

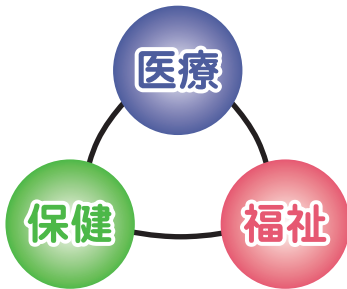
ふれあい 第60号



医療法人 社団 創健会

広報誌

発行：2026年4月



基本理念

「ふれあいと健康をもとめて」

基本方針

1. ころところのふれあう保健・医療・福祉の総合的なサービスを提供します
2. それぞれのニーズに応じた健康の保持増進に貢献します
3. 地域に開かれた信頼される施設づくりに努めます



ソバの花：花言葉は「あなたを救う」

日本医療機能評価機構 一般病院1
機能種別版評価項目3rdG:(Ver2.0)
認定の医療機関です



目次

- ・2026年度を迎えて……………P2
- ・書初め展を実施しました……………P3
- ・新たな仲間を迎えました……………P3
- ・リハビリテーションだより……………P4
- ・医療療養 やすらい病棟……………P5
- ・職域・地域での健康づくり……………P5
- ・地域連携課だより……………P6
- ・介護医療院宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション…P6
- ・介護医療院宇賀の里つばさだより『ほのぼの』……………P7
- ・栄養だより……………P8
- ・写真部よりこんにちは！……………P8

2026年度を迎えて

理事長 内藤 篤

2024年度国立大学附属病院44施設の経常損益は前年度の60億円から285億円に増加し、29施設(65.9%)が赤字決算となり、高度医療・教育・研究面への影響がでています。また、自治体病院の86%が経常収支赤字となり、その合計額は前年度の約2倍3633億円にのぼっています。

2025年6月1日、NHKスペシャル「医療限界社会とは?医療の現場から届いた命の警告」で済生会江津総合病院が取り上げられました。看護師不足、常勤医減少により、救急への対応・外科手術の対応ができなくなり病院機能を縮小せざるを得なくなったとの事でした。済生会江津総合病院の中澤病院長は、私と同じ島根医科大学1期生で島根県出身、地域の医療の中核となるべく建て替えた急性期病院を、総合診療医を中心とした地域のかかりつけ病院へと転換したことはおそらく苦渋の決断であったと思います。地方においては、このように従来の病院機能が縮小化していくことで医療空白エリアが広がり、医療崩壊が進んでいくものと考えます。

2024年9月27日、鳥取県八頭町出身の石破茂前総理大臣が基本方針「5つの守る」の中で「国民を守る」「地方を守る」を挙げ、「地方創生」への思い・取り組みを強く明言しました。また高市早苗内閣総理大臣は、病院の大幅な赤字を受けて医療・介護従事者の賃上げ(プラス3%、半年分)や緊急支援を行うこと、令和8年度の診療報酬改定では本体改定率+3.09%と高水準なプラス改定を提示しました。国民が安心して働き国力を高めるには、医療・介護サービスが安定・充実しなければならないと考えます。

2025年11月7日の衆院予算委員会での高市総理の発言を受け中国が強く反発、中国人観光客の日本への渡航抑制、レアアース輸出制限、日本人アーティストのコンサート中止、パンダの回収も話題になりました。また、2026年1月2日アメリカが麻薬テロ首謀者としてベネゼエラ大統領を拘束・連行、その後もイランの軍事施設の破壊、指導者の殺害等、戦争は長期化、国際連合は無力化し、世界情勢は混沌としています。

松江市における2026年の幕開けは1月6日の最大震度5強(M6.4)の地震に衝撃を受けましたが、幸いなことに大きな被害はなく、地震対策の見直しを行えた貴重な経験となりました。

