

FUYOU

32

2023・1

新年号



理 念

入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します



新年ごあいさつ

～2023年 法人開設60周年を見据えて～

表紙写真：こはる ケア・サービス部 小形みどり

CONTENTS

■ふようトーク……………	新年ごあいさつ
■イクメン応援！……………	「産後パパ育休」創設
■RakuRaku エクササイズ……………	立ったままできるストレッチ④
■脳の3分エクササイズ……………	生き物四字熟語／規則を探そう／漢字組み立て
■栄養士のれしびのーと……………	鶏もも肉のアップルソース煮
■心のサプリメント……………	「ほっ。」とひといき。コーヒーのあれこれ
■お薬のはなし……………	「お薬と身近な食べ物や飲み物の相互作用」について(前編)
■ぬり絵コーナー……………	FUYON くんからの年賀状
■部署紹介……………	法人本部 総務人事課

新しい年は、法人開設60周年を見据えての一年

医療法人芙蓉会は1964年に法人化し、2024年で法人開設60周年を迎えます。今年はその橋渡しとなる非常に重要な年であると考えています。

特に2024年4月には6年に一度の診療報酬、介護報酬、障がい福祉サービス等報酬の同時改定が実施され、この改定に耐える法人の経営基盤強化が最も重要です。そのためにもこれら全てが地域の皆様のためにあるということを忘れずに法人機能の医療・介護・福祉を体现する人材の成長支援

に力を尽くします。

歴代の理事長はみな「地域の皆様のために」という想いを法人運営の中心に据えて参りました。その想いを受け継いできた歴史こそが、芙蓉会の歴史そのものです。この歴史と伝統は変わることはありません。

「地域の皆様のために」地道にコツコツと歩んで参ります。

今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしく
お願いいたします。



医療法人 芙蓉会
理事長 村上 拓也

2023年

法人開設60周年を見据えて

あげましておめでとうございます。

旧年中は当法人の運営に際し多大なるご支援をいただき誠にありがとうございました。また、このように新しい年を迎えることができましたのは、ひとえに地域の皆様のおかげです。

本年が皆様にとりまして、幸多い年となりますよう祈念いたします。

2022年の振り返り

2022年を振り返りますと、とにかく新型コロナウイルス感染症対策に苦慮した一年でした。当法人におきましてもご多分に漏れず、現場職員数が逼迫する事態となり、その間地域の皆様をはじめ、各関係機関の方々には多大なご心配とご迷惑をおかけしてしまいました。この場をお借りしお詫び申し上げます。

さて、昨年は芙蓉会病院開設20年、

村上病院浜田地区移転10年、そして総合ケアセンターさんらく開設から10年と芙蓉会にとり節目の年でした。

それぞれの施設が無事節目の年を迎えることができしたのは、地域の皆様から多くのご支援をいただけたからこそ、と気持ちを新たに、地域の皆様に恩返しをしたいとの想いで業務に取り組んだ一年でした。



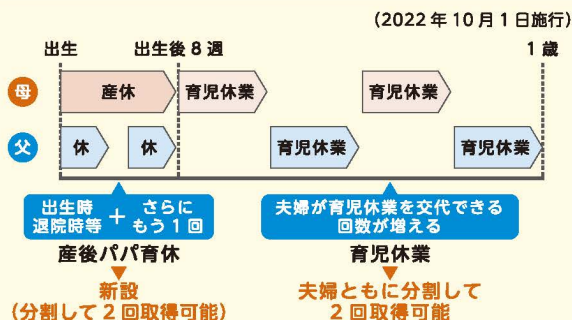
イクメン応援!

