

こんにちわ



医療法人社団 中正会
中林病院
Nakabayashi Hospital



2024年《4月号》

TEL 0799-42-6200

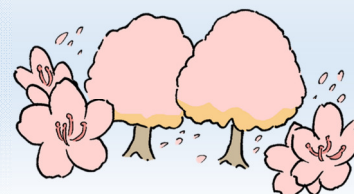
南あわじ市神代国衙 1680-1

<http://www.nakabayashihp.or.jp>



2024年4月号 トピックス

- 入社式【外国人技能実習生・新入社員（新スタッフ紹介）】 2P
- 新入スタッフの紹介（技能実習生） 3P
- 地域連携室からのご案内 4P
- 旬の食材をとり入れたバランスのいい食事のご提案 5P
- 体操で痛みをなくそう（膝編） 6P
- 通所リハビリテーション【あおば】からのご案内 7P
- 外来診療担当表 8P



「外国人技能実習生」と「新入社員」の入社式が開催されました



2月19日、ベトナムよりの外国人技能実習生4名を迎え、病院5階会議室において入職式が行われました。当病院では2019年以来技能実習生の受入れを行っており、今回で4回目となります。

入職式では辞令交付を行い、新入職者4名には自己紹介と抱負を日本語で披露してもらいました。渡辺義博理事長からは技能実習生に向けて温かい言葉が贈られました。

おめでとうございます。



春らしい陽気の中、2024年度の入社式が病院5階会議室において執り行われました。

リハビリテーション科2名、医事課2名、人工透析科1名と、中途採用者を含めて5名の新たな職員を迎えました。渡辺義博院長よりの祝辞を、新職員も身の引き締まる思いで受け止めたようです。



また、入社式を含めた3日間の新入職員研修会においては、希望に燃える各人の熱意と意気込みが感じられました。

—社会人1年目の職員紹介—



令和6年4月1日 医事課入職

氏名: 圓山 瞳来 職種: 医療事務

🌸 早く仕事を覚えて成長できるよう頑張ります。
よろしくお祈りします。

—新スタッフ紹介(技能実習生)—

今年の1月15日はるばるベトナムから入国後、奈良での研修を経て2月19日から晴れて中林病院のスタッフとなった技能実習生4名にインタビューを行いました。来年4月には日本語検定3級取得をめざして、まずは技能実習3年を頑張っていきたい、と笑顔で抱負を語ってくれました。



部署:介護部 氏名:ハー ティ フオン

- 趣味は何ですか？
料理をすることです。豚肉と鶏肉、野菜などを塩・醤油・ナンプラーで味付けした料理は、子供も大好きです。
- 日本食では何が好きですか？
寿司が好きです。寿司はベトナムのイオンにも売っています。



部署:介護部 氏名:ホー ティ ニャー フオン

- 趣味は何ですか？
読書です。ドラえもんはベトナム語に翻訳されているものがあり、よく読みます。
- 日本で行きたいところはありますか？
大阪城に行きたいです。
- 住んでいたところからハノイまではどれくらい離れていますか？
ホーチミンのそばで、バスだと1日かかります。飛行機だと2時間ほどです。

部署:介護部 氏名:ズオン ティ フオン

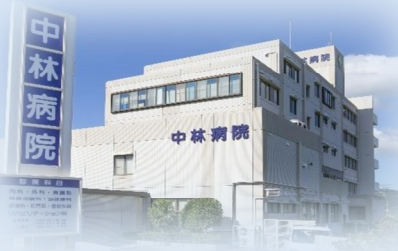
- 趣味は何ですか？
音楽を聴くのが好きです。子供たちが聴くようなベトナムの音楽を聴いています。
- 好きな食べ物はなんですか？
肉よりも野菜が好きです。淡路島は野菜が美味しいです。
- 実習中の中林病院での抱負は？
子どもが3人います。家族のために頑張りたいです。



