塩分 1.5g

ワンポイント！

枝豆は夏バテ防止・疲労回復に効果的
他の野菜と比較して、枝豆に含まれるビタミン B1・B2 は糖質・脂質・たんぱく質などを分解してエネルギーに変える効果があります。また、ナトリウム(塩分)の排出を助け、利尿作用を促すカリウムも多く含んでおり、むくみの解消にも効果があります。そのため、夏バテの原因である食欲不振からくる栄養不足の解消や、疲労回復にも効果があります。



医療法人ひろせ会

広瀬病院

宮城県仙台市青葉区郷六字大森4-2

TEL 022-226-2661 FAX 022-226-2258

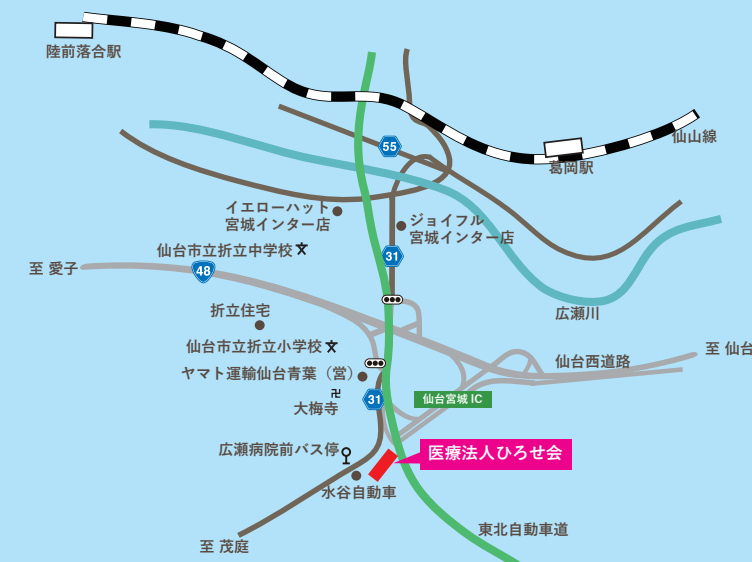
[http:// www.hirosehos.jp](http://www.hirosehos.jp)

受付時間 月～金 9:00～12:30 14:00～17:30
日曜日 9:00～12:00

休診日 土曜日・祝日

介護事業部

TEL 022-302-2433 FAX 022-302-2456



医療法人ひろせ会広瀬病院

ひろせ通信 2020年 05

広瀬病院は新体制でがんばります



CONTENTS

■令和2年度入職式が行われました

■佐藤壮先生の退職について

■ひろせ会新入職員のご紹介

■ご報告

デイサービスセンターの動画がテレビで取り上げられました

■部署紹介：リハビリテーション科

■健康コラム

3つの「い」と3つの「よ」のお話

■おすすめレシピ

エビと枝豆の混ぜごはん

令和2年度の入職式が行われました

4月2日に令和2年度の医療法人ひろせ会入職式が行われました。今年は、1月から3月末までに6名4月1日付で医師を含め7名、13名もの職員で入職式を行うことができました。院長をはじめ関係者列席するなか、新入職員は緊張の面持ちで入職式が行われました。



入職式と同時に行われた辞令交付式では、新入職員だけではなく既存の職員に対しての辞令交付も行われました。

辞令を交付された職員は、新たな気持で樋渡院長から辞令を受け取っていました。

入職式、辞令交付式が行われた後はオリエンテーションが開始され各部署紹介や広瀬病院、広瀬病院介護事業部で働くにあたっての注意事項などを新入職のみなさんに説明されました。



佐藤壮先生長い間ありがとうございました



長年にわたり広瀬病院の脳神経外科医として診療していただいていた佐藤壮先生が、令和2年3月31日をもってご退職されました。

最後の日となる3月31日は、病院スタッフが集まる中、残るスタッフに向け先生からひと言をいただきました。また、これまでの御礼の意を込めスタッフより花束の贈呈が行われました。

長い間、広瀬病院で診療をしていただき本当に、ありがとうございました。

お身体に気を付けてお過ごしください。

ご報告

広瀬病院デイサービスセンターの動画がテレビで紹介されました



【エフエム東日本放送】『突撃！ナマイキ』5月14日放送
 ■『本間ちゃん！見て！聞いて！聞いて！』
 レクリエーションのToku動画が紹介されました。
 スタジオで出演者の皆さんもチャレンジしました。



【中京テレビ】『グット』5月8日放送
 ■試してぐっと！見てぐっと！お家でぐっと！な動画特集！
 レクリエーションのToku動画が紹介されました。
 広瀬病院デイサービスセンターの日々のレクリエーションや季節行事の様様、室内装飾や製作作品の紹介など、当センターのSNS活動が各方面で紹介されましたのでお知らせします。