「産後パパ育休」創設

みなさんの身近に、男性で育児休業を取られたことのある方はいらっしゃいますか？
育児・介護休業法の改正で男性の育児休業が取得しやすくなりました。

- 子供が産まれた直後の時期に柔軟に育児休業が取得できるよう、「産後パパ育休」が創設されました。
- 子の出生後8週間以内に4週間まで、2回に分割して取得できるようになります。
- 産後パパ育休中に一部就業することもできます。
- 1歳までの育児休業も、2回に分割して取得できるようになります。

※厚生労働省ホームページ イクメンプロジェクトより一部抜粋



この改正で父親が育児休業を2回に分割取得できるようになったことで、育児休業を取得する側、また企業側も柔軟に対応できるようになったのですね。

当法人でも男性の育児休業の取得を積極的に応援しています。

実際に育休を取得した男性職員のコメントがこちらです。 (コメントを一部抜粋・改変)

【本人】 病棟 主任看護師



当初は正直、「男の私が・・・」「役職者なのに・・・」と抵抗は感じました。しかし育児休業の取得以外に解決方法が見つからず、^(*)決断しました。

初めの頃は、こんなに休んでいて良いのだろうか等、葛藤があったものですが、いま思うとすごく有意義な期間を過ごすことができました。

男性だからと負い目を感じる事なく、この制度の有難みを実感してみたいはいかがでしょうか。

(*奥さんが育休の取得が困難だった)



【上司】 病棟 看護師長

本人が監督職という立場であるため、育児休業を取得することで業務に支障をきたすのではないかとの思いもありました。しかし、事前に体制を整え、スタッフの協力体制を構築したことで、職場全体として上手く稼働しました。また、そのような環境で業務にかかわったスタッフは個々のスキルアップに繋がり、結果的には大きなメリットになりました。

コメント全体はこちらから▶▶▶▶



2022年度(11月時点)当法人男性職員の育児休業取得実績は、芙蓉会病院4名・村上病院2名・ニューライフ芙蓉2名の計8名となっています。これからも、職員の「仕事と育児の両立」を支援するために「育児休業」取得を芙蓉会グループ全体で推進していきます。

体を支えるための動かない椅子・柱・壁などがある場所で行いましょう。立った際にふらつきのある方は誰かに見守ってもらうなど、転倒しないように注意してください。

弾みをつけながら行くと痛みが出てしまう方がいますので、伸びていると感じるところで静止したままストレッチすることをおすすめします。今回は体の重さが伸びやすさを促すようなストレッチですので、ゆっくりと行ってください。

また、頭の位置が変わる運動となりますので、目眩が出やすい方は無理をせず、読み物としてお楽しみください。

太ももの外側からお尻や腰までの側面ストレッチ

体を支えるものが近くにある場所に立ち、そこから両足を交差させて立ちます。この姿勢から、後ろに交差した足と同じ側の腰を外側に押し出すように移動させ、上半身は前に交差した足と同じ側に向かって体を傾けていきます。この時、なるべく体がねじれないようにしましょう。後ろに交差した足の太ももの外側からお尻や腰までの側面が伸びていると感じる程度のところまで止め、20～30秒程度数えます。左右行ってみましょう。



太ももの外側からお尻や腰までの側面ストレッチを行って、更に上半身の側面もストレッチできそうだという方は下記のストレッチも試してみてください。



バランスが取りにくい場合は、傾ける方に支えを置いたり、背中を壁につけたりしても◎

立ったままできるストレッチ④

ストレッチの目的と効果

体には多くの筋肉があります。医学的な用語を使うと難しくなりますが、大まかに捉えてみると、骨を前後・右・左に囲むように付いていると考えられることもできます。そのため、偏った体の使い方を習慣的に続けていると、骨に対する筋肉のバランスが徐々に悪くなるかもしれません。

前回は内もものストレッチを紹介しましたが、今回は反対側にあたる太ももの外側からお尻・腰・上半身の側面をストレッチする方法を紹介しましたので、今後左右のバランスを意識しながら体を動かしてみると、自分の体の左右差に気が付くなど、新しい発見があるのではないのでしょうか。