部署:介護部 氏名:ホアン ティ トム

- 趣味は何ですか？
歌を歌うことと料理をするのが好きです。お弁当は、朝みんなで作っています。朝食や夕食は4人で当番を決めて作っています。
- 家族と離れて寂しくないですか？
子供と会えないのがちょっと寂しいですが、毎日ライン電話をしています。子供の方が先に今の環境に慣れたようです。
- 住んでいたところからハノイまではどれくらい離れていますか？
中国に近い北部に住んでいたため、バスで6時間ほどかかります。





地域連携室のご案内

医療相談業務とは

◆患者様・ご家族様がお困りのことについて、問題を解決したり軽減できるように支援します。

※ お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

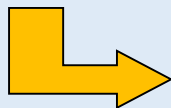
地域連携室の役割

- ◆地域医療機関からの紹介患者様をスムーズにお受けするための調整や、地域医療機関の先生方と当院をつなぐ窓口としての役割を担っています。
- ◆入院支援として……診療所・急性期病院・施設からの受け入れに際してお手伝いします。
- ◆退院支援として……自宅への退院や施設への入所・診療所通院・ケアマネジャー紹介などの支援や調整をします。
- ◆地域の医療機関の先生方と交流を深めるための勉強会や意見交換会などを開催するお手伝いをします。

医療相談について

●患者様ご自身あるいはご家族様からの医療・各種保険・サービス等に関するご相談やご質問に応じます。

- ・保険、医療、福祉の制度について知りたいとき
- ・治療費、入院費の支払いに困ったとき
- ・診療に関わる相談や苦情



医療と福祉に関わる相談に応じています。
ご相談内容によって専門の担当者にご案内します。

お問い合わせ

対応時間

月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時
土曜日のみ 午前 9 時～午後 12 時
日・祝日は除きます。

窓 口

『相談窓口』もしくは『受付』にお声がけください。
社会福祉士：藤井 相談員：土居、藤江

TEL 0799-42-6200

南あわじ市神代国街 1680-1

<http://www.nhpakabayashihp.or.jp>



栄養科



寒い冬も終わり、暖かく過ごしやすい季節になりました。4月中はまだ寒暖差もあり、体の不調を感じやすい時期でもあります。旬の食材をとり入れたバランスのいい食事を心がけましょう。



新玉ねぎ



たまねぎはヒガンバナ科の多年草。球の部分は鱗(りん)茎(けい)と呼ばれる葉の一種。新玉ねぎは辛味が少ないのが特徴です。貯蔵たまねぎと比べると糖も多く含まれているので、熱を加えると辛味成分が少なくなって甘味を感じやすくなります。

《栄養》

独特の香りと辛さは「硫黄化合物」によるものです。この硫黄化合物は血液をサラサラにする働きがあるため、動脈硬化や高血圧などの予防効果が期待できます。また疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助ける働きもあります。ビタミンB1が豊富な豚肉と調理すると効率よく栄養素を摂取できます。



たけのこ



竹の地下茎から出てくる若い芽をタケノコと呼びます。先端の姫皮は吸物や酢の物、穂先は煮物や和え物に。中心は歯ごたえがあるので煮物や炒め物・天ぷらと幅広く使えます。根元は薄切りや、賽(さい)の目切りにして炊き込みご飯にするとよいでしょう。

《栄養》

不溶性食物繊維が多く含まれていますので、便量の増加や消化通過時間の短縮を促し、便秘や大腸がんの予防にも効果的です。またカリウムも多く含まれています。塩分の排出を促し、高血圧予防も期待できます。



菜の花

春の訪れを告げる野菜。アブラナ科の野菜の若い茎と葉、つぼみの部分のことを言います。ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラス。

《栄養》

ビタミンCが多く含まれています。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防やコラーゲンの育成を促進するなどの美肌効果もあります。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるため、お浸しなどで食べる場合はさっと茹でる程度がいいでしょう。



体操で痛みをなくそう(膝編)

