



summer/2025
vol.48

特定医療法人社団 宏仁会
寺岡整形外科病院 広報誌

- 院長挨拶
- インドネシア技能実習生
- 新入職員紹介
- 新人歓迎会（ボーリング大会）
- お知らせ
- リハビリ通信
- 栄養室だより



～病院長あいさつ～

院長 寺岡 俊人

盛況だったバラ祭りも終わり、これからは日に日に増す暑さに充分気をつけなければならない時期になりました。早いもので2025年も折り返しに差し掛かっていることに驚愕しながら日々の診療に勤しんでおります。月日の流れはあっという間ですがその間にも当院は着実に歩みを続けてまいりました。

当院は病院理念のもと、地域の皆様に寄り添った医療と介護に取り組んでおります。このたび新しい取り組みとしてインドネシアからの介護職員を迎えました。このことが多様性に富んだ温かい介護の実現に繋がればと願っております。彼女たちは思いやりと情熱を持ち、患者様一人ひとりに寄り添う存在となるべく日々業務に取り組んでくれています。職員一同、国・文化を超えた協力体制を築きながら、質の高い医療、看護、介護の提供に努めてまいります。そして、患者様が安心して治療を受けられる環境を整えることが、私たちの使命であると考えています。

当院はこの地域における救急医療の一端を担う病院としての役割を果たし、救急医療を必要とする場面においても迅速で適切な対応を心がけています。救急患者を受け入れるだけでなく、地域の皆様に頼られる存在となることを目指し医療体制の充実を図って参ります。今後も地域医療の発展に貢献し皆様の健康と安全を守るために努力を続けて参ります。

これまで当院を支えてくださった皆様に心より感謝申し上げますとともに、新たな仲間とともにさらなる成長を遂げ、地域に貢献できる病院へと進化していく所存です。今後とも変わらぬご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。



インドネシアから新しい介護職員を迎え入れました

ラトナ ノヴィ ウランダリ

Q1.日本へ来てみてどう思いましたか？

日本へ来てみて、日本は本当に素晴らしくて、最新の技術です

Q2.好きな日本食は？

日本の好きな食べ物はラーメンやたこやきです

Q3.インドネシアのいいところは？

ラジャアンパット島、ロンボク島、バリ、プロモ山、
インドネシアはたくさん山があるので、だいたいインドネシアの山の景色は
すばらしいですから、いいところと思います

Q4.病棟で仕事をしてみてもうですか？

病棟で仕事をしてみた時、はじめてですから、大変だと思いました。

特に漢字と言葉で、全員が忙しい時、何をしないといけないかはまだ分かりません。そしてここで働くことをずっと楽しみにしていたのでとてもワクワクしています。



スチ アウリア ザフロ

Q1.日本へ来てみてどう思いましたか？

もちろん、日本に来たらとてもしあわせだし、たくさんの新しい経験ができると思います

Q2.好きな日本食は？

1番大好きな日本の食べ物はラーメンとおもちです

Q3.インドネシアのいいところは？

インドネシアはうつくしい海で有名です

Q4.病棟で仕事をしてみてもうですか？

規律を守り、早く、注意深く仕事を頑張ります。



5階病棟で
がんばってます



新入職員紹介

今年も新しい職員が仲間入りしました。
新人研修を終え、今後は皆さまに寄り添い、お役に立て
るよう医療人としての役割を果たしていきます。
日々頑張っていますので、温かく見守っていただけたら
幸いです。

あさの あかね
浅野 朱音



管理栄養士
趣味：おいしいご飯をたくさん
食べること
ドライブ、水泳

はせがわ まなえ
長谷川 愛永



看護師
趣味：アニメ鑑賞
旅行

ふくだ なつき
福田 菜月



看護師
趣味：オシャレして
ドライブ

うえだ さゆみ
上田 紗弓



介護士
趣味：アニメ、YouTube鑑賞
絵を描くこと

まきはた りょうた
巻幡 涼太



理学療法士
趣味：テニス

うおたに ここな
魚谷 ここな



看護師
趣味：ソフトテニス
ドラマを見ること

やまがた いずみ
山形 泉水



保育士
趣味：バスケットボール観戦

おおくぼ あり
大久保 亜莉



看護師
趣味：ショッピング
友人との食事

やまさき ゆうか
山崎 佑香



看護師
趣味：音楽鑑賞

おきもと まな
沖本 真奈



理学療法士
趣味：バレーボール
アニメ、韓ドラ鑑賞

よしむら すずか
吉村 鈴花



保育士
趣味：音楽を聴くこと、歌うこと
バスケットボール



新人歓迎会 ボーリング大会（5月30日）

恒例行事、新人歓迎のボーリング大会が行われました。今年には120人の職員が参加し一喜一憂しながら豪華景品をめぐる大盛り上がりとなりました。表紙は始球式の写真です。今年の優勝は事務次長が収めました。