+α 上半身の側面のストレッチ

太ももの外側からお尻や腰までの側面ストレッチまでは、上記と同じ流れで行います。ここからさらに、後ろに交差した足と同じ側の腕を伸ばして、前に交差した足と同じ側へと傾けていきます。この時、なるべく体がねじれないようにしましょう。太ももの外側からお尻や腰までと、さらに上半身の側面も伸びていると感じる程度のところまで止め、20～30秒程度数えます。左右行ってみましょう。



バランスが取りにくい場合は、傾ける方に支えを置いたり、背中を壁につけたりしても◎

立って行くとふらつきなどバランスが取りにくい場合は、傾ける方向に支えるものを置いてみたり、背中全体を壁に着けてしまったりして行うことができます。写真を参考にストレッチしてみてください。

ストレッチ中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。また、体調不良の場合や痛みがある場合、目眩の出現時などは無理せずに中止してください。

循環改善

柔軟性アップ



脳の3分エクササイズ



このコーナーも3回目となりました。チャレンジしてみてください。答えはこのページの下にあります。

1 生き物四字熟語

□の中から漢字一字を選んで□に入れ四字熟語を完成させてみましょう。

- ① □ 頭 狗 肉 (中身が伴わないこと)
- ② 一 石 二 □ (ひとつのことでふたつの利益を得ること)
- ③ □ 耳 東 風 (他の人の意見や批判を気にしないこと)
- ④ 水 □ 之 交 (信頼し合っている関係)
- ⑤ 君 子 □ 変 (変わり身が早いこと)

猿 兎 羊 馬
犬 鳥 魚 豹

2 規則を探そう

規則性を見つけて□にあてはまる数字を考えてみましょう。
(すべて左から右へ連続します)

[例] 1, 4, □, 10, □, 16, 19 (こたえ) 1, 4, **7**, 10, **13**, 16, 19 規則: 左の数に+3

- ① 1, 2, 4, □, 16, □, 64
- ② 1, 6, 11, □, 21, □, 31
- ③ 100, □, 76, □, □, 40, 28
- ④ 1, 3, 7, 15, □, 63, 127

ヒント…
「+・-・×・÷」のうち
①~③は1種類、
④は2種類使っています



3 漢字組み立て

□の中のものを組み合わせて漢字の熟語を完成させてみましょう。

[例] 丸 灬 口 言 五 丩 口 子 (こたえ) 丩+口+子+丸+灬=熟, 言+五+口=語 熟語

- ① 士 口 糸 露 雨 卩 方 止
ヒント…「ジメジメはいやですね」
① □ □ □ □
- ② 干 リ 言 禾 子 士 心
ヒント…FUYOU は季節毎発行の「〇〇〇」です
② □ □ □
- ③ 木 斤 口 彡 立 古 夕 矢 皿 日
ヒント…過去から学ぶという意の「四字熟語」
③ □ □ □ □
- ④ 三 人 斤 扌 日 ㄩ 立 扌 ム 木 夕 矢
ヒント…「本年もよろしくお願いいたします」
④ □ □ □ □

鶏もも肉のアップルソース煮

テーマ「鶏もも肉 りんごを使って
おいしくいただく」

【作り方】

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をし、野菜だし汁にしばらく浸しておく。
- ② ①の鶏肉の水気をとり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の鶏肉を皮目から入れて、両面をこんがり焼く。
- ④ アップルソース用のりんご、にんにくはすりおろし、その他のソース用材料と共に③のフライパンに入れて加熱する。
- ⑤ 付け合わせのりんごは食べやすい大きさにスライスする。ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、さとうゆでしておく。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、⑤のスライスしたりんごをいれて弱火で両面をじっくり焼く。りんごに火が通ったらさとうを加え、さとうが溶けたら火を止める。
- ⑦ 皿に鶏肉、付け合わせのりんごとブロッコリーを盛り付け、最後にパセリをきざんでちらす。

【材料（1人分）】

・鶏もも肉	60g	・こしょう	少々
・野菜だし汁	50ml	・小麦粉	2g
・塩	0.1g	・オリーブオイル	3g
◎アップルソース		◎付け合わせ	
・りんご	40g	・りんご	30g
・にんにく	1g	・バター	2g
・酒	3g	・さとう	1g
・ソース	3g	・ブロッコリー	30g
・ケチャップ	6g	・パセリ	少々
・しょうゆ	1g		
・さとう	1g		

