

戸塚共立第2病院 オンライン面会サービスのご案内

戸塚共立第2病院では、患者さまとご家族さまが少しでも顔を見てお話できますよう
オンラインを使った面会サービスを開始しました。

面会方法

- 戸塚共立第2病院公式HPの「オンライン面会申込フォーム」に面会希望日時など、必要事項を入力の上送信ください。
- ご希望日時から当院にて調整後、オンライン面会日時をメールにて返信いたします。
- オンライン面会当日、当院より利用開始30分前までに面会利用者さまへログインID等、必要な情報をお知らせいたします。
- お伝えした情報でオンライン面会にご参加ください。

注意点

- ①希望日は申込日より1週間後以降に設定してください。
- ②オンライン面会は原則、当院より指定させていただいたアプリケーションが利用可能な方とさせていただきますが、当日の院内保有している端末状況により異なります。
【Microsoft Teams / Zoom / LINE】
- ③入院患者さまの状況により、面会できない場合もございますのでご了承下さい。
- ④1回の面会時間は「10分以内」とさせていただきます。
- ⑤操作応援のため、職員が同席させていただきます。
- ⑥オンライン面会の利用回数は、1患者さまにつき月1回までとさせていただきます。

尚、各病院では入院患者さまへの感染防止のため、面会禁止の対応を継続しております。

横浜未来ヘルスケアシステム施設一覧

病院

戸塚共立第1病院	TEL 045-864-2501
戸塚共立第2病院	TEL 045-881-3205
戸塚共立リハビリテーション病院	TEL 045-800-0320
奥沢病院	TEL 03-5701-7788
よこすか浦賀病院	TEL 046-841-0922

介護施設

介護老人保健施設 ヒューマンライフケア横浜	TEL 045-866-2000
グループホーム横浜名瀬・彩り	TEL 045-810-6868
グループホーム横浜汲沢・彩り	TEL 045-881-2341
戸塚共立リハビリデイサービス泉	TEL 045-443-6449
サービス付き高齢者向け住宅戸塚共立 結の杜 下倉田	TEL 045-864-1121
介護付き有料老人ホーム 戸塚共立ゆかりの里	TEL 045-285-1165

クリニック

戸塚共立第1病院附属 さくらクリニック(眼科・MRIセンター)	TEL 045-864-2065
戸塚共立あさひクリニック(皮膚科・形成外科・内科)	TEL 045-864-2565
戸塚共立おとキッズクリニック(耳鼻咽喉科・小児科)	TEL 045-869-1500
戸塚共立第1病院附属 サクラス乳腺クリニック(乳腺外科)	TEL 045-869-6888
戸塚共立レディースクリニック(産科・婦人科)	TEL 045-285-1103
戸塚共立メディカルサテライト(健診センター)	TEL 045-869-4605
戸塚共立ステーションクリニック(人工透析)	TEL 045-869-1557
戸塚共立透析クリニック(人工透析)	TEL 045-869-4737

関連事業

戸塚共立訪問看護ステーション	TEL 045-866-0121
戸塚共立ひかり病児保育室(横浜市委託事業)	TEL 045-871-1262
地域交流施設 ONE FOR ALL横浜	TEL 045-871-7831
学校法人 栄戸学園 横浜未来看護専門学校	TEL 045-864-8855
TMG本部 横浜支部	TEL 045-865-0900

横浜未来ヘルスケアシステム 総合サービスセンター TEL 045-865-1900 FAX 045-869-4603
MAIL yokohama_sc@tmg.or.jp

広報誌ひだまり 2020(令和2)年10月7日発行/横浜未来ヘルスケアシステム 企画広報室
〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町16-15 C1スクエア3階

2020
10月
Vol.115
Take free
ご自由にお持ちください

ひだまり

病院・施設からのお知らせ 新型コロナウイルスPCR検査開始のご案内 新型コロナウイルス抗体検査のご案内	03
巻頭言	04
お知らせ	05
特集 日本人に多い「高濃度乳房」って何？	07
看護学校だより 地域のクリニック	09
Reports 健康経営アドバイザーの紹介 教授の世界旅三昧	10
健康レシピ シーガルズニュース	11
ラグビーニュース	11

