



～こころに笑顔の種がふる～



はあ とふる

2024.4
Vol. 74

地域の皆さまに、
Warm Heart(人間愛)Cool Head(知識・判断)Beautiful Hands(高度な技術)で
ヘルスケアサービスを提供するためのコミュニケーション誌



Q. この絵のどこかに♡が5つ隠れています。見つかりましたか？

答え▶P11<目次へ>

はあとふるグループが大切に^{とき}する時間

人とひとがつながり そして妥協なく「その人らしさ」を 考え抜く姿勢

Statement — 宣言 —

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
“Warm Heart” “Cool Head” “Beautiful Hands”で支援します

ケアを受ける患者さんやご利用者、そのご家族、地域に暮らす人々、さらには、はあとふるグループの
スタッフまでもイキイキと輝くように。私たちは、対話を通じて宣言を胸に刻む活動を継続しています。

2024
1/25

リハビリテーション部合同勉強会



4年ぶりの開催!
100人超のスタッフが集合

はあとふるグループのリハビリテーションに関わるスタッフが集まり、「宣言に沿ったケア」について考えました。当日は、グループディスカッションや、理事長・院長・施設長と意見交換を実施。通常業務終了後の18時30分からのスタートでしたが、会場には100人を超えるスタッフが集まりました。

参加者の声 **患者さん・ご利用者と関わる
ときに大切にしたいことは?**

病気を診るのではなく、病人をみる。その人が大切にしていることをみることが大事だと思います。身体を動かす前に心を動かせるようにしたい。大切にしたいのは、患者さんの希望。相手から聞き出す力を身につける必要があると考えます。ご利用者をリスペクトし、その人の人生をリスペクトすること。その人の目標達成のために、自分の知識と経験を使い、全力でサポートする。大切にしたいことは患者さんにとって寄り添える存在になるということです。



2023
12/1

医師関係ミーティング



白熱対話! 医師たちが原点を語り合う

「患者さんがその人らしく生活できるために、提供できる価値はなにか?」「治し支えるケアを実現するために行うべき行動はなにか?」診療科の壁を超えて整形外科、形成外科、内科、麻酔科全医師が参加し、真剣な対話が繰り広げられました。めざしている理想、抱える悩みや葛藤など、それぞれの考えや想いを共有しあうことで、あらためて医師の原点を問い、医師としてできること、多職種のチーム力を借りて行うことを見直す機会になりました。

2024
2/29

事務部研究会



宣言を実践する事務スタッフの育成

患者さんやご利用者に直接ケアを提供しない事務スタッフであっても、はあとふるグループの宣言に沿った考え方や行動ができるように。そのために、今一度、宣言の解釈を共有する場を設定しました。あらためて、はあとふるグループの事務スタッフとしての役割と責任を考える機会となりました。

2023
12/1

時間を有効に活用して体験会を実施



手術を受ける患者さんを理解しケアに活かす

医師関係ミーティング開催当日の手術のない時間帯を利用して、普段手術に関わることはないはあとふるグループの全スタッフを対象に、「手術室での患者さん体験会」を実施しました。理学療法士や作業療法士、臨床検査技師、放射線技師、管理栄養士、公認心理師、事務スタッフなど多職種が参加し、手術室入室から麻酔導入、体位固定までの流れを体験しました。

参加者の声

患者さんが体験されていることを実際に見たり感じたりすることで、術後のかかり方や診療で診る・気をつけることの幅が少し広がったように思います。患者さんがどんなかたちで手術をされるのかを体験でき、患者さんとの乖離を少し埋められた。手術という患者さんにとって怖いであろう出来事に、今回の体験をもとにより親身になって寄り添えると思います。

運動器ケア しまだ病院に 肩・肘専門常勤医が赴任します

アスリートのケガ予防や治療で培った経験を活かして、地域の健康増進に貢献します。



黒川 大介 (くろかわ だいすけ)