2026年2月24日、リニューアルした当法人のホームページを公開しました。外来診療、予防医療、高齢者リハビリテーション、看取り、在宅サービス・・・地域の皆様に活用していただけるよう工夫を凝らしています。新年度を迎え、これからの1年も様々な歩みがあると思いますが、創健会全職員心を一つにして「ふれあい、よりそうケア」を実践すべく頑張りますので、今後ともご指導よろしく願いいたします。

書初め展を実施しました

2026年2月2日から2月28日まで、松江市立乃木小学校児童の皆さんの書初め作品を集めた展示会を実施しました。外来待合通路沿いに並んだ力作57点が来訪者を魅了しました。

書初め展は、病院を訪れる方に癒しや楽しみを提供したいと毎年この季節に乃木小3～6年生、なかよし学級の皆さんの作品をお借りし展示しています。展示後、各学年で優秀作となる金銀銅の3作品を選んでいます。

通路に並んだ力作には「強い意志」「未来の夢」などの言葉が楷書で書かれており、いきいきとした筆使いや力強さが伝わってきます。フロアで大きな存在感を放つ作品に職員や病院を訪れた人が一作ずつ見入っていました。審査員をつとめた松江記念病院近隣で書道教室を運営する辻原美和子さんは「楽しく見させていただきました。今の時代、文字を書くことが少なくなってきていますが、鉛筆や筆を使って書くことを楽しみにして続けていただきたい。」と講評しました。

作品展示にご協力をいただいた乃木小学校の児童の皆さん、教職員の方々、誠にありがとうございました。

事務部 永井 大暉



新たな仲間を迎えました



創健会の令和8年度新入職員を迎えました。真新しい白衣に身を包み、希望を胸に新生活が始まりました。2日間の研修を経て、各職場に配属され業務にあたっています。

上司や先輩たちからの指導を受けながら、日々頑張っています。法人の職員の一員として、「ふれあい、よりそうケア」を実践していきます。どうぞよろしくお願いたします。

事務部 永井 大暉

リハビリテーションだより

～家でもリハビリテーション(肩コリ体操編)～

春とはいえ、朝の冷え込みがまだ続いています。気温低下により自然と人のからだは体温を上昇させようと筋肉を緊張させる傾向にあります。そのため、首・肩・背中の筋肉と繋がる肩甲骨周りにコリを感じる方も多いのではないのでしょうか。筋肉の持続的な筋収縮が起こると血行不良を起こします。これが「コリ」となります。

家でもできる肩コリ体操

首・肩・背中の筋肉と繋がっている肩甲骨を動かし、コリをほぐしましょう。大事なポイントは「肩甲骨が動いている」と実感しながら、こまめに数回行うことです。



①肩甲骨を上下に動かす

- 1) 頭の上で手を合わせ、腕を上伸ばす。
 - 2) 手のひらを外向きに肘が体に付くまで腕を下ろす。
- ☆肩甲骨が↑上に引っ張られる感覚を感じながら動かしましょう。



②肩甲骨を左右に開く

- 1) 目の高さで手のひらを合わせて、両肘まで付ける。
 - 2) 観音開きの扉のように左右に開く。
- ☆左右の肩甲骨を寄せるように意識しながら動かしましょう。

医療療養 やすらい病棟

やすらい病棟は長期療養される患者様の痛みや苦しさが少しでも軽減し、安心してお過ごしいただけるよう看護・介護職員が療養のサポートをしています。

心やすらいでいただける取り組みとして、患者様と一緒に作品を作り、食堂の壁面に飾っています。春は満開の桜、新緑の季節に藤の花、盛夏は湖上に大輪の花火、初秋に薄紅の秋桜、クリスマスは手作りツリーで気分を盛り上げ、年始に干支の絵と縁起の良い正月飾りを掲示し、季節感を味わっていただきました。ご自分で出かけることが難しい方も職員がサポートをし、作品をご覧になったのち記念撮影をしていただきました。「綺麗だね」「春が来たね」などのご感想をいただき、お楽しみいただけたご様子でした。

