



Sympathy

医療法人社団協友会 越谷誠和病院 広報誌

第35号

2026
1月

新年のご挨拶

ヒートショックに注意！！

お正月太り リセットメニュー

大根ときのこのあったかスープ

～お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めよう～

お正月太り リセット運動

お正月太り解消のための簡単運動メニュー

ケアマネサロン

第3回ケアマネサロン

講演会のお知らせ





謹賀新年

午

新年あけましておめでとうございます。

皆様どのようなお正月を迎えられましたでしょうか。

昨年はアメリカ合衆国のトランプ大統領就任後の関税引き上げ、お米を始めとした諸物価高騰、長引くウクライナ戦争、中東イスラエル・ガザ紛争と暗いニュースが多かったですが、大阪万博開催、日本人2人のノーベル賞同時受賞という明るいニュースもありました。昨年末には、女性初の高市首相も誕生しました。

2026年（令和8年）は良い1年であることを祈念しております。

越谷誠和病院では、時代の要請に合わせて高齢者の皆様が地域で安心して住み続けられるように、積極的に救急医療に携わるとともに地域包括ケア病床を拡大し、退院後の生活を支えるために訪問看護・訪問リハビリテーションを推進しております。電子カルテも導入2年を経過しました。快適な受診・療養環境を整えるために、今後も院内各部署で医療DXを進めて参ります。

地域の皆様の健康増進、健康知識普及のために昨年から開始してご好評をいただいている公開講座は、今年も年2回の開催を予定しております。皆様が健康に日々を過ごすための一助としてご活用いただければ幸いです。

職員一同、地域の皆様により良い医療を提供できる様に励んで参ります。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



越谷誠和病院 院長 松村 輔二

ヒートショックに注意！！



脳神経内科 岩原 麻衣 医師

寒い冬のお風呂は特に危険です。
命を守るために知っておきましょう。

少しでも異変を感じたら、
すぐに入浴を中止して周囲に助けを求めてください。

？ ヒートショックとは

急激な温度差で血圧が大きく変動し、めまい・失神・心臓発作・溺水などにつながる現象です。
特に冬の浴室や脱衣所で起こりやすく、高齢者の事故が多くなります。

⚠ こんな状況が危険！

- 暖房をつけていない寒い脱衣所・浴室
- お酒を飲んだ後の入浴
- 熱いお湯（42°C以上）に長くつかる
- 高血圧・糖尿病・心臓病がある方

⚠ 要注意のサイン

めまい・立ちくらみ



胸の痛み・動悸



頭がぼーっとする

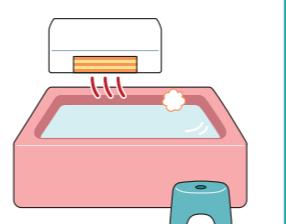


意識が遠のく感じ

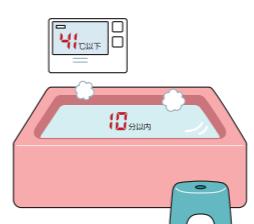


◆ 今日からできる予防方法

脱衣所・浴室を
あたためてから入浴



お湯は41°C以下
入浴は10分以内



かけ湯で体を慣らす



食事・飲酒直後の
入浴は控える



正月太りリセットメニュー



★大根

消化酵素が豊富に含まれており、胃腸の働きを活発にし、消化を助けてくれます。

★きのこ類

ビタミンやミネラルなどが含まれており、体の調子をサポートしてくれます。

★栄養量 (1人分)

エネルギー量: 40kcal
たんぱく質: 7g
脂 質: 0(0.3)g
炭水化物: 3g
食塩相当量: 1.4g
食物繊維: 1.1g

大根ときのこのあったかスープ

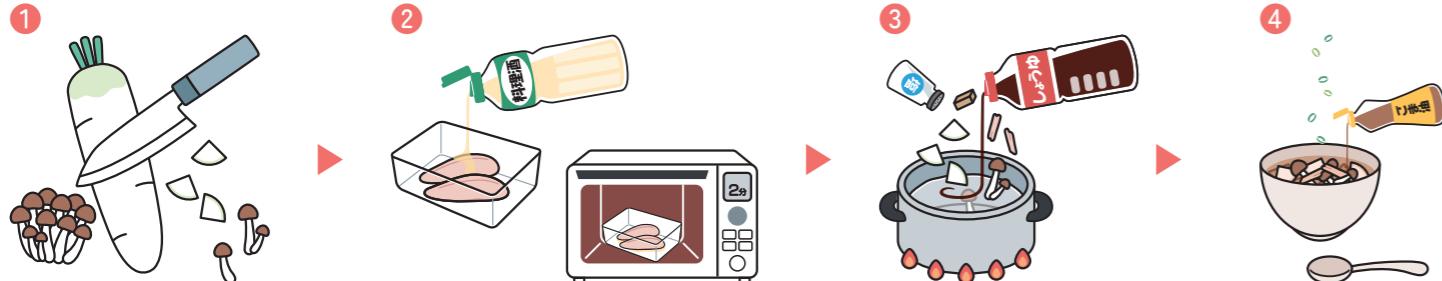
～お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めよう～

材料(4人分)

- ・大根 120g
- ・お好きなきのこ 80g
- ・鶏ささみ 100g
- ・酒 大さじ1
- ・水 4カップ
- ・固体ブイヨン 1個
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★塩 小さじ1/2
- ・小葱 / ごま油 好みで

作り方

- ① 大根は薄いいちょう切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器にささみを入れ、酒をかけて電子レンジで2分加熱をする。粗熱がとれたら手で食べやすい大きさに身をほぐす。
- ③ 鍋に水、固体ブイヨンと①、②を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ ★で味付けし、好みで小葱、ごま油を垂らす。



正月太りリセット運動

お正月太りを解消しよう!
～解消のための簡単運動メニュー～

年末年始は、食事量の増加や運動不足で体重が増えやすい時期...

お正月太りを解消するためのポイントは...**大きな筋肉を動かすこと!!**

大きな筋肉を動かすとエネルギー消費量が増え、基礎代謝が上がりやすくなります。

△注意点

Caution

- 無理せず、できる回数から始めましょう

- 継続が大切です(週3~5回が目安)

- 持病のある方、関節に不安のある方は医師にご相談ください

01 スクワット

鍛えられる筋肉: 太もも・お尻



10回×2セット

1. 足を肩幅に開く
2. 背筋を伸ばし、椅子に座るように腰を下ろす
3. ゆっくり元の姿勢に戻る

02 お尻上げ運動(ヒップリフト)

鍛えられる筋肉: お尻・腰回り



10回×2セット

1. 仰向けで膝を立てる
2. お尻をゆっくり持ち上げ、肩から膝を一直線に
3. ゆっくり下ろす

03 椅子に座って足踏み運動

鍛えられる筋肉: 太もも・お尻・ふくらはぎ



1分×2セット

1. 椅子に座り、背筋を伸ばす
2. 両足を交互に床から少し浮かせて、軽く足踏みする
3. 目安として1分間足踏みを行う

04 椅子に座って腹式呼吸

鍛えられる筋肉: お腹・体幹



5回×2セット

1. 椅子に座り、背筋を伸ばしてリラックス
2. 鼻から深く息を吸い、腹部を膨らませる
3. 口からゆっくりと息を吐きながら、腹部を引っ込める

第3回 ケアマネサロン —病院と在宅をつなぐ架け橋—



11月27日に「第3回ケアマネサロン」を開催しました。

これまでに参加してくださったケアマネジャーの皆様からいただいた声をもとに、「どんな困
りごとが考えられるか」「各部署でどのように取り組めるか」「今後対応していくこと」「すで
に行っていること」などを整理し、わかりやすくまとめてお伝えしました。

医療と介護がよりスムーズにつながるよう、今後もケアマネジャーの皆様と意見交換を重ね、
地域で安心して暮らせる支援につなげていきます。



退院後も安心して暮らしていくためにはどうしたらいいの？

当院では、患者様が退院したあとも、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、入院中から準備を進めています。

▶ 入院中から退院後の生活を考えています

入院されたときには、看護師が患者様やご家族様に、「これまでどんな生活をしていたか」「介護サービスを使っているか」「お家の様子」「退院後に心配なこと」などをお聞きしています。

介護の相談役であるケアマネジャーがいる場合は、早い段階から連絡を取り合い、いない場合には介護保険の申請をおすすめし、地域の相談窓口と一緒に準備を進めます。

▶ みんなで話し合い、退院後の生活を支えます

医師や看護師、リハビリスタッフ、相談員などが集まり、患者様の体の状態だけでなく、「ご本人の思い」や「ご家族様の気持ち」を大切にしながら、退院後の生活について話し合っています。必要に応じて、退院前の話し合いにケアマネジャーにも参加してもらい、安心して退院できるよう支えています。



介護するご家族の負担を軽くするためにはどうしたらいい？

介護されるご家族様が少し休める「レスパイト入院」や、退院後の準備に使える病床について、わかりやすい資料を作り、地域の方へお知らせしています。

退院前には、患者様やご家族様の状況に合わせてご案内しています。



レスパイト入院のご案内 / 地域包括ケア病床のご案内



お家での生活を安心して続けるためにはどうしたらいいの？

退院後の暮らしをイメージしやすいよう、パンフレットを使いながら、日常生活での注意点などを説明しています。

必要なときは、ケアマネジャーと一緒にお話しすることもあります。



患者・家族指導パンフレット（経管栄養について）



身元保証や生活上の不安への対応はどうしているの？

身元保証や今後の生活に不安がある方には、外来受診時や入院後早い段階から医療ソーシャルワーカーが関わり、行政と連携しながら支援を進めています。

早期に相談できる体制を整えることで、患者様やご家族様が安心して治療や退院を迎えるよう努めています。

今回のケアマネサロンでは、病院で感じている困りごとが、在宅の現場でも同じように課題となっていることが分かりました。病院だけ、在宅だけがそれぞれ頑張るのではなく、力を合わせることが大切であると、改めて感じる機会となりました。

ご本人様やご家族様が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、病院と在宅が手を取り合い、協力しながら支援していけたらと思います。

今後もケアマネサロンは継続して開催する予定です。



参加
無料



越谷誠和病院 公開講座

申込
不要

肩が痛い！ 腰が痛い！



痛みとの上手な付き合い方
- 明日からできる予防と対策 -

講師

整形外科部長

きむら かずまさ

木村 和正 医師

日時

2026年4月25日(土)

開場 14:00 開演 14:30~15:30

※ 14:00~14:30 / 15:30~16:00

(骨密度測定・相談を行います)

会場

越谷市中央市民会館

〒343-0813 越谷市越ヶ谷4-1-1

その他にも

骨密度測定・リハビリによる体操
栄養士の話・健康相談・栄養相談

講師

理学療法士 主任 久慈 祐輔
管理栄養士 係長 辻本 澄子



交通アクセス

東武スカイツリーライン
越谷駅東口下車 徒歩約7分



病院HP

- ▶ 申し込み：当日会場へ直接お越し下さい (定員320名にて〆切とさせていただきます)
※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
- ▶ お問い合わせ：越谷誠和病院（大山・早船）TEL:048-966-2711



医療法人社団
協友会

越谷誠和病院

〒343-0856 埼玉県越谷市谷中町 4-25-5

TEL: 048-966-2711

http://www.seiwa-amg.com
Mail : info@seiwa-amg.com