1977年生まれ、関西出身。東北大学医学部卒業。専門は肩・肘関節。秋田県や宮城県の病院で医師として勤務する傍ら、2018年には、野球U-23ワールドカップの日本代表に帯同してコロンビアへ。2020年からは、プロ野球東北楽天ゴールデンイーグルスのチームドクターを務める。自身も大好きな野球を通して、トップアスリートのケガ予防や治療に関わり、そこで得た知見を、病院での治療やセミナーで一般の方々へフィードバックしている。

「野球」という共通の軸を持ち、相手と対話するおもしろさ。

一黒川先生のこれまでのあゆみを教えてください。

子どものころから野球が大好き。ただ、野球選手になれるような実力は持ち合わせておらず、それなら骨や筋肉の構造といった身体の理論を熟知した医師の立場から野球に関わりたいと思い、整形外科医を志しました。医学部の学生時代からトレーナーとして大学野球に関わりはじめ、医師として勤務するようになってからも、日本代表やプロ野球のチームドクターを歴任。チームドクターとしてサポートしてきた仙台育英が、2022年の夏の甲子園で東北地方に史上初の優勝をもたらしたことは、忘れがたい出来事です。

こうした経験を積むなかでわ



かってきたのは、プロ野球選手などトップアスリートがあたり前に実践しているケガを防ぐ行動を、小中学生の野球少年はほとんど知らないということです。そして、誤った方法で練習に励み、結果的に肩や肘を痛めてしまっているのです。

たとえば、少年野球では「胸を張って投球するのがよい」といわれることがあります。しかしトップアスリートに聞くと「胸を張ることは意識していない」とのこと。この両者のあいだをつなぐのが、身体の理論を知る私の役割であると思っています。つまり、トップアスリートは投球後、結果的に胸を張っているように見えるだけで、胸を張ることに意識を向けて投球している子どもたちとは、やっていることがまったく違うということです。誤った練習法でケガをして病院に来るのではなく、そもそもケガを防ぐ身体の使い方を子どもや指導者に伝えることが重要なのです。これまでは、そういった子どもをケガから守る活動にも力を入れていました。

いま例にあげたのは野球に関するのですが、トップアスリートとの関わりで培った知見は、子どもから高齢の方までさまざまな疾患の患者さんの治療やリハビリテーションに活かせるものだと思います。



本音を引き出すことこそが、治療方針を決める最重要事項。

一運動器ケア しまだ病院で実現したいことはなんですか？

私がこの病院で好ましいと感じている点は、どんな職員に話を聞いても、異口同音に「その人がその人らしく」いられることを大切にしていると答えてくれることです。これほどまでに、理念を一人ひとりが心から納得して自分ごととして捉えている病院は珍しいのではないのでしょうか。私自身、治療で大切にしたいと考えているのは、「その人の本音を引き出し、その思いをかなえる治療をすること」です。秋田の病院に勤めていたころは、高齢の患者さんに心を開いて本音を語ってもらうため、必死で秋田弁を覚えたこともありました。これから運動器ケア しまだ病院で、同じ思いを持つスタッフたちと地域の健康増進に取り組めるのは非常にうれしいことです。

今後もこれまで同様、病院での治療とトップアスリートのサポートに加えて、理にかなってケガをしにくく、しかも野球もうまくなるような身体の使い方を子どもたちに教える活動を続けていきたいと考えています。

2024年
4月より

運動器ケア しまだ病院では 予約のできる専門外来を スタートします！

お悩みを抱えている運動器の治療にお役立てください。

「予約のできる専門外来」は、

- ①ご自身の運動器に関するお悩みに合わせた専門的な外来を受診できること
- ②患者さんご自身で予約ができること
- ③紹介状がなくても初回から専門医の診察を受けられること

が大きな特長です。

長期間の痛みや動きの制限により身の回りの生活が難しい方、スポーツに関するさまざまな傷害やケガに悩んでいる方、他院で手術を勧められたけれど悩んでいる方は、遠慮なくご連絡ください。

