



盛岡つなぎ温泉病院だより



撮影者：雫石町 四ツ家 孝司

特定医療法人 盛岡つなぎ温泉病院

理念と運営方針

思いやりのある心で、信頼される優れた医療を目指します

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 医療水準の維持と向上に努め、質の高い医療を提供します | 4 優れた医療人の育成に努めます |
| 2 地域の医療ニーズに的確に対応し、医療連携を推進します | 5 人の輪を大切にする職場環境作りを目指します |
| 3 患者さんの権利を尊重し、こころの温まる医療を提供します | 6 健全な経営基盤の確立に努めます |



日本医療機能評価機構認定
付加機能リハビリテーション機能認定
日本呼吸器学会認定施設
日本アレルギー学会認定教育施設
日本感染症学会認定研修施設
〒020-0055 盛岡市繫字尾入野 64 番地 9



e-mail : wawawa@tsunagi-hp.net
ホームページ : <http://tsunagi-hp-net>

電話 019-689-2101 (代表)
FAX 019-689-2104

リハビリテーション便り

“杖” 適当に選んでいませんか？



杖には様々な特徴があることをご存知ですか？
自分に合っている杖を選ぶことで更に歩きやすくなります。
今回は以下 5 種類の杖の特徴を紹介するので、購入する際は
参考にしてみてください。



①～③の杖はT字杖といい、一見似たようにも見えますが、
大きく3つの違いがあります。

【持ち手の違い】

①と②③では、太さや
素材が異なります。

①



太い
ゴム製
安定感有

②

③



細い
木製
滑り易い

【太さの違い】

写真では分かりづら
いですが、

① ②：手元 2.2 cm
杖先 1.9 cm

③：手元 1.9 cm
杖先 1.6 cm

と③の杖がやや細い
構造です。
太い杖の方が折れに
くいますが、杖の重
さも重くなります。

【杖先の違い】

①



4.5 cm

②



3.8 cm

③



2.9 cm

②と③は幅が狭い分、
①と比べてグリップが
しっかりしており、
滑りにくい構造です。



④と⑤の杖はあまり見たことがないけれど、
どんな特徴があるの？



【④四点杖】

杖先が広がって四つの点で
支えています。



可動性のある
ジョイント
で、傾斜面も
歩き易い

【⑤四脚杖】



杖先が四脚に分か
れています。



これにより…

ベースが広く安定感があり、歩行
が不安定な方もしっかり支えるこ
とが可能です。

《メリット》

④⑤の杖は地面と接する面積が広く、安定感があります。

体重をかけても、ぐらぐらせず、滑りにくいのも特徴で、麻痺のある方が使用
する場面も多くみられます。

《デメリット》

T字杖と比較して④⑤の杖は重量があり、重く感じる方もいます。

素早い動きや早歩きに対応しにくいこともあります。

今回は5種類に限定しましたが、他にも様々な杖があります。

また、四脚杖を使用しても、筋力やバランス能力の向上に伴ってT字杖
に変更するなどの選択もできます。

より快適に日常生活を送るためにも、特徴を確認してから杖を選定してく
ださい！

今回の内容が少しでも皆さんのお役に立てれば幸いです。

お悩みの際は、お気軽にリハビリテーションスタッフへご相談ください😊

医局コラム

マイナス12℃

岩手県立磐井病院 2 年次研修医
柚 悠里

自己紹介

岩手県立磐井病院2年次研修医の柚と申します。地域医療研修にて5週間お世話になりました。2023年12月18日から始まったこの研修も、早いもので今週で終了となります。1年で最も寒い時期にこの地を訪れることとなりました。

私は岩手出身で、大学時代は秋田で6年間過ごしました。日本海は豪雪地帯ですが、気温は太平洋側よりも比較的高い様に感じます。実際、秋田の1月平均気温は最高3.1℃、最低マイナス2.1℃です。また、現在過ごしている一関市の1月平均気温は最高3.8℃、最低マイナス3.6℃です。高校時代まで盛岡という寒い土地で過ごしていたため、大学以降はほとんど寒さを感じずに過ごしました。

盛岡の冬

来たる12月、意気揚々とこの地に足を踏み入れた私は、思いの外気温が高いことに驚きました。一時的に気温が低い日はあるものの、積雪は数センチ程度、路面凍結もほとんどありません。記憶にあった盛岡市の生活よりも快適な印象を受けました。2023年12月盛岡市繫の平均気温は最高3.5℃、最低マイナス3.8℃です。冬の秋田とほとんど同じくらい、なるほど快適なわけです。