お知らせ

・お盆休み

今年は8月15日（金）です（救急対応は行っております）

8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)
診察	診察	休診	休診	診察

・時間外選定療養費

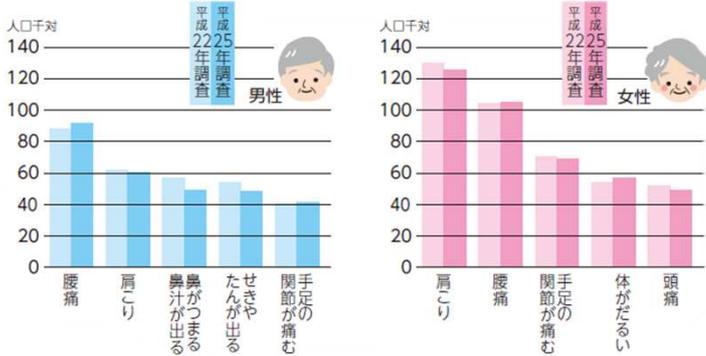
時間外・夜間・休日に軽症（当院医師判断）で受診された場合
通常の診療費とは別に**4,400円**を請求させていただきます。

時間外選定療養費とは

当院は、24時間体制で救急患者様の受け入れをしております。夜間・休日の救急外来は必ずしも緊急の治療が必要でない患者様の受診も多く、本来の入院治療が必要となる緊急・重症患者様の診療が困難となる場合があります。このことから、夜間・休日に受診を希望される方に、法令に基づく特例の料金として、時間外選定療養費のご負担をお願いすることといたしました。ご理解・ご協力受け賜りますよう、お願い申し上げます。

腰の痛み

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。



腰の痛みの種類

原因がはっきりしている

「特異的腰痛」

- 腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」と言います。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症等があります。
- 腰の痛みだけでなく、足の筋力低下やしびれ、尿が出にくいなどの障害を引き起こす可能性があります。

原因がはっきりしない

「非特異的腰痛」

- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。もしも腰痛になったら適切な検査・指導にもとづく運動を実施することをお勧めします。

腰の痛みの種類

「腰痛体操～金バランスや筋力を向上させる～」

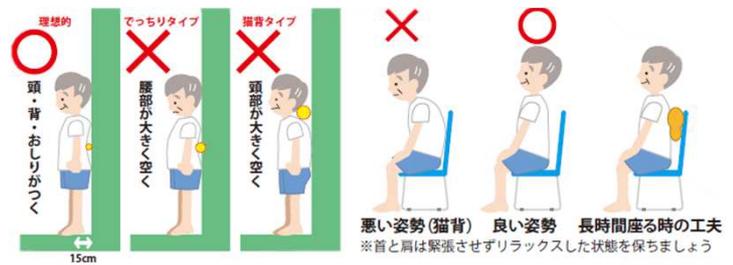
- 腰の痛みに対して骨盤ベルトや腰椎コルセットなどの着用が進められていますが、装着時の安定感からと依存しすぎて常用するとかえってお腹周りや腰の筋肉を弱らせてしまう可能性があります。
- お腹周りや腰の筋肉を鍛える運動は腰痛改善に効果があります。

腰痛予防のための生活習慣

腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう

1 姿勢に気を付ける

- 仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- 無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。
- 良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。



2 腰への負担を減らす

- 「職場における腰痛予防対策指針（厚生労働省）」によれば、重量物の取り扱いは台車やリフターなど機材を使用すること等が定められています。
- 図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作腰の痛み発生の原因になりますので、腰の負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



ウォーキング・ジョギング

動きやすい服・運動靴で会話ができる程度に息を弾ませて楽しみましょう。



ストレッチ

息を止めずに20～30秒かけて気持ち良く感じる程度にのびしましょう。



腹部と背部の筋トレーニング

頭あげ、お尻あげ運動を10回程度から始め、徐々に増やしていきましょう。



たんぱく質は、筋肉の他に、内臓、髪や爪、皮膚などをつくり毎日ダメージを受ける体を修復する大切な栄養素です。



不足すると…

- 筋肉量が減ることで、転びやすくなる
 - 免疫機能が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなる
 - 体の修復が遅れ、傷が治りにくかったり、疲れやすくなる
 - 脳の活動に必要な神経伝達物質が作り出せなくなり、集中力ややる気の低下を招きやすくなる
- などなど…

たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれます。

1食の適量は、片手の手のひらの大きさ、肉と魚は手の厚みが目安になります。

ちなみに卵なら1個、豆腐なら1/2～1/3丁程度です。

その他の栄養素もバランスよく摂るためには、1日の内全て肉料理ではなく、魚・卵・大豆製品も組み合わせることがポイントです。

(ただし、腎臓疾患がある方は制限が必要な場合があります。かかりつけ医の指示に従ってください。)

レシピ紹介

レンジで簡単！豚バラもやしのパン酢かけ 材料 2人分

- 豚バラ薄切り 160g
- こしょう 適宜
- もやし 1袋(250g)
- パン酢 適量
- 小ねぎ 適量



(エネルギー：323kcal たんぱく質：14.5g 塩分：1.5g(1人分))

作り方

1. 豚肉はお好みでこしょうをふる
2. 耐熱皿にもやしを入れ、上に豚肉をまんべんなく重ならないように広げてのせる
3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ラップをはずし、パン酢とトッピングで小ねぎをのせる。

(電子レンジの加熱時間は目安なので、その都度調整してください)

参考：ミツカン おうちレシピ

厚生労働省 健康日本21アクション支援システム 健康づくりサポートネット
サントリーウエルネスオンライン

その他にもここでは紹介しきれませんでしたが、手軽でたんぱく質が摂れる工夫はいろいろあります。

当院では管理栄養士による栄養相談・栄養指導も行っております。

実践していただけるようその方の生活スタイルに合った食生活のアドバイスを提案しています。

お気軽に受付・スタッフステーションまでお声がけください



外来診察担当医師のご案内

診察科		日	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	寺岡	池田	寺岡	池田	寺岡	池田	午後 診療 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 予 約 制
	午後	寺岡	池田	辻	池田	松下	池田	
形成外科	午前午後	衛藤	衛藤 小野	衛藤 小野	衛藤 小野	衛藤 小野	小野	
脳神経外科	午前							
	午後	川崎医科大学 第3日曜日のみ	岡大	鎌田				
耳鼻咽喉科	午前午後	田口	田口	田口		田口	田口	
内科 循環器	午前		吉水	品川	吉水	品川	吉水	
	午後		吉水	吉水		吉水	吉水	
内科 呼吸器・糖尿病	午前	立本	立本	立本	立本	立本		
	午後							
脳神経内科	午前				三原			
麻酔科 (ペインクリニック)	午前	坂本		坂本				

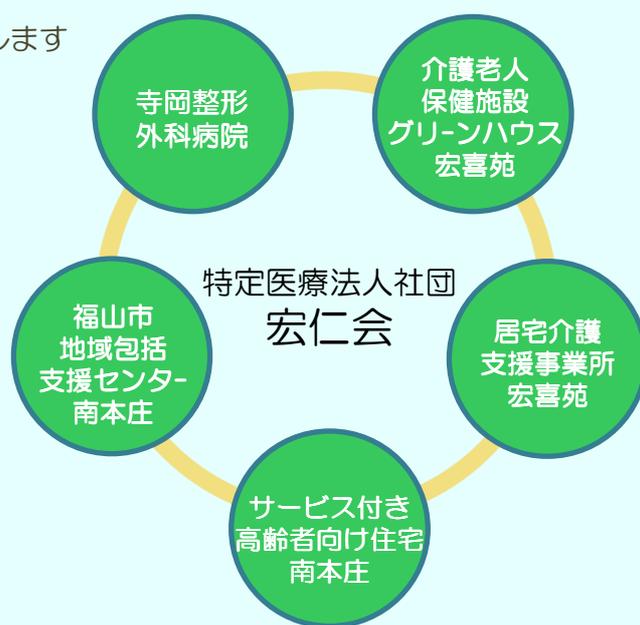
※手術・救急・学会などにより担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承ください。
 ※救急の患者さまは24時間受付けております。まずは、病院受付TEL084-923-0516へご連絡ください。

病院理念

医の倫理を守り、親しまれ信頼される病院を目指します。

病院基本方針

- ・ 救急医療から在宅医療までリハビリテーションを通じ地域医療に貢献します
- ・ 患者様から信頼と安心を得られる良質な医療を提供します
- ・ 患者様の喜び・悲しみ・苦しみを共感できる医療人を育成します
- ・ 健全経営の確保に努めます



特定医療法人社団 宏仁会 寺岡整形外科病院 〒720-0077 広島県福山市南本庄3-1-52

診療時間：午前9：00～12：00 午後2：00～6：00

総合案内：TEL (084)-923-0516 FAX (084)-932-1178

地域連携室：TEL(084)-920-1020 FAX (084)-920-1113