Q どうすれば予約ができますか？

A. 予約受付専用電話に直接ご連絡ください。予約の調整をさせていただきます。

Q 予約の連絡はいつまでにすればよいですか？

A. 前日の17時までに予約受付専用電話へご連絡ください。

Q ネットでの予約はできますか？

A. いいえ。専用電話番号のみでの予約になります。

Q 予約の変更は、いつまでに連絡をすればよいですか？

A. 前日までであれば変更可能です。

Q どのような症状でも予約ができますか？

A. いいえ。専門分野(P7)に掲載されている分野のみとなります。

Q 症状がどの専門分野になるか分からなくても予約はできますか？

(例：首か肩かわからない)
A. 症状をうかがったうえで、当院でどの専門外来を受診いただくかを決定させていただきます。

Q 専門分野外の症状でも医師の希望はできますか？

(例：以前腰の症状で金田医師に診てもらっていたけれど、今回は肩で受診)

A. いいえ。こちらは専門分野別の診察予約となるので、各医師の専門分野以外の診察予約は取れません。

ご不明の場合は予約受付専用電話までお問い合わせ下さい。

予約のできる専門外来 3つの特長

1 悩みに合わせた専門外来を受診できます

専門分野

月	火	水	木	金
膝スポーツ傷害 毎週 担当：富原	膝スポーツ傷害 毎週 担当：橋本	膝スポーツ傷害 第2・4水曜日 担当：谷内	変形性関節(股) 毎週 担当：勝田	変形性関節(膝・股) 毎週 担当：佐竹
下肢(膝・足)スポーツ整形 第2・4月曜日 担当：瀧上		下肢(膝・足)スポーツ整形 第1・3水曜日 担当：瀧上	変形性関節(膝・股) 毎週 担当：村上	腰椎狭窄症/椎間板ヘルニア 第2・4金曜日 担当：小川
		投球障害 第2・4水曜日 担当：黒川		
	手・足のしびれ 第2・4水曜日 担当：藤原			

▶初回の診察から運動器の各疾患や傷害に応じた専門的な診療を提供します。

2 患者さんご自身で予約ができます

▶専用の直通電話で予約を取ることができます。

●予約受付専用電話
080-1161-7488

●予約受付時間
月～土
11:00～17:00
(日・祝除く)

●予約から診察までの流れ

① 希望する専門分野と日時の検討

HPで予約専門外来の概要をご覧いただき、ご検討ください。

② 予約受付専用電話にて予約

問診で適した専門外来をご案内します。

③ 予約確定

予約日時をショートメールでご案内します。携帯をお持ちでない方は口頭のみのご案内になります。

④ 受診

3 紹介状がなくても初回から専門医が診察します

▶他の医療機関での紹介がなくても、ご自身の希望に合わせて診察予約ができます。

※お伺いした症状が各専門分野に該当されないと判断された場合、ご希望に添えないことがあります。

青少年アスリートの体をつくる食育プロジェクト トレーニング後の食事で、 速やかな栄養補給と食の知識を提供

はあとふるグループが院外活動として行っている「TASH」の活動の一環として、体が成長途中の青少年アスリートに向けて、トレーニング後の栄養メニューを開発。あわせて、その食事を摂りながら食材と栄養について学べる「青少年アスリートの体をつくる食育プロジェクト」が始動します。

トレーニング後専用のメニューを開発 アスリートの体づくりに必要な栄養も学ぶ

このプロジェクトは2024年4月から始動する予定で、すでに大阪エヴェッサU18(18歳以下の育成選手)への導入が決定しています。今回のメニューは、管理栄養士・角野が構築したコンセプトを受け、病院の入院患者さんや悠悠亭ご利用者の食事を一手に担う給食会社・エムサービス株式会社がレシピ開発しています。

大阪エヴェッサU18の選手たちは、月1~2回、運動器ケア しまだ病院に併設されるメディカルフィットネスクラブ「Eudynamics ヴィゴラス」で、専属トレーナーの指導のもとトレーニングを行っています。4月からは、トレーニング終了後、病院内の「桃の木食堂」で最適に栄養管理された食事を摂ると同時に、その料理に使われている食材と栄養についても学びます。



TASH (Top Athlete Support team Heartful) とは?