部署紹介：リハビリテーション科



理学療法士 (PT) 常勤5名、非常勤1名
 作業療法士 (OT) 常勤1名
 言語聴覚士 (ST) 常勤1名

当院では、入院（一般病棟、地域包括ケア病棟、療養病棟）・外来・通所介護があり、それぞれの部門で各リハビリ専門職と、医師や看護師、相談員の方などと連携を取りながら退院に向けて専門的なリハビリテーションを提供しています。リハビリ診療の対象となるのは椎間板ヘルニアや肩関節周囲炎、骨折や関節リウマチ、COPDや肺炎などの整形疾患や呼吸器疾患、嚥下障害や失語症など、それらに対してそれぞれ理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の三つの専門職でリハビリテーションを提供します。

理学療法士…病気やケガ、加齢等によって運動機能（寝返りやうつ、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなど）が低下している人、低下が予想される人に対して支援します。

作業療法士…運動機能（トイレや、着替え、食事や入浴など身の回りのこと）や認知機能に障害のある方を対象に、日常生活における作業動作の改善・維持を支援します。

言語聴覚士…日常生活を送っていくための聞く、話す、理解するなどのコミュニケーションや摂食、嚥下（飲み込み）など口腔に関する障害がある方を支援します。

ひろせ会 新入職員のご紹介

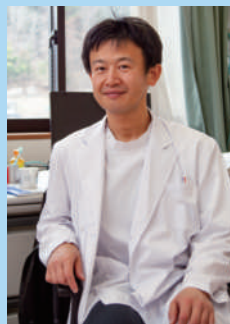
広瀬病院へ4月1日に広瀬病院へ入職しました。

やました かずよし
山下 和良 医師
医局



【趣味】 テレビを見ること
【ひと言】
燃え尽きない様に頑張ります

いのうえ だいすけ
井上 大輔 医師
医局



【趣味】 音楽、自転車
【ひと言】
みなさまの意図を理解し、一緒に考え、よりよい医療を提供いたします。
よろしくお願いします。

だいぐう じけいし
大宮司圭史 准看護師
一般病棟



【趣味】 お酒
柴犬の動画の視聴
【ひと言】
「広瀬病院で診てもらってよかった」と思っただけの看護を提供していきます！！

しみず かいと
清水 海斗 看護補助
一般病棟



【趣味】 卓球
歌うこと
【ひと言】
広瀬病院にきて一か月が経過しました。自立するものが増えてきましたが、その分覚えることも増えたので、少しずつ学んで行きたいです。楽しく学んでいます。
よろしくお願いします。

おだしま あゆむ
小田島 歩 介護職員
介護事業部



【趣味】 マンガ、ゲーム
映画鑑賞
【ひと言】
自分なりに頑張っていきたいと思えます。

さい しげみ
齋 茂美 看護師
一般病棟



【趣味】 旅行など
新しい趣味も見つけない
【ひと言】
広瀬病院にきて一か月半が過ぎました。学ぶことの多い日々です。早く皆様の力になれるようがんばります。

すずき ゆうり
鈴木 祐里 事務部
事務員



【趣味】 音楽、映画鑑賞
卓球
【ひと言】
初めての事ばかりで、ご迷惑をお掛けすると思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

よろしくお願いいたします



3つの「い」と 3つの「よ」のお話

訪問看護ステーションひろせ 星 徳枝

会津出身、気立ての良さは母譲り、気前の良さは父譲り。徳枝の名には、大きく枝葉を伸ばして徳を広げ、おおらかな人になるようにと願いが込められています。

おかげ様で伸び伸び育ちました。

ご縁は宝！

ご縁に感謝をモットーに感謝・感動・感激あふれる広瀬病院で生涯現役ナースを目指し、訪問看護に従事しております。

地域のみなさまには介護予防教室や出前健康講座などで大変お世話になっております。

談話では【心も元気！体も元気！】を合言葉に3密ならぬ「3つの”い”」と「3つの”よ”」を推奨しております。

「3つの”い”」とは、

- 1、うがい→お茶のみ、歯磨き
- 2、手洗い→トイレによく通う
- 3、わらい→くよくよしない



「3つの”よ”」とは、

- 1、よく食べ→バランスのよい食事
- 2、よく出し→便・尿・汗・ぐち
- 3、よく眠る→ごろごろ昼寝も大事



いつでも、どこでも、誰でもすぐに実行できますので、みなさまも今日から始めてみては、いかがでしょうか。

今年も元気いっぱい、とびっきりの笑顔で地域の皆様と寄り添ってまいります。

いつでも集まりに呼んでください！