★エネルギー 244kcal タンパク質 11.6g 塩分 0.7g

Point

- ① 野菜だしに浸すことで、旨味が肉に加わり薄味でも美味しく仕上がります。
- ② すりおろしたりんごは肉をやわらかくする効果が期待されるため、ソースにすりおろしりんごを使用することで、鶏肉がやわらかくジューシーに仕上がります。
- ③ あまりかちなりんご、軟らかくなってしまったりんごを料理に有効利用できます。

栄養士のれしぴのーと 鶏もも肉のアップルソース煮



すりおろしりんごで
やわらか
ジューシーに！

「ほっ。」とひといき。

コーヒーのあれこれ



一息つきたい時に、香ばしい香りでリラックスを誘うコーヒー。一日の始まりは一杯のコーヒーから、という方も多いのではないのでしょうか。そんな身近なコーヒーは、体にさまざまな効果をもたらすことが古くから知られており、現在も研究されています。

● **コーヒーの歴史**

コーヒーの起源は9世紀頃のアフリカやアラビア半島にさかのぼるといわれています。日本には江戸時代初期に伝わったとされる説が有力ですが、広く人々に飲まれ始めたのは明治から大正時代にかけて。コーヒーを提供する店が少しずつ増え、徐々に愛飲されていったようです。その後、第二次世界大戦によりコーヒーが輸入禁止になった時代もありましたが、戦後に再開されると、日本に再びコーヒー文化が花開きました。

● **コーヒーの成分の特徴**

まず思い浮かぶ成分といえば「カフェイン」。眠気覚ましなどの覚醒効果や、尿の排出を促す利尿作用が広く知られています。研究が進み、「集中力を高め作業能力を向上させる」「運動能力を向上させる」などの働きも明らかになっています。ただし、カフェインの作用には個人差があり、摂りすぎると健康に害を及ぼす場合もあるため、体に合った適度な量の摂取を心がけましょう。

もうひとつ嬉しい成分としては、抗酸化作用を持つ「ポリフェノール」が含まれています。さまざまな病気の原因と言われる活性酸素と体内で戦ってくれます。なんと美肌効果もあるとか！

● **コーヒーを楽しもう**

手軽に楽しめるものとして、缶コーヒーやインスタント

コーヒーがありますが、健康効果をより感じたいなら、焙煎したコーヒー豆を挽いてドリップパーなどの器具を使い抽出したコーヒーに、先ほどの成分が多く残るそうなのでおすすめです。

散歩がてらにカフェへ行き、美味しいコーヒーを飲むのも良いでしょう。また、抽出器具がなくてもおうちで楽しめる「ドリップバッグ」もあります。1杯分の豆を挽いた粉を簡易フィルターの中に詰めたものですが、カップにセットしてお湯を注ぐだけで淹れたてのコーヒーの出来上がり。ちなみにこの便利なドリップバッグは日本発祥のことです。いろいろな種類がありますので、スーパーや珈琲店等でお気に入りを探してみるのも楽しいと思います。

これからもコーヒーと共に、豊かな時間を過ごしたいですね。

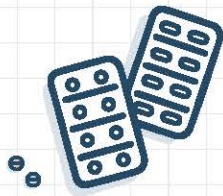
ドリップバッグでの美味しいコーヒーの淹れ方

- 1 カップに沸かしたお湯を入れて、カップを温めます
- 2 カップのお湯を捨て、ドリップバッグをカップにセット
- 3 少量のお湯を粉に数回に回し入れ、少し蒸らした後（30秒程）、ひらがなの“の”の字をまきようにゆっくり優しくお湯を注いでいきましょう。ドリップバッグを外せば出来上がり！