①膝を伸ばす運動



前に出ている膝を曲げることで、
後ろ側の脚のふくらはぎを伸ばします。

ストレッチ時間: **30 秒**

※かかとを床から離さない

②膝の力をつける運動



クッションをつぶすように押し付け、
戻します。

※反対側の膝は立てる



浅く腰掛け、両手で座面を握ります。

膝がまっすぐになるまで持ちあげ、
戻します。

※余裕があれば 10 秒止めておく

※痛みが出る場合は無理せず、整形外科を受診される事をお勧めします。

<運動を行う際の注意 >

- ・痛みや辛さを感じない程度の強さで行いましょう。
- ・力が入りすぎないように注意して、無理のない程度でゆっくり行いましょう。

●それぞれ **10 ~ 15 回**を目安に、1日 **2 ~ 3 セット**行いましょう。

中林病院 通所リハビリテーション

あおば



目的

当事業所では、リハビリだけでなく様々なレクリエーション(スポーツ等)を通じて利用者様の心身の健康を総合的にサポートすることに力を入れています。楽しさとやりがいを感じながら、自立した日常生活を送っていただけるよう、多様なプログラムを提供しております。

特徴

- ・病院に併設しているため、急な体調変化にも即時対応できます。
- ・リハビリ主体のサービスを提供することで、身体機能の向上を図ります



楽しい一日が始まります♪

- ・脳トレーニング(プリント等)、塗り絵
- ・個別リハビリ(PT・ST)

個々の計画書に基づき、リハビリを行います。

あおば スケジュール

9:00	9:45	11:00	12:00	14:00	16:00
送迎	お茶 健康チェック 朝の集い 入浴	各種リハビリ 口腔ケア指導	昼食 休憩	各種リハビリ レクリエーション (歌・ゲーム等) お茶	送迎

見学・無料体験は随時受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。

電話:(0799)42-5600

担当:通所リハビリテーション(稲岡・東村)

中林病院 外来診療担当表							
【土曜日 診療時間】 9:00~13:00							
2024年4月1日より							
I 診 (内科・消化器内科・肛門科)							
	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	中林 愛晶	中林 愛晶	中林 愛晶	大学医師	中林 愛晶	中林 愛晶
午後	15:30~18:00	中西 嘉憲	中林 愛晶	辻野 仁	中西 嘉憲	中林 愛晶	休診
II 診 (内科・泌尿器科・皮膚科)							
	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	渡辺 義博	渡辺 義博	中西 嘉憲	渡辺 義博	渡辺 義博	渡辺 義博
午後	15:30~18:00	渡辺 義博	辻野 仁	渡辺 義博	休診	中西 嘉憲	休診
耳鼻咽喉科							
	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ	中林 まゆみ
		阿部 真琴	阿部 真琴	休診	阿部 真琴	阿部 真琴	大学医師※3
午後	15:30~18:00	中林 まゆみ	中林 まゆみ	※2	休診	中林 まゆみ	休診
		阿部 真琴	※1	阿部 真琴	休診	阿部 真琴	休診
※1 月曜日が休日の場合は阿部真琴医師と2名体制になります							
※2 不定期ながら中林まゆみ医師が診療に入ります							
※3 土曜の大学医師は12:00までの診療となります							
整形外科							
	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:30	長田 尚介	置村 健二郎	井上 悠	蒲地 正宗	元野 紘平	大学医師※1
午後	15:30~18:00	長田 尚介	置村 健二郎	井上 悠	休診	元野 紘平	休診
※1 第1・3・5 前田医師 第2・4 元野医師となります							
循環器内科							
完全予約制	診療時間	月	火	水	木	金	土
	9:30~13:00	休診	休診	休診	休診	休診	大学医師
				中林病院 0799(42)6200			



ホームページ



マップ



医療スタッフ募集

正・准看護師、看護助手、入浴介助、薬剤師、介護職、

臨床工学技士、臨床検査技師



応募/当院まで電話でお問い合わせの上、履歴書をご持参ください。

TEL 0799-42-6200

南あわじ市神代国衛 1680-1 担当/井本
http://www.nakabayashihp.or.jp

