



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

回復期リハビリテーション病棟

理事長 小西 一樹

病院というと皆さんはどんな施設を思い浮かべますか。思わぬ事故で大きな怪我を負ったとき、心筋梗塞や脳出血などの重い病気に罹ったときなど頼りになる機関というイメージでしょうか。あるいはガンになってしまったときに真っ先に受診する病院でしょうか。病院は、電気やガス、水道などと同じように、社会的共通資本として欠かせない存在です。信頼できる病院が身近にあるという安心感は、何事にも変えられないものかもしれません。

病院は機能別に大きく三つに分類されて運営されています。急性期と慢性期、そして回復期です。それぞれの機能に特化された病院が多いのですが、しかし、中には病棟ごとに急性期や回復期、慢性期の機能を持たせて複合的に運営される病院もあります。盛岡つなぎ温泉病院はそのような病院の一つで、『ケア・ミックス病院』と呼ばれることもあります。

突然の怪我や病気で入院する場合は、急性期の病棟にお世話になります。急性期の病棟は、患者さんを早く治して、早く退院させるように治療効果を重視します。そのために早く退院させると収益が上がるように診療報酬が設定されているのです。「手術後なのに早く退院させられた」と感じる方も多いのではないのでしょうか。訳があるんですね。

高齢化が進む我が国では、病気が治ったからと言っても体力が低下してすぐに退院できないお年寄りが増えています。そこで、必要性が高まっているのが『回復リハビリテーション病棟』です。心臓疾患や脳疾患、骨折の治療を終えた患者さんに集中

的にリハビリを行う専門病棟で、急性期病棟と自宅での生活の橋渡し役を担う大切な病棟です。

急性期病棟とは異なり、疾患ごとに、あるいは病態ごとに入院期間の上限が比較的ゆつたりと長めに定められています。

例えば言語障害を伴った重い脳梗塞は180日間、肺炎治療後の廃用症候群では90日間などです。リハビリには医師とナースだけでなく、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、臨床心理士、医療相談員など多くの専門職がチームとして関わります。

また、訓練によって獲得した体力を低下させないために、日曜日や祝祭日も休みなくリハビリが行われます。

起床時からリハビリが始まります。洗面、食事、歯磨きが終わったらパジャマから訓練に適したウェアに着替え、しっかりした運動靴に履き替えて四肢や体幹の筋力アップやバランス能力、柔軟性の向上など、専門的なトレーニングが行われます。

失語症の方には発話訓練、誤嚥性肺炎を繰り返す方には食事を飲み込む訓練も行われます。ADL訓練室と呼ばれる、在宅復帰後の生活をシミュレーションできるモデルルームのような設備も備えられています。玄関、キッチン、浴室、和室など、実際の居住空間での動作を模擬訓練します。

盛岡つなぎ温泉病院には、広々した温泉水プールや足湯広場が備えられ、眼下に御所湖を望む県内随一のリハビリ室を備えています。

見学大歓迎です、ぜひ、一度お出かけください。



足湯広場

「街もりおか」2025年4月号に掲載されたものです。許可を得て転載いたしました。

近隣施設・名所

その3

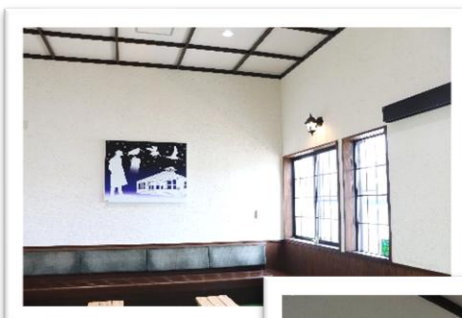
小岩井駅

病院より 約3km
車で 約5分
に位置しています



JR 田沢湖線「小岩井駅本屋」は、小岩井農場の南方に位置しており、小岩井農場の玄関口となった駅舎です。

2023年改修され、2025年3月21日「登録有形文化財」に答申されました。



駅舎に入ると、タイムスリップしたかのような雰囲気でした。

駅舎内には交流スペース、「地域サロンポラーノ」があります。テイクアウトでコーヒーやケーキに、お野菜やハンドメイド作品を販売(月～金)していますよ。



こちらは、『七ツ森歩道橋』
小岩井駅から 約1km、車で約2分
に位置しています。

小岩井農場のレンガサイロをイメージ
してつくられたそうですよ。

田沢湖線を跨いでいますので、
秋田新幹線「こまち」を
上から見学できますよ。

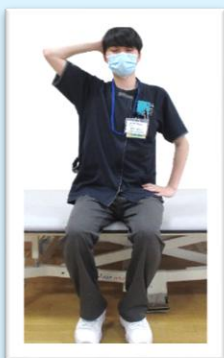


リハビリテーションだより

家の中で座ったままできるトレーニングを 10 種類紹介します
初めは 10 回ずつを目安に、慣れたら回数を増やしていきましょう



①息を吐きながら体を倒す



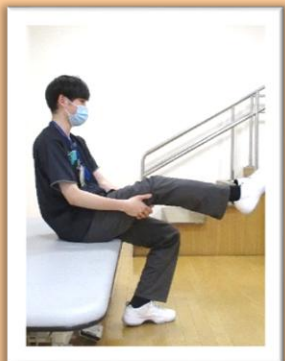
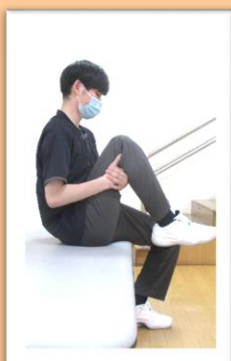
②大きく手を開いてから丸まる



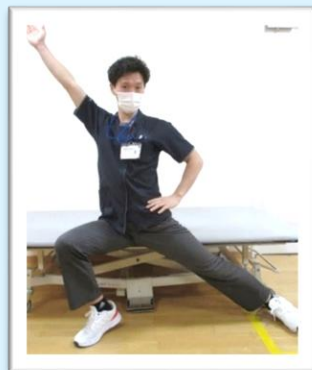
深呼吸



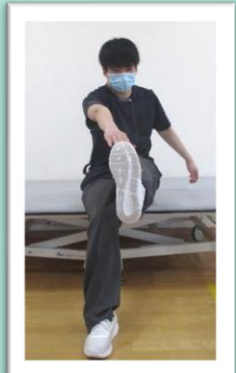
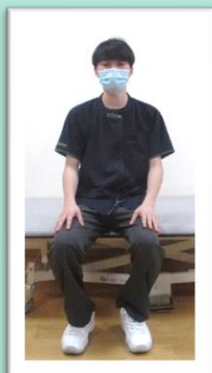
③足を抱えて膝を伸ばす



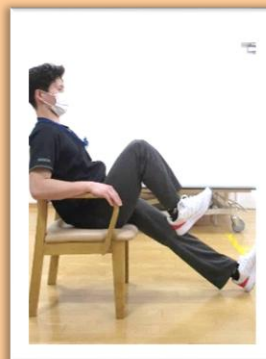
④肘と膝をタッチ



⑤つま先タッチ



⑥もも上げ

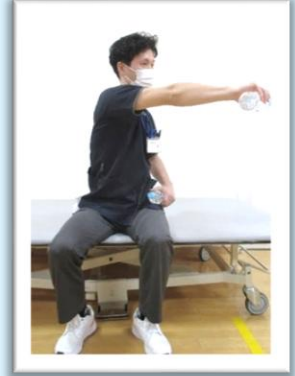
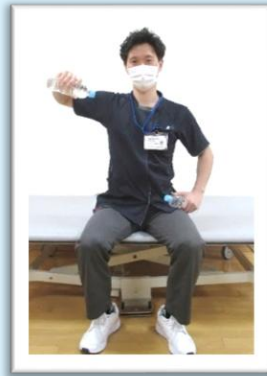




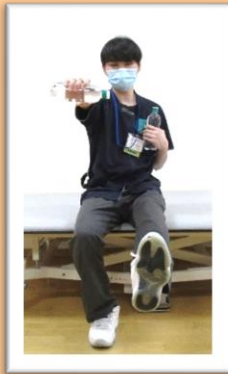
水が入ったペットボトルを
ダンベルに見立てて行う
トレーニングです
蓋が開かないように、
テープで固定しましょう



⑦パンチしながら体をひねる



⑧対になる手足を出す



⑨上に向かって突き上げる



⑩ペットボトルを跨ぐ

背筋を伸ばして



※力を入れようとすると息を止めてしまう方もいますが、逆効果です
運動中も息は止めず、運動後は深呼吸をして呼吸を整えましょう

運動の習慣化を目標に一緒に頑張りましょう!!

盛岡つなぎ温泉病院での研修を終えて



岩手県立胆沢病院
研修医 澤邊敦哉

自己紹介 岩手県奥州市の胆沢病院から参りました、研修医の澤邊敦哉と申します。

私は2024年12月2日から12月27日までの4週間、盛岡つなぎ温泉病院にて研修をさせていただきました。まず簡単に自己紹介をさせていただきます。私は群馬県の太田市という地域出身で、大学は仙台の東北医科薬科大学を卒業いたしました。親戚が岩手県にいるということもあり、何回か岩手県に来たことはありましたが、実際に岩手県で生活したのは初期研修が始まってからでした。そのため、このつなぎ温泉に来たのも今回の研修が初めてで、研修が始まる前から、この地域医療研修をととても楽しみにさせていただいておりました。

多くの経験 今回の地域医療研修では主に回復期や療養期の患者様と関わる貴重な機会をいただきました。私が普段働いております胆沢病院では主に急性期の患者様と関わらせていただく機会が多く、状態を安定させ加療するところまでは、これまでの研修でも多く学べておりました。しかし、自宅に退院した後や転院後の患者様と関わる機会はあまり多くなく、退院後やリハビリ転院後の患者様の状況や、どのような形で経過がフォローされているのか、漠然としたイメージでしかありませんでした。盛岡つなぎ温泉病院での病棟業務では、長期療養が必要な方々の診療や、人工呼吸器がついた方々の入浴介助など、これまでにない経験

がなかった業務にも参加させていただきました。研修を通じ、転院した方々がどのように過ごされ、こういったことを望んでいるのかということを実際に感じることができました。

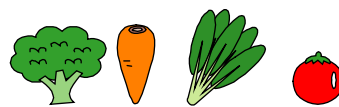
また、病棟業務以外の訪問診療にも参加させていただきました。在宅での医療が、どれほど必要とされているのかということも改めて考えさせられましたし、実際に介護をする家族や施設の方々の支えがあっての在宅医療であるということを痛感しました。また、訪問診療において患者様の診察や治療はもちろん大切なことですが、普段介護している方の悩みや不安をよく聞いて、そのケアに努めることも大切な仕事だと思いました。

他にも通所リハビリで行っているリハビリテーションに実際に参加させてもらったり、当直や救急患者の対応、外来業務など、普段とは異なった環境での様々な業務も任せていただくなど、地域医療研修ならではの経験を多くさせていただきました。

お礼 最後になりますが、小西理事長先生をはじめとするご指導頂いた先生方、研修を支えてくださった盛岡つなぎ温泉病院のスタッフの皆様にご場をお借りして心より感謝を申し上げます。この経験を生かして、岩手県の地域医療を支える医師として日々精進いたします。本当にありがとうございました。



献立紹介



当院で提供している献立の一部を紹介します。

豚肉のスタミナ焼き

◎分量と自宅での作り方（4人分）◎

●豚肩肉 200g ●豚バラ肉 40g（豚肩肉 240gでも可）

〔肉下味用〕・酒 小さじ1弱 ・醤油 小さじ1/2

●キャベツ 120g ●たまねぎ 80g
●ピーマン 40g ●パプリカ 40g

一口大に
カットする

●サラダ油 小さじ2

☆酒 大さじ1 ☆オイスターソース 大さじ1弱

☆みりん風調味料 大さじ1弱 ☆砂糖 大さじ1

☆醤油 小さじ1強 ☆片栗粉 小さじ1 ☆ゴマ油 小さじ1

（☆の調味料は合わせておく）



- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、下味用の調味料で5分ほど漬ける。
- ② 野菜を一口大にカットし、サラダ油で炒める。しんなりしてきたら、①を加え火が通るまで炒める。
- ③ ②に①の調味料を入れ、馴染んだら完成！

<栄養成分表示(1人前あたり)>

エネルギー 213kcal たんぱく質 12.0g 脂質 13.9g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 1.0g

ご飯のおともがなくてもご飯が進む一品です！

ナムル

◎分量と自宅での作り方（4人分）◎

●鶏ささみ 20g

●ほうれん草 160g ●にんじん 40g

☆酢 大さじ1 ☆しょうゆ 小さじ2 ☆砂糖 小さじ1強

☆ゴマ油 小さじ1 ☆すりごま 少々 ☆おろしにんにく 0.2g

（☆の調味料は合わせておく）

- ① ささみは筋をとり、茹でて一口大にさく。
- ② にんじんは細切りに、ほうれん草は一口大にカットし茹でる。
- ③ ☆調味料と合えて完成！

<栄養成分表示(1人前あたり)>

エネルギー 38kcal たんぱく質 3.7g 脂質 1.4g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.4g

酢やゴマ油、おろしにんにくの使用で塩分を控えつつ、香りがあり満足のいく副菜です。



日頃の食卓の参考にしてみてください。

< 表紙の写真 > キジバト

日本の広い地域で1年を通して見られる、身近なハトです。鳴き声から「デデポーポー」と言われることもあり、昔から「山鳩（ヤマバト）」の別名で呼ばれているので「キジバト」より一般の人には通じるかも知れません。

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。

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

FAX：019-689-2101

e-mail：wawawa@tsunagi-hp.net

外 来 診 療 担 当 医 表

※ 9月1日より変更となっております。

内 科

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

整 形 外 科

担当医：八幡 月・火・木・金 午前のみ

禁 煙 外 来

担当医：小西 月・水 午前のみ

< 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、日祝日は休診です。

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.mpcvuo.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

暑さも和らぎ、日中の外出もしやすい時期になりました。

今号ではJR小岩井駅の駅舎をご紹介しましたが、当院の周りには他にも様々な魅力的な建物や観光スポットがあります。当院の足湯も平日は毎日稼働しております。どなたでもご利用いただけますので、お近くへお越しの際はぜひお立ち寄りください。（裕）

盛岡つなぎ温泉病院だより第77号
令和7年9月発行

（発行・編集）
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会