

令和かわら版



きねん樹

令和6年度
第1号

発行責任者: 社会医療法人
長崎記念病院 病院長
編 集: 地域連携広報委員会



- 病院長挨拶、入職式の様子 2P
- □□モ体操、食事 3P
- 外来診療予定表 4P



病院長挨拶

病院長
小出 優史

2020年1月国内初の感染者が確認された新型コロナウイルス感染症は感染拡大と収束を繰り返しています。2023年5月から5類感染症へ移行したこともあり、少しずつではありますが以前の日常を取り戻す流れに一般社会はあるようです。しかし、医療機関では依然として院内でのマスク着用や発熱外来での対応などまだまだ警戒を緩めてはいない状況にあります。

我々はこのコロナ禍で多くのものを失いましたが、逆に得たものや前進したものもあります。例えば危機管理体制の整備や在宅勤務、通信機器を利用した非対面会議の普及等です。転んでもただでは起きないしたたかさを鍛えられたと思います。

改めてご紹介しますが当院の理念は「地域のために、より良い医療を、心をこめて」です。この理念の下以下の4つの基本方針を掲げています。「患者さん中心の医療を目指します」「医療の質と安全の向上に努めます」「地域とともに歩みます」「健全で効率的な経営を推進します」

高齢化社会と勤労世代の減少という大きな問題の中、長崎市南部地域の安心と安全に貢献できるように今後も長崎記念病院を盛り上げていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

入職式の様子

令和6年4月1日、入職式が行われました。今年度は、9名の新入職員が加わりました。昨年までは新型コロナウイルスの影響で、簡易的なものでしたが、今年度は丸1日に渡って入職式、研修と充実したものになりました。新入職員の皆さんお疲れさまでした。これからは当院の職員の一員として、職員全員でこの病院を盛り上げていきましょう。





ロコモ体操って何？

ロコモ体操をやって
運動習慣をつけよう！

1日たったの
3セット！

骨折などの運動器の障害が起こって、
立つ・歩く機能が低下するロコモを予防するための運動

転ばないように**つかまるものがある場所**で行おう！

○片足立ち



○スクワット



○カーフレイズ



左右1分間×3セット

- 姿勢をまっすぐに
- つま先をつけないように

5回×3セット

- 足を肩幅ぐらいに広げる
- お尻を引くように膝を曲げる
- 膝は90°以上曲げないように

20回×3セット

- 踵をゆっくり上げる
- 踵をゆっくり下す

リハビリテーション部 理学療法士 高見勇仁

季節の野菜のおすすめレシピ



長崎はじゃがいもの生産量全国3位です(2022年度実績)

じゃがいもにはカリウムが多く含まれていて、体内の塩分(ナトリウム)を排泄する働きがあり、血圧を調整します。他にもビタミンCや便秘対策に効果がある食物繊維が多く含まれています。旬の春キャベツとグリーンピースでサラダを作ってみましょう♪

初夏のポテトサラダ



<材料 2人分>

- じゃがいも 200g
- 春キャベツ 50g
- グリーンピース 10g
- ホールコーン 20g
- マヨネーズ 大さじ3
- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩、コショウ

<作り方>

- ① じゃがいもは茹でるか、レンジでやわらかくしてつぶす。
- ② キャベツは洗って5cm幅の線切り。グリーンピースは茹でておく。
- ③ 調味料を合わせ、①②コーンとあえる
- ④ 塩こしょうで味を整える

1人分の栄養価

エネルギー205kcal

たんぱく質

2.9g

食塩相当量

0.5g

食事療法部 管理栄養士 塩竈由紀子

診療科	時間	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1診	今村 圭文	坂本 憲徳	山口 耕一	小笠原貞信	山口 耕一	交代
		2診	岩崎 格	吉武 孝敏	岩崎 格	小出 優史	吉武 孝敏	
		3診	森川 透	森川 透	小出 優史	森川 透	高尾 亮太	
		4診	三浦 幸	小笠原貞信	高尾 亮太	池田 聡司	赤司 良平	
	午後		大学医	大学医	大学医	大学医	行徳 宏or 武田 和明	
	救急	午前		小笠原貞信	山口 耕一	森川 透	山口 耕一	岩崎 格
午後			森川 透	山口 耕一	森川 透	岩崎 格	岩崎 格	
小児科	午前	1診	上原 豊	福永 啓文	上原 豊	福永 啓文	上原 豊	交代
		2診	杉山安見児	杉山安見児	福永 啓文	杉山安見児	福永 啓文	
	午後	1診	—	上原 豊	福永 啓文	上原 豊	※循環器外来	
		2診	福永 啓文	—	杉山安見児	—	杉山安見児	
		3診	—	—	—	※発達外来 松坂or北村	※遺伝外来 近藤 (月2回)	
外科・ 消化器科	午前	検診	鶴長 泰隆	鶴長 泰隆	荒木 智徳 (新患)	鶴長 泰隆	鶴長 泰隆	交代
		1診	東 尚 (新患)	山下 昭彦	山下 昭彦	東 尚	東 尚	
		2診	松尾 光敏	松尾 光敏 (新患)	松尾 光敏	松尾 光敏	山下 昭彦 (新患)	
	3診	右田 一成	—	田浦 直太 (肝臓)	園田 悠紀 (新患)	—	—	
午後		交代	足立 利幸	交代	原 貴信	交代	—	
整形外科	午前	1診	大塚 和孝	岩崎 俊介	岩崎 俊介	森田 馨	森田 馨	交代
2診 (新患)		岩崎 俊介	森田 馨	大塚 和孝	岩崎 俊介	大塚 和孝		
形成外科	午前		江頭 通弘	江頭 通弘	江頭 通弘	大学医	江頭 通弘 (月2回)	
泌尿器科	午前		木原 敏晴	木原 敏晴	木原 敏晴	大学医	松崎 幸康	木原 敏晴or 大学医
脳神経外科	午後	水曜は午前	松尾 彩香	—	松尾 孝之	—	塩崎 絵理or 近松 元気	月・金の外来は 16時まで
脳神経内科	午後		—	—	富田 祐輝	—	—	—
心臓血管外科	午前		三浦 崇 第1、3週	—	—	—	—	—

※小児科の発達外来、循環器外来、遺伝外来は完全予約制です

編集後記

リハビリテーション部 理学療法士 高見勇仁

表紙の桜は皆様に令和6年の春に咲いた花で、この美しい桜の花を、少しでも永く覚えておいてもらえるようにとの願いをこめて撮りました。趣味で仕事がない週末や休日に美味しい食べ物や素敵な場所の写真を撮っています。もし、長崎県内で美味しい食べ物屋を知りたい方がいらしたらぜひお声掛けください！また、当病院付近で季節のお花が素敵なお店があれば教えてください！

★外来診療時間

平日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:15

★休診日 日曜 祝祭日

診療開始時間は8:45からとなっています。但し、急患についてはいつでも対応します。

〒851-0301 長崎市深堀町1-11-54

TEL: 095-871-1515 (代表)