大阪エヴェッサU18メンバーのEudynamics ヴィゴラスでのトレーニングの様子

はあとふるグループの院外活動で、アスリートのパフォーマンスを最大化するために、医師、理学療法士、トレーナー、看護師、管理栄養士などの多職種が連携し、スポーツ医学の視点から体づくりをサポート。

サポートしているアスリートには、フリースタイルモーグル日本代表チームメンバーで世界トップランカーの堀島行真選手や松田颯選手(しまだ病院 Snow Team 所属)をはじめその育成選手、J3・FC 大阪、Bリーグ・大阪エヴェッサ U18、金蘭会中学校バレーボール部など、青少年アスリートたちがたくさんいます。



AS世界選手権2大会連続覇者・乾友紀子も試食会に参加

メニュー試食会には、アーティスティックスイミング・22年世界選手権〈ブダペスト〉/23年〈福岡〉で、ソロテクニカルルーティン、フリールーティン2冠・2連覇を達成した乾友紀子(しまだ病院所属)も参加。コンセプトとレシピの考え方に納得・共感する姿が見られました。



フリースタイルモーグル日本代表チームのチームドクターを務める院長・勝田からも、メニューづくりの工夫点などについて質問が飛んだ。

オリンピック選手村の食事提供も行う給食会社・エムサービスがレシピ開発

はあとふるグループ はびきのキャンパス
栄養チーム マネジャー・管理栄養士
公認スポーツ栄養士
かどの しょうこ
角野 章子

プロジェクトがめざすのは、「青少年アスリートの食育」です。月に1~2回、トレーニング後専用の食事を摂ったからといって、劇的な変化は生まれません。メニューの食材を食べながら、その栄養価値や体への効果を学び、日々の食事に活かしてほしい。青少年アスリートにとって、「食の知識」を得ることは大切なトレーニングの一つなのです。

エムサービス株式会社
管理栄養士
たかく あやか
高久 明也伽さん

今回、何よりも大切にしたのは「選手のモチベーションアップにつながるメニューづくり」でした。食事を楽しんでもらう、それが結果的に体づくりにもつながる。私たちの会社は、オリンピック選手村の食事の提供なども行っています。そのノウハウもたっぷり注ぎ込んでいますよ。



はあとふる
食堂 vol.17
管理栄養士の旬のレシピ



運動器ケア しまだ病院
栄養チーム 管理栄養士
足立 友美

春キャベツとツナの揚げワンタン

春はお祝いやイベントが多くなる季節、パーティーメニューの1品にいかがでしょうか。お子様のおやつにも、大人のおつまみにもおすすめです。

多くの野菜は春夏秋冬問わずスーパーで手に入れることができるようになってきていますが、旬の野菜は栄養価が高く、味も良いです。

特に、旬の春キャベツには、通常のキャベツよりも風邪や感染症の予防効果があるビタミンCが1.3倍、さらにアンチエイジング効果が期待できるカロテンは3倍も含まれています。

また、ツナ缶はお手軽な常備食品でありながら、高たんぱくで低脂質。たんぱく質は筋肉の材料には欠かせない栄養素で幅広い年齢の方に毎食欠かさず食べてほしい栄養素です。

そんな旬の春キャベツとツナ缶を使った1品をご紹介します。

材料 (25個分)

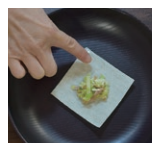
- ワンタンの皮 ……25枚
- 春キャベツ(1~2枚) ……70g
- ツナ缶(ノンオイル)1缶 ……70g
- とろけるチーズ ……20g
- 塩 ……ひとつまみ
- ブラックペッパー ……お好み量
- 揚げ油