研修を開始してから、年末年始も滞りなく過ごし、「今年が一番暖かい冬ですね」なんて会話をしていた1月初旬、本当の冬が訪れました。違和感を感じ始めたのは2024年1月8日ころ、最高気温が0℃近くまでしか上昇しない日が数日続きました。そしてついに1月11日、盛岡市繫の最低気温は、マイナス12℃となりました。完全に油断していた私は、凍結した路面の運転に怯え、さらに自分が転倒することに慄き、自分が過ごしてきたこの冬の甘さがなんたるかを噛み締めました。そして私は思い出したのです、本当に寒いのは1月から2月にかけてだということを。

このように、秋田での6年間の生活で完全に岩手の冬を忘れ去っていた私ですが、繫で5週間過ごすことで徐々に冬の記憶と勘を取り戻しつつあります。アイスクレーパーで窓ガラスの氷の塊をせっせと取り除く、冷えたサングラスを車の暖房で温める、横断歩道の白い線の上は滑らない様になるべく避ける……。

研修を終えて

大変ありがたいことに、臨床研修終了後は継続して岩手で働かせていただくことになりました。生まれた土地を離れて過ごすことも貴重な経験となりましたが、地元に戻る感慨はひとしおです。地域医療研修はその思いがさらに深まる期間であったと、強く感じています。

指導していただいた先生方、スタッフの皆様、地域の患者様、関わる全ての方々、大変お世話になりました。ありがとうございました。またお会いしましょう！

近隣施設・名所

その1

盛岡つなぎ温泉

病院より 約 2km
車で 約 3分
に位置しています



盛岡駅より車で約 30 分、
御所湖畔(御所ダム)に位置しています。
泉質は単純硫黄泉で Ph は 8.7~9.5 と
高いアルカリ性が特徴の温泉です。
「天然の保湿成分」と言われている
メタケイ酸も 55.6~149.9mg 含まれて
いて、スベスベなお肌を体験できます。
源泉が 6 つあり、高い温度のお湯が、
毎分約 2000 リットル湧出しています [1]



やまいち手湯

手湯・足湯 (源泉公園)
[定休日: 月・木曜日]



[1]

盛岡つなぎ温泉観光協会. 「盛岡つなぎ温泉の魅力」 .<http://tsunagionsen.com/about.html>
(2024 年 8 月 13 日閲覧)



ねこいし足湯 [定休日: 月曜]



ねこいし足湯の
向かいには、
足湯専用駐車場
がありますよ

温泉街に、かけ流しの
足湯や手湯が点在しています。
どこも清掃がゆき届いていて、
とても綺麗なの。
おまけに、全て無料♪
嬉しいですよね。

おちあい足湯
[定休日: 木曜]



患者さんの声（投書箱）

当院に対するご意見を頂戴し、誠にありがとうございます。

今後ともご意見、お気づきの点がございましたら、ご遠慮なくお知らせください。

頂いたご意見の中から多かったものをご紹介します。

- 面会が禁止になってからしばらく経ちます。面会は難しくても、タブレット面会は再開してほしいです。お願いします。
 - ご不便をおかけしております。面会制限を一部緩和しております。詳しくは病棟スタッフにご確認ください。感染防止対策はこれまでどおり実施しておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
- Wi-Fi の設置をお願いします。スマートフォンのメモリーの消耗が早くて困っています。
 - 情報管理、セキュリティ対策のため、Wi-Fi の設置をしておりません。ご理解の程お願いいたします。
- 情報が一部の職員に共有されていないことがあり、間違った情報を教えられたことがありました。
 - ご迷惑をお掛けして申し訳ありません。職員には十分に注意するよう指導いたしました。情報共有、再発防止に努めてまいります。

ご意見、ご指摘ありがとうございます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

食と栄養だより

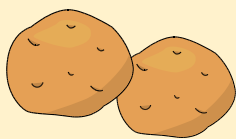
☆テーマ☆ 秋の味覚を楽しもう

旬の食材は普段に比べて栄養がたっぷりです。普段の食事に季節の食材を取り入れましょう。

いも類 ジャがいも・さつまいも

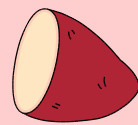
抗酸化作用のあるビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱いですが、いもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られるため損失が少なく摂取可能です。加熱により糖度は変化しますが、水分量の変化のみで、エネルギーの変化はありません。