このほか、誕生日を迎えられる患者様のお祝いをしています。職員が「ハッピーバースデー」を歌い、ご家族と記念撮影をして、慶福の時間をご一緒にお過ごしいただいています。

これからも患者様が心やすらぐ療養生活を送っていただけるよう、職員一同で取り組んで参ります。

看護介護部 宇山 尚幸

職域・地域での健康づくり

新年度の健康診断が始まりました。健康支援センターにて2026年度の健康診断、人間ドックのオプション検査として注目している低線量CT検査と心不全マーカー検査についてご紹介します。

胸部低線量CT検査 (2025年度版肺がん検診ガイドラインで推奨あり)

- 肺がん検診として50歳から74歳の重喫煙者 (喫煙本数×年数が600以上) の方に有用性が示されました
- 被曝量の少ないCT検査で肺がんハイリスクの方にぜひおすすめしたい検査です

心不全マーカー検査 (2025年改訂版心不全診療ガイドラインで提示あり)

- NT-proBNPという血液検査で心臓機能の低下や早期の心不全の可能性について評価します
- 高血圧、糖尿病等生活習慣病のある方におすすめしたい検査です

健康支援センターでは、職域・地域の皆様の健康保持増進を目指して、医師・保健師・臨床検査技師・診療放射線技師・専属の事務員が連携し、よりよい人間ドック・健康診断、各種がん検診を提供できるよう努めています。どうぞご遠慮なくご相談ください。

オプション検査の
詳細については
当法人ホームページで



地域連携課だより

医療法人 社団 創健会 地域連携課
担当 経種 あかり(松江記念病院内)
TEL 0852-29-0166 FAX 0852-27-8435

日常生活自立支援事業について

この事業は社会福祉協議会が、認知症・知的障害・精神障害などにより判断能力が不十分で不安に感じている方に対して、金銭管理や通帳・年金証書などの管理、福祉サービス等の契約の補助を行う福祉サービスです。

サービスを受ける本人と社会福祉協議会との契約によってサービスを受けることができます。そのためサービス内容を理解して自分の意思で利用契約を結ぶ必要があります。契約内容を理解することが困難な場合は別の制度(成年後見制度)の利用対象になり、不安に思っている方も自立した日常生活が送れていれば対象外になることがあります。

以前は家族があたりまえに支援していたことであっても、家族の形はさまざまに家族からの支援を受けることができない方は増えています。

詳しく事業について聞いてみたいと思われることがありましたら、地域連携課の社会福祉士からご説明いたしますのでどうぞお気軽にお声がけください。

地域連携課は「どこに相談したら良いか分からないこと」の相談窓口です。

介護医療院宇賀の里つばさ 通所リハビリテーション

～ 「デイサービス」と「デイケア」の違い ～

皆さんは、デイサービスとデイケア(通所リハビリテーション)の違いをご存知ですか?呼び方は似ていますが、実は明確な違いがあります。2つの大きな違いをご説明します。

1つめはその目的です。デイサービスは、食事や入浴、レクリエーションを通じて要介護者の生活支援を行うことが目的です。一方デイケアは、心身の機能維持や回復を目的としてリハビリテーションを行うことが主な目的です。2つめに、デイケアは提供する機関が病院やクリニックなどの医療機関であるということです。従って、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が行うリハビリテーションは、医師の指示の下で実施される医学的なりハビリテーションであるという違いがあります。かかりつけ医との連携もとりやすく、退院直後や医療面でケアが必要な方は、より安心してサービスを受けられることがメリットです。

宇賀の里つばさ通所リハビリテーションはデイケアです。医療依存度の高い方もより安心して利用でき、且つリハビリテーションの成果を感じていただけるよう取り組んでいます。

通所リハビリテーション 布廣 朋子



介護医療院
宇賀の里つばさだより



ほのぼの

色とりどりの花が咲き競い、爽やかな春風が吹く季節となりました。

さて、毎月実施している誕生会に合わせて、宇賀の里つばさで日々取り組んでいること、楽しみにしていること、リハビリテーションなど生活のご様子を職員がアルバムを作成しお渡ししています。



1月の誕生会に合わせてレクリエーションとして「折り染め会」を計画、開催しました。



「折り染め」の手順は半紙を三角または四角にそれぞれ折り、その半紙を色とりどりの絵の具が入った入れ物に浸します。絵の具が乾く前にその半紙を広げると様々な形や色など模様が現れます。同じ作品は一つもなく様々な「折り染め」が完成しました。

できた作品を見ると「きれい」「色染め職人ですわね」などの歓声もあがり、4～5枚も取り組まれる利用者様もいらっしゃいました。



完成した「折り染め」の作品



介護医療院宇賀の里つばさでは、利用者様に楽しんで頂けるレクリエーションや行事を企画し、皆様が笑顔溢れる日々をお過ごしになれるよう2026年度も取り組んでまいります。

介護福祉士 和沙 幸宏



栄養だより



冬の寒さも和らぎ、少しずつ春の暖かさを感じる季節となりました。春も野菜や魚、果物など様々な食材が旬を迎えますが、今回は

春キャベツ 新玉ねぎ 新じゃがいも を使ったレシピをご紹介します。

春の粒マスタード炒め

★材料(2人分)★

- 春キャベツ……………1/8玉
 - 新玉ねぎ……………1/2玉
 - 新じゃがいも……………1個
 - ウインナー……………3本
 - サラダ油……………小さじ1
- A {
- 粒マスタード……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3

★作り方★

- ① 春キャベツは3～4cm程度のざく切り、新玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め薄切りにする。新じゃがいもは皮つきのまま綺麗に洗い、幅1cm程度の拍子木切りにして水にさらす。
- ② ①の新じゃがいもを耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、①の新玉ねぎ、②を加えて炒める。
- ④ 火が通ったら春キャベツとウインナーも加えてさらに炒め、Aで味を調える。に盛り付け完成。

管理栄養士：曳野優美



「写真部よりこんにちは！」

季節の風景



チューリップ畑を遊ぶ鯉のぼり

春に見頃をむかえるチューリップ畑の上を、端午の節句に飾られる鯉のぼりがゆっくりと遊ぶ景色は、日本各地で絶景スポットとなっていますね。

神魂神社の桜



神魂神社の本殿は、現存する日本最古の大社造りで国宝です。一の鳥居から二の鳥居に続く桜並木は日本独特の風景でその美しさは言葉にならないほどです。



斐川町のチューリップと桜

もともと山岳地帯に自生していたチューリップは、16世紀にトルコで宮廷庭園で栽培され、富と権力の象徴とされる存在になりました。日本では、江戸時代の末期にフランスから輸入され、大正時代に球根生産がはじまったそうです。



出雲弥山と桜並木

「さくら」という言葉の語源は、稲作と関係しているそうです。農耕の神様を意味する「さ」という言葉に、神社の居場所を意味する「御座(みくら)」の「くら」が合わさって「さくら」になったといわれています。

編集後記

色とりどりのチューリップが咲きそろい、春の訪れを感じる季節となりました。やわらかな日差しの中で花々を眺める時間は心と体のリフレッシュにもつながります。

新年度始まりで忙しい時期ですが、体調管理にはお気を付けてください。当委員会もメンバーを入替え新しい体制でスタートしますのでよろしくお願い致します。

広報委員 戸川 幸輝

編集・発行

松江記念病院 広報委員会

連絡先: 〒690-0015 松江市上乃木3-4-1

電話: 0852-27-8111(代)

ファックス: 0852-27-8119

松江記念病院／松江記念病院内 健康支援センター

介護医療院 宇賀の里つばさ

訪問看護ステーション あゆみ

居宅介護支援事業所 かけはし