One for All, All for One.
一人は皆のために、皆は一人のために



表紙/横浜未来看護専門学校 授業風景
感染症対策を徹底した上で授業を実施中

病院・施設からのお知らせ

自費診療での新型コロナウイルス PCR検査開始のご案内

戸塚共立第2病院

2020年9月1日より
検査を開始しました
**新型コロナウイルス
PCR検査**

検査材料
鼻咽頭ぬぐい

【要予約】

検査所要時間
約2時間

PCR検査費用
¥27,500税込

証明書料金
¥3,300税込

■証明書は即日発行できます



当院では9月1日より新型コロナウイルスPCR検査を開始いたしました。
PCRとは、polymerase chain reaction(ポリメラーゼ連鎖反応)の略語です。

ポリメラーゼとはDNAやRNAと言うウイルスの遺伝子を構成する一部で、PCR検査はウイルス遺伝子の特徴的な一部を切り取り連鎖反応で増幅させ、新型コロナウイルスがいるかどうか判定できる検査です。

この検査で陽性判定が出た場合には、新型コロナウイルスに感染しているということになり確定診断に用いられています。

当院では富士フイルム和光純薬社製・ミュータスワコーg1を導入して、**鼻咽頭ぬぐい液を検体として装置にセットしてから75分で検査結果が得られるため、迅速な診断が可能になりました。**

1日に検査できる人数には限りがございます。
PCR検査を受けたい方は必ずお電話にてお問い合わせください。

PCR検査のお問合せは

 **戸塚共立第2病院**

045-881-3205

平日…8:30～12:00/13:30～16:30 土曜…8:30～12:00



新型コロナウイルス PCR検査装置 ミュータスワコーg1

自費診療での新型コロナウイルス 抗体検査のご案内

戸塚共立メディカルサテライト健診センター

**人間ドックや健康診断の
オプション検査として実施いたします**
抗体検査費用 **¥5,500税込**

当健診センターでは健診のオプション検査として、新型コロナウイルスの抗体検査を実施しております。

抗体検査で分かるのは、過去に感染していたかどうか、抵抗力(免疫)があるかどうかを判定するのであり、「**いま感染しているかどうか**」を判断する検査ではありません。

血液を採取し、採取した血液を専門の検査機関に提出します。
当院では、現在もっとも精度が高いとされるロシュ社の抗体検査キットを使用しております。

過去に風邪症状があり、それが新型コロナウイルスだったかどうかを知りたい方、またご家族にお子さんや高齢者がいるご家庭で、感染が心配な方、出勤または登校にあたり、抗体を持っているか確認しておきたい方などにおすすめていたします。



抗体検査は完全予約制となります
☎0120-733-153(予約はガイダンス1番)
(平日9:00～16:00 土曜 9:00～12:00)

- ① 検査をご希望の方は、事前にお知らせください。
- ② 検査の際には、申込書兼同意書の記入をお願いしております。
- ③ 検査結果は健診の結果と併せて、約2週間以内に郵送でお知らせいたします。
- ④ 抗体検査だけでは感染の有無や今後の見通しまでは確定できませんので、感染証明等の判断を伴う診断書の発行は行っておりません。

STOP! コロナ差別

～闘う相手は人ではなくウイルスです～

新型コロナウイルス感染症に関連した感染者やそのご家族、濃厚接触者に対しての誹謗中傷や差別的な行動が問題となっています。

また、こうした行動は人々の不安を煽り、感染症が疑われる状況でも、受診をためらってしまったら、結果的に感染拡大につながる恐れがあります。

公的機関の提供する正しい情報を入手して、冷静な行動を心がけながら、今こそ思いやりの心を持って、この難局を乗り越えていきましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見に関する相談

みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)… **0570-003-110**

子ども人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)…… **0120-007-110**

外国語人権相談ダイヤル(10言語対応)…………… **0570-090-911**

「新型コロナウイルスと共に生きる」



介護老人保健施設
ヒューマンライフケア横浜 施設長
みず ぐち じゅん いち ろう
水口 純一郎

2019年に武漢で発生した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)はあっという間に全世界に拡がり、WHOは今年3月にパンデミックを宣言しました。宣言後は入国制限、不要不急な外出の自粛、三密の回避などの感染症対策によって経済は停滞しており、世界は命を守る行動と経済を両立させるという困難な課題に直面しております。

有史以来、天然痘、ペスト、スペイン風邪(インフルエンザ)などの感染症によって大打撃を受けてきましたが、人類はその度毎に立ち直り、数多の思想、哲学、宗教などを生み出してきました。近年、自然破壊による生態系の変動や温暖化、世界的な交流の促進などによりサース(SARS)、マーズ(MERS)、エイズなどの感染症が勃発しており、今後も新たな感染症の発生が予想されています。

新型コロナウイルスの原因となっているのはもうお馴染みとなった(SARS-CoV-2新型コロナウイルス正式ウイルス名)ですが、このウイルスは呼吸器、中枢、血管、消化管など全身に分布している受容体介して生体内に侵入して、呼吸不全を中心として様々な症状を引き起こします。感染しても8割の人は無症状または軽症ですが、残りの2割、特に高齢の男性や糖尿病、肥満、高血圧症、呼吸器病変などの持病をもった人が重症化しやすいとも言われています。近年の生命科学の進歩により、感染症克服に向けた三種の神器(迅速診断キット、治療薬、ワクチン)の開発は猛スピードで進んでおり、1日も早い臨床応用への期待が高まります。

持病をもった高齢の入居者さまがいらっしゃる介護施設は重症化のリスクも高いため、マスクや手洗いの徹底、三密を避けるなど、感染防御の基本を徹底しております。皆さまのご協力により、現時点では感染者は出ておりません。しかしながら、感染を恐れる余り、

自宅に閉じこもりきりになるとADL(日常生活動作)の低下が懸念されます。感染防御を基本としつつ、施設スタッフにはご利用者さまのADLの維持・向上を目指すというバランス感覚が求められています。

また少子高齢化が急速に進行している我が国では、介護人材不足を補うための介護ロボットや情報通信技術(ICT)の活用が期待されます。ヒューマンライフケア横浜ではご利用者さまの行動を見守るセンサーやコミュニケーションを支援する介護ロボットの活用、移乗・移動や入浴・排泄を支援するロボット技術、さらには業務に伴う情報収集や記録を支援するための機器の活用によって、スタッフが働きやすい環境を整備し、良質で安全・安心なケアの提供に努めて参ります。これらの機器は今後、感染症、地震や風水害などのリスクマネジメントにも役立つものと期待できます。



2020年 10月18日は

日曜日に
乳がん検査を

多忙な平日を
お過ごしの方へ
女性の皆様へ

受けられる日です。

当施設は10月18日(日)に乳がん検査が受診できます

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)は子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に乳がん検診を受けられない女性が、日曜日に受診できるよう、毎年10月第3日曜日に乳がん検診を受診できる環境づくりへの取り組みです。全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年実施しています。

1日限りの特別価格

当日は女性医師、
女性技師が担当いたします

乳がん検診コース

- ①エコー検査..... 3,960円
- ②マンモグラフィー検査+エコー検査..... 8,360円
- ③触診+マンモグラフィー検査+エコー検査... 9,900円

その他にも当日限りの検診コースをご用意しております。
また横浜市がん検診もご利用いただけます。
尚、乳がん検診は完全予約制です。
まずはお電話にて、お気軽にお問合せください。

日本乳がんピンクリボン運動



2020年度賛同医療機関

＜お問合せ・ご予約＞

戸塚共立メディカルサテライト健診センター
☎0120-733-153(予約はガイダンス1番)
(平日9:00~16:00 土曜 9:00~12:00)

戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック
☎045-869-6888
(平日9:00~16:00 土曜9:00~12:00)

日本人に多い

こう のう ど にゅう ぼう

高濃度乳房 って何？

(デンスブレスト)

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるとされており、女性のがん罹患率トップは乳がんです。しかし早期に発見して、適切な治療を行えば、乳がんは約90%の方が治ると言われています。乳がんから自分を守る為にも、ひだまり10月号、11月号の2ヶ月に渡り、最新の「乳がん検診」について特集を組みます。

「乳がん検診」結果の詳しい見方などピンクリボンアドバイザーの亀山幸江さんがQ&A方式で回答します。

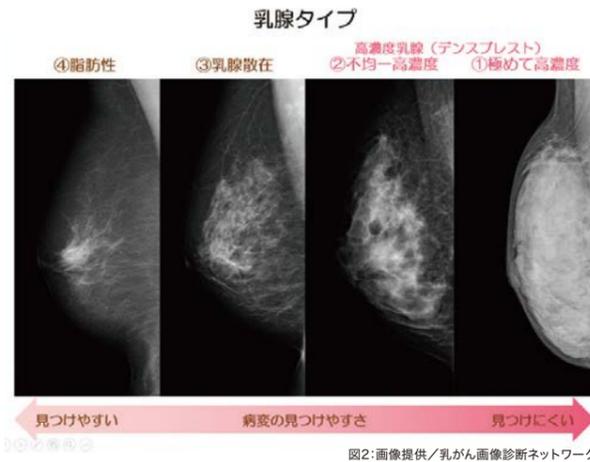
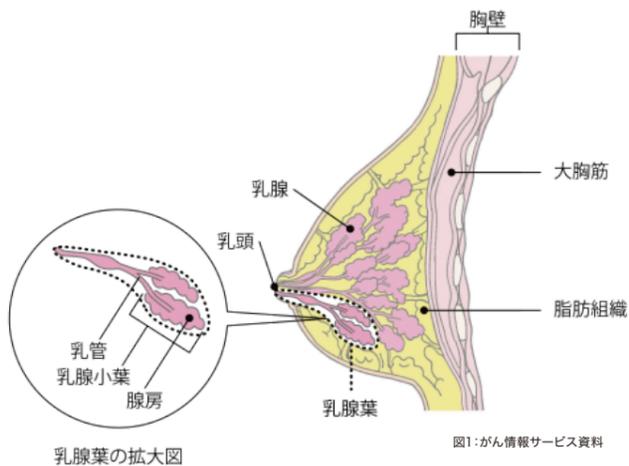


横浜未来ヘルスケアシステム
ピンクリボンアドバイザー上級
TMG本部横浜支部 部長
かめ やま さち え
亀山 幸江

10月はピンクリボン月間

Q.1 乳がん検診を受けたら「高濃度乳房」ですね、って言われたのですが、「高濃度乳房」って何でしょうか？

A.1 乳房は主に脂肪と乳腺実質(小葉、乳管)からできています。(図1)「高濃度乳房」を一口で言うと乳腺組織(小葉、乳管)の割合が多い乳房、つまり乳腺濃度が高いということです。英語で「Dense Breast(デンスブレスト)」とも言い、この割合は個人によって異なります。マンモグラフィ検査では、乳腺が白く脂肪が黒く写るので、乳腺が多い乳房は白く濃く写ります。乳腺組織が多く、より白く濃く写るものから①「極めて高濃度」、②「不均一高濃度」、③「乳腺散在」、④「脂肪性」の4つに分類されます。(図2)このうち、①「極めて高濃度」、②「不均一高濃度」の2つをあわせて「高濃度乳房」と呼びます。



Q.2 「高濃度乳房」は病気ではないのですよね？

A.2 はい。病気ではありません。乳腺濃度は若年者ほど高いと言われていますが、年齢や人種によって差があるだけでなく、ホルモン補充療法・妊娠・授乳でも変化します。欧米の女性と比べると、日本人を含むアジアの女性では高濃度乳房の比率が高いのも特徴です。「高濃度乳房」はその人の乳房の個性(体質)であり、病気ではありません。そのため、追加の検査を受けても保険診療にはなりません。

Q.3 「高濃度乳房」と言われたら何か気を付けた方が 良いことはあるのでしょうか？

A.3 マンモグラフィ検査では、乳腺実質は白く描出され、高濃度乳房の方ほど、その白さは強い傾向にあります。そして、乳腺腫瘍も白く映るため、背景の白さの程度により、本来発見しなければいけない腫瘍が隠れてしまう可能性があります。(図3)一方、乳房超音波検査(以下エコー検査という)は乳腺濃度の影響を受けないためマンモグラフィ検査で隠れている乳腺腫瘍を見つけることができます。そのため高濃度乳房と言われたらエコー検査も併せて受けていただくことをおすすめします。(図4)



図3:乳腺濃度が高い乳房



図4:エコー検査の撮影画像(腫瘍が黒く写ります)

図3・図4:画像提供/戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック

Q.4 「高濃度乳房」の場合は、どこで検診を受けても教えてくれるのでしょうか？

A.4 全国的には、「高濃度乳房(乳腺濃度)」をご本人にお伝えしている施設はまだ少ないのが現状です。厚生労働省は「高濃度乳房」は乳房の構成を表す言葉であり、病気ではないため、原則として検査や治療の必要はなく、伝えることによって混乱を招くということからも、ご本人にお伝えするのは「時期尚早」としています。しかし、当法人では受診者は自身の情報を知る「権利」があり、医療機関は正しい情報を伝える「義務」とその後の対策を示す「責任」があるということからも、検査結果と共に乳腺濃度をお伝えし、「高濃度乳房」の方には次回検診からエコー検査の併用をおすすめしています。

あなたの乳腺タイプについて の背景がご自身の乳腺タイプです。

乳房内の乳腺組織が多いほど、マンモグラフィの撮影画像は白くなります。マンモグラフィ検査では、腫瘍も白く映ってしまうため、一般的に「不均一高濃度」と「極めて高濃度」の乳腺タイプは、病変を見つけにくいと書かれています。

脂肪性	乳腺散在	不均一高濃度	極めて高濃度
乳房はほぼ完全に脂肪に置き換えられている。病変が撮影範囲内に入っていれば、検出は容易である。	脂肪に置き換えられた乳房内に乳腺実質が散在している。病変の検出は比較的容易である。	乳腺実質内に脂肪が混在し、不均一な濃度を呈する。病変が正常乳腺に隠される危険性がある。	乳腺実質内に脂肪の混在はほとんどなく(いわゆるdense breast)、病変検出率は低い。

マンモグラフィガイドラインより引用 画像提供: NPO法人 乳がん画像診断ネットワーク
戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック

乳腺タイプが不均一高濃度・極めて高濃度の方はエコー検査の併用をお勧めします。

図5:当法人の受診者様への通知書

11月号では、マンモグラフィ検査、エコー検査の【検査の違い】に迫ります！

看護学校だより

災害救護演習を実施しました

8月下旬、「災害看護」の講義の一環として、3年生に災害救護演習を実施しました。病院で地震が発生した際、患者さまを安全に避難させることが演習の目的です。発災直後、また揺れがおさまった直後に、患者さまの安全を確保しながら状況把握ができるか、重症度や緊急度を考慮したうえで搬送手順を決定できるか、チームワークを高めて患者さまの状態に合わせた手段で安全な場所へと円滑に搬送できるか等、様々な状況を想定した演習は、難しくも学びの多い1日となりました。



酸素吸入が必要な患者さまの搬送の様子

車いすを使用した搬送の様子

2021年度生入学試験のお知らせ

公募推薦入試Ⅱ期・一般入試A日程【試験日】

11月21日(土)

出願期間: 10月26日(月)~11月10日(火) ※消印有効

※お手元に募集要項が無い方は、ホームページから資料請求ができます(お早めどうぞ)

学校法人 栄戸学園

横浜未来看護専門学校

TEL 045-864-8855

戸塚駅東口徒歩8分/戸塚共立第2病院近く

横浜未来看護

嘉山 孝正名誉顧問が 来校されました

7月1日付で学校法人栄戸学園横浜未来看護専門学校の名誉顧問に就任された嘉山孝正先生(TMG医療政策特別顧問)が、8月27日(木)に来校されました。

今後、学生への特別講義や、栄戸学園の運営に関してご指導ご助言をいただきます。



左:横川秀男学校長 中:嘉山孝正名誉顧問 右:神尾千春副学校長

横浜未来ヘルスケアシステムがお世話になっている連携医の先生方をご紹介します。

萩原 肛門科

肛門外科

院長
かわ はら かのる
川原 薫先生



Q 先生の専門領域を教えてください。

A 肛門科全般です。

Q 診療方針を教えてください
また、患者さまへメッセージをお願いします。

A 手術(特に痔瘻の手術)に際しては、根治性と肛門機能の温存を確保できるように注意しています。



受付時間 月~土曜日...9:00~12:00
休診日 月~土曜日...午後 / 日曜日...終日



神奈川県横須賀市根岸町3-4-24 駐車場 4台

TEL 046-834-1601

アクセス

京急久里浜線 北久里浜駅下車徒歩2分

Reports

夏の風物詩「花火観賞会」

戸塚共立 結の杜 下倉田

8月7日、毎年恒例の「花火観賞会」を開催しました。例年であれば手持ち花火も楽しんでいただいているのですが、感染症対策を鑑み、今年は吹上花火の鑑賞会となりました。

入居者さまは夕食時から「この後は花火ね」と心待ちにされている様子でした。辺りが暗くなり花火が始まると「綺麗ねえ」「5色も変わった」など歓声が上がリ、拍手も沸き起こっていました。通りがかりの方々も思わず足を止めて、花火を眺めていらっしゃいました。今年は様々な夏のイベントが中止されている中、短い時間ではありましたが、入居者さまに美しい「夏」のひと時をお楽しみいただけたようです。



健康経営アドバイザーの紹介

経済産業省、東京商工会議所などが一体となり創設した資格で、企業で働く方の健康を守るため、企業の立場から従業員の健康づくりのプログラムを作成し実施のサポートをするための資格です。健康運動指導士として、地域や企業の健康維持・増進事業に取り組んでまいりましたが、今後は別の視点からも「健康」に対して取り組めるように資格を取得しました。

「健康」に対する取り組みでお悩みなら気軽にお問い合わせください。



所属: TMG本部横浜支部

健康支援室TMGFit 健康運動指導士

ふのうまさや
布能 雅也

健康支援室
TMGFit 045-862-2282
(平日9:00~16:00)



教授の世界旅三昧

その1 ノールカップ、ノルウェー

TMG本部横浜支部特任顧問 工学博士 じんぼ いたる
スポーツ事業推進兼海外学術担当 神保 至

「先生、ノールカップに行きたいです。」学生のその一言で旅の目的地が決まった。学会発表はオスロから鉄道で南に下った避寒地のザンデフィヨルド。オスロへ戻り、さらに定期航空便で行けるノルウェー最北の都市、トロンソ。市内で車を借りて往復1200キロ、二泊三日の旅の季節は6月、日の暮れない白夜。国道は時々フェリーになり、道にはなお雪が残る。ノールカップはヨーロッパ最北端の地で北緯71度10分にある。草木の全くない岩稜の絶壁で定期バスの便は一日に一往復しかない。北極に面した海は荘厳にして深い藍色だった。帰りは知らぬ間にフィンランドに越境していたら、樹林から野生のトナカイの群れが飛び出して来て、車で追ってサンタクロース。遠くに行ってきたね。(今回はケープタウン、南アフリカ)



筆者はもと大学教授、ほぼ毎年国際学会に学生を英語発表させ、訪問国は20ヵ国以上。この閉塞した時期に少しでも明るい話題をとということで、今月からスタートした新連載にご期待下さい。



目一回の北緯北緯71度10分、ノールカップ(北緯)



トナカイの群れが飛び出して来た

健康レシピ かぼちゃ(南瓜)のグラタン

ヒューマンライフケア横浜 管理栄養士
ひらやま みゆき
平山 三友紀



材料 (2人分)

かぼちゃ(南瓜)…100g・玉ねぎ…小1個・ベーコン…30g・マッシュルーム水煮缶…30g・ほうれん草…60g・ピザ用チーズ…40g
ホワイトソース・牛乳…300ml・小麦粉…20g・バター…20g・塩胡椒…少々

作り方

- ① かぼちゃ(南瓜)・玉ねぎ・マッシュルームは3mm幅にスライスし、ほうれん草は3〜4cm幅にカット、ベーコンは短冊切りにしておく。
- ② スライスしたかぼちゃ(南瓜)は電子レンジで3分程加熱する。
- ③ 熱したフライパンにベーコンを入れて炒め、油がでてきたら玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草を入れて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら一旦火を止めて、小麦粉を全体にまぶすように振り入れ、バターも加えて弱火で炒める。
- ⑤ 小麦粉が全体になじんだら、牛乳を1/3量ずつ加えその都度軽く混ぜ合わせ、塩胡椒を加える。
- ⑥ 全体が混ざり、とろみがついてきたら火を止めて耐熱皿に移し、上からピザ用チーズとかぼちゃ(南瓜)を並べてトースターで表面のチーズがこんがりするまで焼く。

栄養価(1人分)

エネルギー量:412kcal たんぱく質:14.9g
食塩相当量:1.3g β-カロテン当量:3300μg

豆知識

秋が旬のかぼちゃ(南瓜)にはβ-カロテンやビタミンCが多く含まれています。
β-カロテンは体内に入るとビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を強化しウイルスの侵入を抑制することから免疫力アップの働きがあると言われています。



ニッパツ横浜FCシーガルズニュース

横浜未来ヘルスケアシステムはニッパツ横浜FCシーガルズの
オフィシャルクラブトップパートナーです。

シーガルズは現在、プレナスなでしこリーグ2部で1部昇格を目指して戦っています。
リーグ戦は11月まで行います。是非、応援の程よろしくお願ひいたします。



#4 DF 中居未来(戸塚協立第2病院 総務課)

#6 MF 権野貴子(サクラス乳癌クリニック)

今後のHOME戦日程

※詳しい日程や結果等は公式HPをご確認ください。

節	開催日	対戦カード	キックオフ	会場
14	10/18(日)	大和シルフィード	11:00	横浜FC東戸塚フットボールパーク(リモートマッチ)
16	11/ 1(日)	FC十文字VENTUS	14:00	ニッパツ三ツ沢球技場
18	11/15(日)	AC長野パルセイロ・レディース	13:00	日産フィールド小机

「選手の職場拝見」



#18/MF
すえ ゆきこ
須恵 裕貴子

入職年度
2018年
所属
戸塚共立第1病院
医局秘書課

私の担当業務

医師のスケジュール表の作成・配信
テキストや資料の作成・管理、お礼状の作成
医局の環境整備、電話・メール対応と接客など

今年の目標

なでしこリーグで得点、アシスト、目に見える結果を出す事

休日の過ごし方

Jリーグやドラマを観ること、
またバッティングセンターにもよく行きます。
バットの芯にボールが当たると気分がスカッとなります!

選手の職場拝見!



TKM ラグビーニュース

YOKOHAMA TKMは健康的で豊かな地域発展のため
ラグビーを通じた社会貢献活動に取り組みます。

8/4(火) 小学生対象スポーツ教室「アソビル・マルチ・スポーツ・ウィーク2020」を開催

横浜駅直結の複合型エンターテイメント施設「アソビル」の屋上マルチスポーツコートにて、小学生対象のラグビー教室を開催しました。パス、ステップ、キック、ラインアウトのリフトアップ、タックルなどラグビーの基本動作を指導し、体験された横浜市の皆様と楽しい時間を過ごすことができました。今後も「アソビル・マルチ・スポーツ」様と定期的なラグビー教室を開催していきます。詳しい内容は、YOKOHAMA TKM公式ホームページをご確認ください。



アソビルマルチスポーツコートでウォーミングアップを開始

抜き合いのステップ練習

マンツーマンで正しいフォームを教わります

選手達のサポートでリフトアップを体験中

8/11(火)、13(木) 小学生対象スポーツ教室「神奈川ラグビー教室 in 保土ヶ谷公園ラグビー場」を開催

保土ヶ谷公園ラグビー場にて、神奈川県下のラグビースクールに所属する小学生を対象としたラグビー教室を開催しました。当日はYOKOHAMA TKMの長谷部直子監督、ストレンクス&コンディショニングの菅野千尋コーチや選手達の指導のもと、膝前十字靭帯(ACL)損傷予防のトレーニングに始まり、ハンドリング、サインプレー、アタック&ディフェンス、ラックの作り方など、多岐にわたるメニューを実施しました。参加された皆さまにも熱心に取り組んでいただき、とても充実した1日となりました。



晴天の中、合同トレーニングを開始

膝前十字靭帯(ACL)の損傷を予防するトレーニングは念入りに

スキルアップを目指してパスの練習中

参加された皆さまと笑顔で記念撮影

YOKOHAMA TKM公式ホームページ「プレイヤーズブログ」のご紹介

来たる東京オリンピックやラグビーワールドカップ出場を目指す選手達のリレー形式によるブログです。日々の練習風景、プライベートの様子なども紹介しておりますので、ぜひご覧ください!

プレイヤーズブログは
こちらから