ジャがいも



中サイズ（1個約100g）2個
＝ご飯100gと同じエネルギー

さつまいも



1日のビタミンC
目標量摂取可能です☆

1.5cm幅の輪切り 3切
＝ご飯100gと同じエネルギー

芋類は炭水化物を多く含むため、食べ過ぎには注意しましょう。芋類の多い食事では、主食（ご飯・パン・麺類）を普段より少なくするなどの調整をオススメします！

魚 さば・さんま・さけ

良質な脂質といわれているDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含みます。DHAは血液の流れを良くする働きがあり、血管内に血栓ができるのを防ぎます。摂取の目標量などはありませんが、体内で作ることのできないものですので、積極的に食事に取り入れましょう。

食べられる部分
100gあたり



さば 2.1g

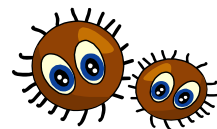


さんま 5.59g



さけ 0.9g

引き続き感染症対策を！



寒くなってくると二枚貝を口にする機会が増え、ノロウイルスが流行します。よく耳にする菌にまつわる表現の意味は下記の通りです。

消毒 … 病原菌を殺し感染を防止すること。

除菌 … 細菌を取り除くこと。

殺菌 … 細菌などの病原体を死滅させること。

抗菌 … 細菌の繁殖を抑制すること。

滅菌 … 熱・薬品などによって、無菌状態を作り出すこと。

ノロウイルスの場合、食品を85～90℃で90秒以上加熱（殺菌）、手洗い（除菌・消毒）、調理器具の殺菌消毒を行うことで感染を防ぐことができます。新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症予防も心がけましょう。

< 表紙の写真 > キバナコスモス

キバナコスモスは、夏から秋にかけて、オレンジ色の花を咲かせます。

岩手山を背景に、御所湖広域公園で見るキバナコスモスはとても印象的で、青空と御所湖とキバナコスモスに心を奪われてしまいます。

撮影者 四ツ家 孝司

皆様の作品を大募集しています！

俳句・川柳・詩・エッセーなど、本誌に掲載する作品を募集しています。

掲載させていただいた方にはQ u oカードを差し上げます。

ご応募いただく際は、お名前、ご住所、お電話番号、ご希望の方はペンネームを明記の上、郵便、FAX又はメールにて、下記までお願いいたします。

〒020-0055

盛岡市繁字尾入野 64 番地 9

盛岡つなぎ温泉病院 広報委員会

TEL 019-689-2101

FAX 019-689-2104

MAIL wawawa@tsunagi-hp.net

外 来 診 療 担 当 医 表

※令和4年12月1日より下記のとおりに変更となりました。

内 科 外 来

	午 前	午 後
月	小西・三浦・南	南
火	谷藤・大澤・南	南
水	川村・古和田・南	古和田 ・ 15 時～ 関
木	川村・谷藤・斗ヶ澤	毛利
金	小西・関・大澤	毛利
土	第1週 大澤 第3週 谷藤 川村 (再来)	

整 形 外 科 外 来

月・火 木・金	午前	八幡順一郎
	午後	急患のみの対応となります

※ 整形外科は水曜日・土曜日は休診です。

特 殊 外 来

診療科	診療日時	担当医
禁煙外来	月曜日・金曜日 午前	小西一樹

< 受付時間 >

平 日 8:30 ~ 11:30
13:30 ~ 16:30

第1・3土曜日 8:30 ~ 12:00

※ 第2・4・5土曜日は休診です。

盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ

訪問診療	電話 019-689-2101
訪問看護ステーション	電話 019-689-3513
訪問リハビリテーション	電話 019-689-2101
通所リハビリテーション	電話 019-689-3512
居宅介護支援事業所	電話 019-689-3511
各事業所共通	FAX 019-689-3514

メディケアプラザ中央通り

クリニック (内科、禁煙外来、健康診断、予防接種)
受付 8:45~17:00 電話 019-654-3781
日曜・祝日休診 FAX 019-653-1355
ホームページ <https://www.mpcyuo.jp>

居宅介護支援事業所	訪問看護
通所リハビリテーション	訪問リハビリテーション
メディカルフィットネス	
各事業所共通	電話 019-654-3782
	FAX 019-654-3783

編集後記

朝晩はだいぶ過ごしやすくなりました。先日、今シーズン初の芋の子汁を食べて、秋の訪れを実感しました。早く涼しくならないものかと、暑さにうんざりしていましたが、いざ秋が来てみると、少し名残惜しい気もしてしまいます。我ながら勝手なものです。

さて、秋の味覚を味わう機会も増える時期です。食べ過ぎには注意が必要ですが、栄養豊富な旬の食材をたくさん楽しみたいですね。(裕)

盛岡つなぎ温泉病院だより第73号
令和6年9月発行

(発行・編集)
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会