何も足さずにブラックで飲むのはもちろん、お好みで砂糖を入れたり、牛乳を入れるのもよいかモー！





お薬のはなし



前編

～「お薬と身近な食べ物や飲み物の相互作用」について～

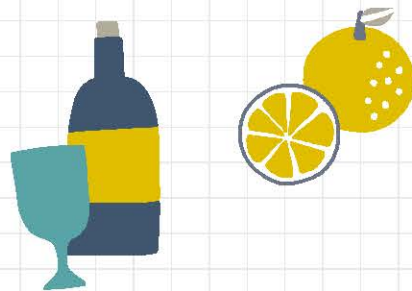
今回から2回にわたり「お薬と身近な食べ物や飲み物の相互作用」についてお伝えします。

◆薬と食べ物や飲み物の相互作用とは

薬と食べ物、食品には食べ合わせや飲み合せの悪いものがあります。お薬を摂取した後、飲食物が医薬品の作用や副作用に影響を及ぼし、医薬品の効力や副作用が増強されたり、減弱されたりし、健康を害することもあります。

具体的には、

1. 薬物の吸収量や吸収パターンが変化する
2. 食品中の特定成分が薬物の代謝に影響を与える
3. 栄養状態の変化によって薬の体内分布が変化する等です。



◆相互作用を起こす薬と食べ物や飲み物

1 グレープフルーツ

- 主な薬剤…カルシウム拮抗薬、高脂血症治療薬、催眠鎮静剤、精神神経薬
- 作用機序と症状

グレープフルーツの果肉に含まれる成分（ベルガモチンやジヒドロキシベルガモチンなどのフラノクマリン類）が消化管で薬物代謝を阻害し、薬物の血中濃度を上昇させ、お薬が効きすぎてしまいます。そのため血圧低下、頭痛、めまいなどの症状が現れる事があります。果実だけでなく、グレープフルーツジュースでも影響があるので注意しましょう。

同じ柑橘類でもオレンジ、レモン、みかんでは相互作用の可能性は低いですが、スイーティーやザボンもグレープフルーツと同様に相互作用を引き起こす可能性があります。

2 チーズ、ワイン

- 主な薬剤…消化性潰瘍治療薬、抗結核薬、精神神経薬三環系抗うつ薬
- 作用機序と症状

薬剤がチーズやワイン、ビール、そらまめに大量に含まれるチラミンの分解を妨害するため、チラミン中毒（顔面紅潮、頭痛、急激な血圧上昇など）が現れることがあります。

薬剤師からひとこと

医師の指示に従って服用していれば問題ありません。

調剤薬局やドラッグストアでお薬をもらう時は、薬剤師に食品や食べ物との相互作用はないか処方箋のチェックをしてもらい確認しましょう。

今回は、「緑黄色野菜、牛乳、ヨーグルトなどの相互作用」についてお話しします。

あけましておめでとう

🌸🌸 ございます



芙蓉会病院のマスコットキャラクター

FUYONくん

ぬり絵コーナー:みんなで使うときはコピーしてつけてね!

未来につながる 未来へつなげる

法人本部 総務人事課



左から 石澤 渡邊 粕谷

採用にかかわる仕事で

大切にしていることは何ですか。

渡邊 「採用」という応募から入社までの部分だけではなく、入社後に活躍する姿を意識し現場と繋いでいくことが大切だと考えています。

粕谷 常に医療法人芙蓉会の採用窓口としての自覚を持ち、身だしなみや言葉遣いも気をつけています。また、芙蓉会の魅力を充分にお伝えし入職していただけるよう、丁寧な対応を心がけています。

石澤 法人の印象は最初の窓口である私達の対応で決まりますので「ここで働きたい」と思って頂けるような話しやすい対応を意識しています。面接時には緊張を和らげるのも大事な役目だと思いますのでそれも心がけています。

今年、目指すもの。

渡邊 これまで以上に、「どんな職場で、どんな人が、どのように働いているのか」を分かりやすく伝える「情報発信」に力を入れていきたいと考えています。また、応募を検討されている方だけでなく、地域の皆様にも当法人の取り組みを知っていただけるよう努めていきたいと考えています。