作り方

- 1 春キャベツをみじん切りにして、塩を加え軽く揉み、しんなりさせる
- 2 液汁をよく切ったツナ缶ととろけるチーズを①へ混ぜ、ブラックペッパーをお好み量加える
- 3 ワンタンの皮へ②をティースプーン軽く1杯程度(約5g)のせ、包む ※包み方参照
- 4 色づく程度にカラッと油で揚げてできあがり

このレシピの栄養価
(25個分)
エネルギー：546kcal
たんぱく質：26g
塩分：2.7g

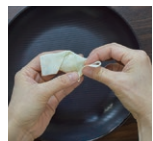
包み方



①ティースプーン軽く1杯分の具材をのせ、角に水をつける



②具材を巻き込み水がついた角でしっかりとめる



③平たくしたワンタンの両端に水をつけ、それぞれ折り込むようにしてしっかりとめる

※具材はたくさん入れすぎないのがコツです

Information

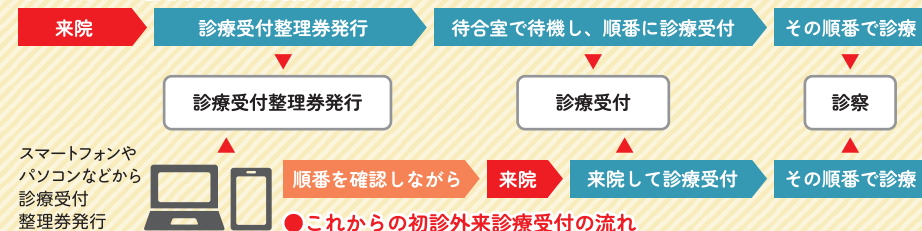
初診外来診療受付管理システム「Air Wait」導入

初診外来受付の整理券発行がスマホからできます！

—診療受付までの進み具合をスマホでチェックしながら来院いただけます—

これまで初診外来診療受付は、朝早くに来院し、病院の総合受付で「診療受付整理券」を発行後、待合室で待機いただき、順番に従って診療受付をしていました。これからは、この「診療受付整理券」の発行を、スマートフォンやパソコンからもできるようになります。スマートフォンなどで診療受付整理番号を発行し、リアルタイムで診療受付の順番待ちの進捗を確認。タイミングを見て来院し、診療受付していただけます。

●これまでの初診外来診療受付の流れ

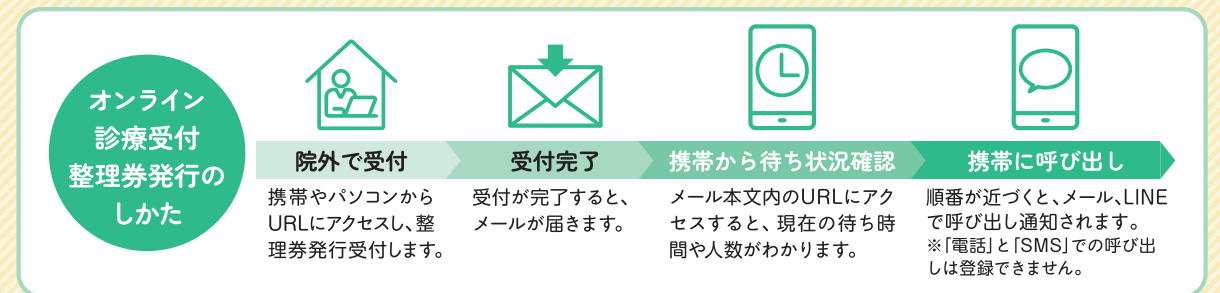


外来受付時間

- 受付機(窓口)
8時受付開始
11時終了
- オンライン
8時受付開始
10時30分終了

●これからの初診外来診療受付の流れ

- ココが便利！
- オンラインでスマートフォンやパソコンからも診療受付整理券の発行ができます。
- 診療受付までの待ち時間や人数が確認できます。



今号の記事

- はあとふるグループが大切にしている時間
人とひとつながり
そして妥協なく「その人らしさ」を考え抜く姿勢 ————— 02
- 着任医師のご紹介
運動器ケア しまだ病院に肩・肘専門常勤医が赴任します — 04
医師 黒川 大介
- はあとふるグループの「動く」News
2024年4月より運動器ケア しまだ病院では
予約のできる専門外来をスタートします！ ————— 06
- 青少年アスリートの体をつくる食育プロジェクト
トレーニング後の食事で、
速やかな栄養補給と食の知識を提供 ————— 08
- はあとふる食堂 —管理栄養士の旬のレシピ—
春キャベツとツナの揚げワンタン ————— 10
- Information
初診外来診療受付管理システム「Air Wait」導入
初診外来受付の整理券発行がスマホからできます！ ————— 11

春から始める。 春から動く。



●5つの♡は見つかりましたか？

はあとふる Vol.74
2024年4月

- 年4回発行
- 発行・編集：[広報チーム] 〒583-0875大阪府羽曳野市榎山100-1 ☎072-953-1001(代)
- 制作協力：株式会社エディウス

表紙のこぼし《春》

●羽曳野は古墳のまち。古市古墳群のなかでも最大の前方後円墳が、応神天皇陵古墳です。墳丘長約425m、後円部直径250m、高さ35m、前方部幅300m、高さ36mにもおよびます。その応神天皇を祀り、古墳後円部に位置する誉田八幡宮は、菜の花の名所です。●もう一つの羽曳野の春の名所といえば、羽曳野東部・駒ヶ谷駅西側の石川河川公園。その桜は絶景です。●また、大阪・中河内地区の「春を告げる野菜」といえば、八尾の「若ごぼう」。早春の香りとシャキシャキとした歯ざわりが特徴です。「矢型」の束で出荷されるのは江戸時代からの伝統。矢に似せていることから、別名「やーごんぼ」とも呼ばれます。

Statement — 宣言 —

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
“Warm Heart” “Cool Head” “Beautiful Hands” で支援します

はあとふるグループ

医療法人はあとふる

運動器ケア しまだ病院

Tel.072-953-1001
Fax.072-953-1552



介護サービスセンター ゆうゆう亭

Tel.072-953-5514
Fax.072-953-1332



社会福祉法人はあとふる

ヘルパーステーション 悠々亭

Tel.072-931-1616
Fax.072-931-1128



Eudynamics ヴィゴラス

Tel.072-953-1007
Fax.072-953-1007



八尾はあとふる病院

Tel.072-999-0725
Fax.072-923-0180



サービス付高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス

Tel.072-931-1616
Fax.072-931-1128



介護老人保健施設 悠々亭

Tel.072-953-1002
Fax.072-953-1911



▷通所リハビリテーション

Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186

▷訪問リハビリテーション

Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

▷通所リハビリテーション Tel.072-953-0045

▷訪問リハビリテーション Tel.072-953-1002

介護サービスセンター はあとふる

Tel.072-999-8126
Fax.072-999-6118



株式会社はあとふる

Tel.072-935-1821 / Fax.072-939-2309

▷Eudynamics ヴィゴラス やおstudio

▷訪トレ はあとふる

通所介護 悠々亭

Tel.072-979-7807
Fax.072-953-1911



通所介護 はあとふるプラス

Tel.072-920-7216
Fax.072-920-7256



訪問看護ステーション ハートパークはびきの

Tel.072-953-1004
Fax.072-953-0022



羽曳野市西圏域 地域包括支援センター

Tel.072-953-1003
Fax.072-955-8301



はあとふるグループ

<https://www.heartful-health.or.jp/>