



Facebook Instagram
FOLLOW ME!!



発行：医療法人 秋水堂
☎ 0973-22-7171
編集：わかみや
コミュニティケアセンター
☎ 0973-24-7050

年始のごあいさつ



謹賀新年 「丁寧な医療介護を提供する」

明けましておめでとうございます。

日頃より、医療や介護で当法人を選択して利用して下さり、誠にありがとうございます。

当法人の創業からの理念は「親切」「丁寧」「優しさ」です。

親切と優しさは行動のイメージがしやすいかと思えます。

今回はこの中でも人によって解釈が異なる「丁寧」についての私の考えをお伝えしたいと思います。

私が考える丁寧とは

1. 仕事において、揺るぎない一貫性を生み出す、具体的で再現可能な内容と仕組み
2. 大きな事故を防ぐ、確認と照合の仕組み
3. ありとあらゆる不測の事態を想定して備える、綿密で先回りの思考
4. 「丁寧にすることの理由」の理解に基づく部下への説明と継続的な進化と解釈をしています。

診療や手術、看護や介護の技術や知識はもちろん大事です。しかし、重要なことは何よりも人をよく見ることです。即ち、今この瞬間の意識を散らさずに、集中して向けること。

「丁寧」とはまさにこれを表していると思えます。

現時点で未熟な点が散見されるかとは思いますが、引き続き職員にしつこく伝えていく所存です。

本年度も秋水堂は「親切」「丁寧」「優しさ」で頑張っ参ります。よろしくお願ひいたします。

医療法人 秋水堂 理事長 石井 聡大
若宮病院 院長



若宮病院

1月・2月 祝日休診のお知らせ

1月
-January-

1日 (土) 年始
2日 (日) 年始
3日 (月) 成人の日
10日 (月) 成人の日

2月
-February-

11日 (金) 建国記念の日
23日 (水) 天皇誕生日

※1月2日は休日当番医（外科）です。

上記の日程は年始・祝日のため**休診**させていただきます。

若宮病院

病院管理栄養士おすすめ
温活メニュー！ **ホカホカポトフ**

おうちにある端物野菜でもOK！なんでも入れてコトコト煮るだけの簡単ポトフ。
生姜やニンニクで心も体もポッカポカ

【材料】2人分

玉ねぎ…1/4個	生姜…10g程度
にんじん…1/4本	ウインナー…2～3本
キャベツ…2～3枚	オリーブオイル…小さじ1程度
きのこ…100g	コンソメ…小さじ2
かぶ…1個	水…適量
ニンニク…2かけ	塩・コショウ…適量

トマトの水煮
を入れれば
イタリア風

牛乳や豆乳を入れると
タンパク質もアップし
てまろやかに



【作り方】

- ① 各種野菜はざくざくと大きめに切る
- ② 鍋にオリーブオイルを入れてキャベツ以外の野菜とウインナーを全部入れて軽く炒める
- ③ ひたひた位の水とコンソメを入れて柔らかくなるまでコトコト煮る
- ④ キャベツを入れ軽く火を通し、塩・コショウで好みの味をつけて出来上がり

リハビリテーション科

※無理に動かしたり、強く引っ張ったりすると逆に肩を痛める危険性があります。無理のない程度で行ってください。

日ごろ役立つリハビリテーション

肩ストレッチシリーズ

肩が動かしにくい…、後ろにまわしにくい…なんてことはありませんか？肩が動きにくいときは肩甲骨に付着している4つ筋肉が硬くなっていることがあり、そのうち2つの筋肉のストレッチをご紹介します！



1 右手の甲をわき腹につけます。



2 右手を左肩に軽くのせます。

左右交互に
15秒
ずつ

左手で右ひじを引き寄せるように伸ばしましょう。

左手で右ひじを胸に引き寄せるように伸ばしましょう。

このストレッチでは肩の後ろ表面や奥の筋肉を伸ばすことができます。この筋肉が柔らかくなると肩の動きがスムーズになります。