「採用情報」はこちらから▼





医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

- 各施設情報・活動報告・ブログ
- イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

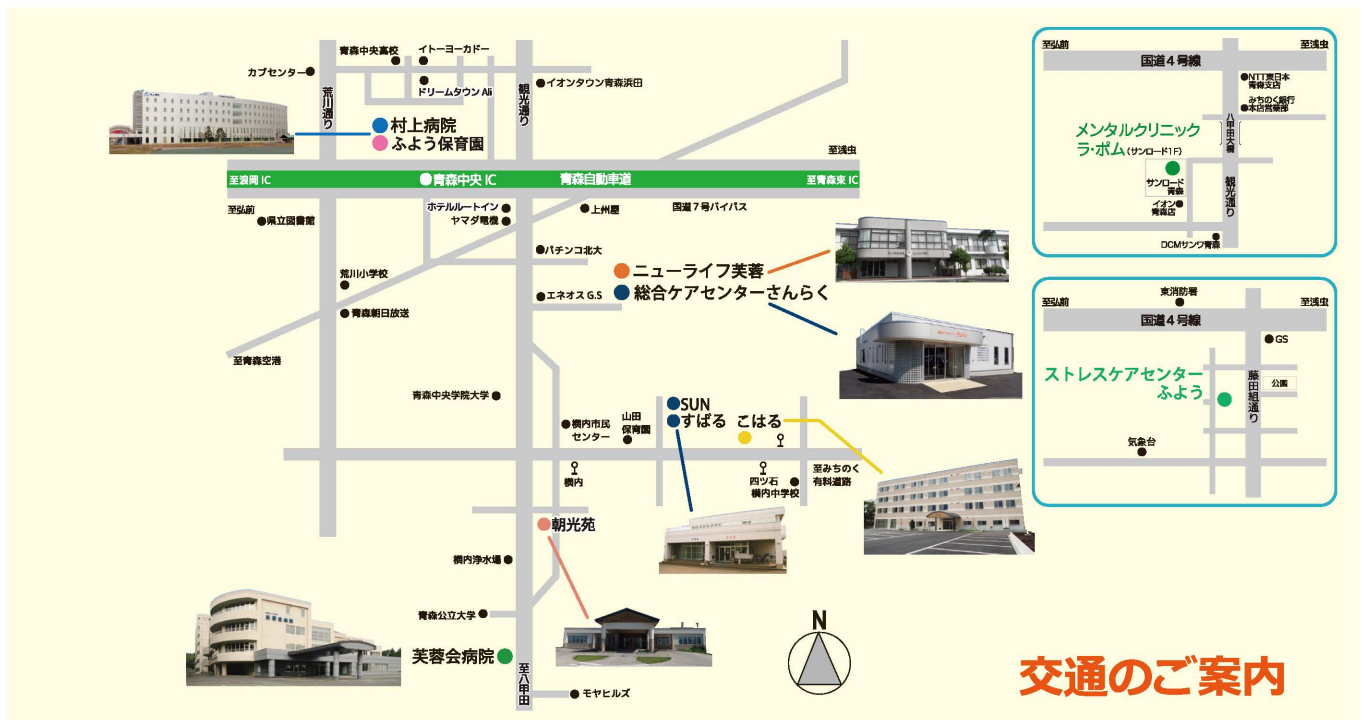


芙蓉会

検索

芙蓉会グループのネットワーク

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



交通のご案内

■芙蓉会病院	青森市大字雲谷字山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■村上病院	青森市浜田 3丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■メンタルクリニック ラ・ポム	青森市緑 3丁目 9-2 (サンロード1F)	TEL:017-718-8277	FAX:017-718-5260
■介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
■ふよう保育園	青森市浜田 3丁目 3-49	TEL:017-763-5776	FAX:017-739-2263

【グループ施設】

■特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ストレスケアセンター ふうよう	青森市花園 1丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533

本誌に関するお問合せ：広報企画課 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp