



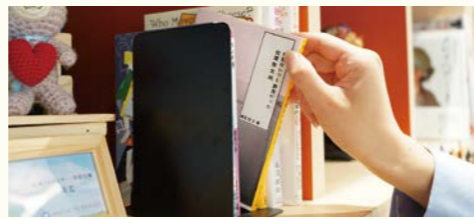
たのわ図書館ストーリー vol.1

たのわ図書館のオーナーが繋いでいく本棚物語

戸塚駅から徒歩7分、戸塚小学校隣のONE FOR ALL 横浜にシェア型図書館のたのわ図書館がオープンしました。今秋からオーナー登録された田中裕子さんの本棚をご紹介します。田中さんは戸塚共立メディカルサテライトに勤務する管理栄養士で、特定保健指導や健康講座など未病予防の分野で活躍中です。またプライベートでは、親子で多言語!国際交流!のヒポファミリークラブの泉区リーダーとして、多言語国際交流のコーディネート業務に長年従事されています。そんな田中さんの本棚には国際交流にまつわる様々な書籍が並びます。「世界の扉を開く!」をテーマに海外交流の素晴らしさ、多言語活動の軌跡など、豊かな世界をその書籍から紐解くことができます。国内での多国籍交流の在り方、また海外留学などにご興味のある方は、是非一度、たのわ図書館にある田中さんのコーナーをご覧ください。



田中さんが横浜市泉区のリーダーとして活躍中のヒポファミリークラブのInstagramです!



たのわ図書館オーナーを募集中!

オーナー登録は月額3,000円(税込)ですが、今なら期間限定キャンペーンで解約まで、月額2,500円(税込)でご登録いただけます。またオーナー限定のご利用特典もございます。

本を借りるには?

初回登録料500円(税込)で2回目以降は無料で本をお一人上限5冊、2週間まで貸出しいたします。

たのわ図書館

横浜市戸塚区戸塚町 157-3
(戸塚小学校隣)
☎045-871-7831
開館時間: [平日]9:00~17:00
[土日祝]9:00~17:00
休館日: 年末年始(12/29~1/3)

Follow me!

SNSで最新情報をお届けしています!



広報誌ひだまり 2024(令和6年)1月25日発行

発行/横浜未来ヘルスケアシステム 企画広報室 TEL 045-865-0900 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町157-3 C1スクエア3階

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

2024
1・2月
Vol.148
[新春号]

Take free
ご自由にお持ちください



ひだまり

横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)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
	戸塚共立いずみ野病院(10/1より病院名変更) TEL 045-800-0320
	奥沢病院 TEL 03-5701-7788
	よこすか浦賀病院 TEL 046-841-0922
大田池上病院 TEL 03-3752-1111	
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
	大田池上訪問介護ステーション TEL 03-3752-0151
	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	

YFHS 総合サービスセンター

TEL 045-865-1900 FAX 045-869-4603 MAIL yokohama_sc@tmg.or.jp



戸塚共立第2病院 左より 薬剤科・医事課・看護部のスタッフ

本誌配布についてのお問い合わせは TEL 045-865-0900

TOP MESSAGE

One for All, All for One. 謹賀新年

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの脅威はまだ予断を許さない状況にあると思われませんが、各界ではコロナ後の体制を整えて動き出しました。

医療介護の領域でも、各施設でコロナ後の体制に切り替えつつありますが、発熱外来や空き病床の確保など、4年近くに及んだコロナ対応の運営システムを2019年度以前の形に戻す過程で難渋している施設が多く見られます。

そのような中、昨年度は横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)が1993年1月に医療法人柏堤会から戸塚共立病院(現戸塚共立第1病院)と、旧戸塚共立第二病院(現戸塚共立第2病院)の経営を引き継いで、30周年を迎えました。

7月5日に横浜ベイシェラトンホテルで、長年にわたりYFHSの運営にご支援、ご指導をいただいた関係各位と、各施設の充実、発展にご尽力いただいた歴代職員および現役職員の皆様にご参加いただき、祝賀会を催すことができました。

経営交代以来、大きく発展を遂げられましたのは、皆様のご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

これからも地域包括システムの充実に向けて、横浜から未来に向かってヘルスケアシステムのあるべき形を発信していくべく邁進してまいります。

また、昨年もYFHS各施設では様々な取り組みが進みました。戸塚共立第2病院では難治性不整脈に対するカテーテルアブレーション治療や心臓外科手術が増加し、整形外科手術もさらに増加して、医療機能の充実が図られました。

戸塚共立リハビリテーション病院は、10月より戸塚共



医療法人横浜未来ヘルスケアシステム 理事長
戸塚中央メディカルケアグループ(TMG) 理事長

よこかわ ひでお
横川 秀男

立いずみ野病院に名称を変更して、脳神経内科を中心に診療の守備範囲が広がりました。

さらに4月から東京都大田区池上にある大田池上病院がYFHSに加わり、奥沢病院と共に東京城南地区の地域医療に貢献しています。

健康支援センターTMGFitは、月間100回を超える健康運動教室を開催するなど、活発に活動しています。そして、いよいよ戸塚共立第1病院新築移転計画も始まりました。

スポーツ活動では、YOKOHAMA TKMがOTOWAカップで東日本15人制ラグビーリーグに初の単独チームとして参戦するとともに、15人制日本代表サクラフィフティーンに永井彩乃、7人制日本代表サクラセブンズに内海春菜子を選出され、国際大会で活躍しています。そしてニッパツ横浜FCシーガルズ、アステム湘南ウィクトリアスのメンバーと共に、子供さんたちへのラグビー教室、サッカー教室、バスケットボール教室をはじめとした社会貢献活動にも努めています。

本年もYFHS関連26施設がスクラムを組んで支え合い、職員皆で力をあわせて地域医療の充実にご寄与すべく邁進してまいりますので、ご指導ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

ワイフス YFHSトレンド部 ONE FOR ALL 横浜 で「YFHSいきいき健康フェスタ」を開催

11月21日(火)にONE FOR ALL 横浜の地域交流施設で、ヘルスリテラシーの向上をテーマに、「YFHSいきいき健康フェスタ」を開催し、424名の方にご参加いただきました。会場では肌年齢・血管年齢・骨密度の測定を行い、ロコモティブシンドローム度のチェックや握力測定のブースも設置しました。また看護師・管理栄養士・内視鏡検査技師による健康相談コーナーでは、ご自身のお悩みについても直接ご相談いただきました。

スタジオで開催した医療公開講座では、戸塚共立メディカルサテライトのセンター長である北山和貴医師を皮切りに、管理栄養士、内視鏡検査技師、健康運動指導士によるヘルスケア講座が人気を集めました。そしてお楽しみのキッズコーナーでは横浜未来ヘルスケアシステムに勤務する現役女子アスリートの選手による(YOKOHAMA TKM・ニッパツ横浜FCシーガルズ)スポーツ体験コーナーが好評で、イベント最後には、ニッパツ横浜FCシーガルズの選手と戸塚区のマスコットキャラクターであるウナシーと参加者が一緒になって、ウナシー体操を行いました。

今回のイベントは戸塚共立メディカルサテライトが中心となり開催しましたが、今後も各施設でヘルスケアにまつわるイベントを開催してまいります。SNSでもご案内いたしますので、是非フォローいただき、今後もお気軽にご参加ください。



新薬登場！ 変わる認知症治療



戸塚共立いずみ野病院 院長
高橋 竜哉(たかはしたつや) 医師

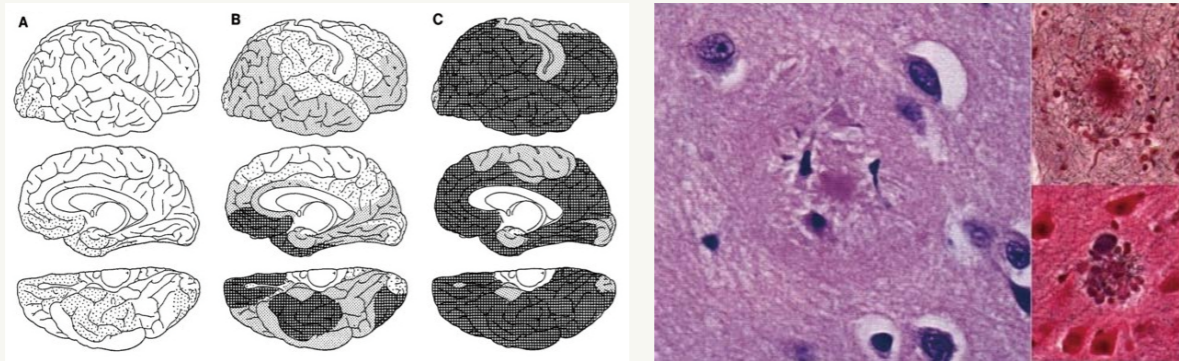
専門分野: 脳神経内科
資格: 日本神経学会認定専門医・指導医
日本内科学会認定医 総合内科専門医
日本認知症学会認定専門医・指導医
日本頭痛学会認定専門医・指導医
日本脳卒中学会認定専門医

はじめに

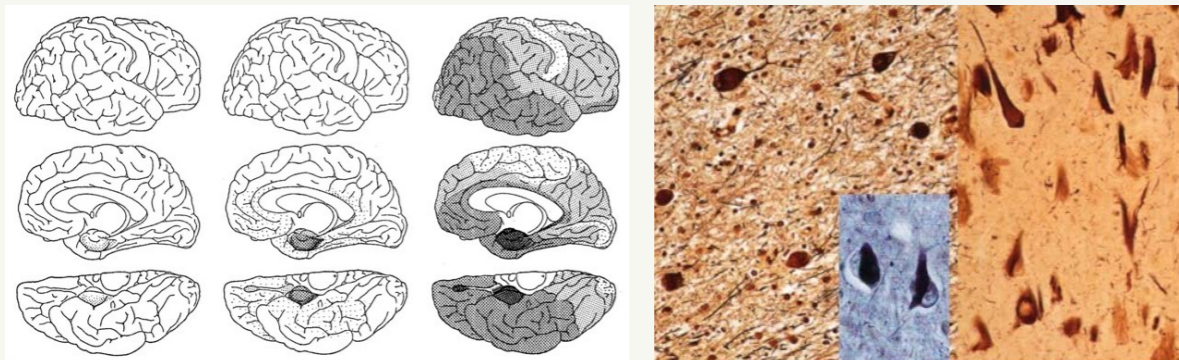
認知症は三省堂「大辞林」によると、一度獲得された知能が後天的な大脳の器質的障害のため進行的に低下する状態を指します。超高齢化社会になるに従って、有病率は増加の一途を辿っており、90代では3人に2人が認知症とも言われています。

認知症の種類として、その原因疾患は血管性認知症やレビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など多岐にわたりますが、約半分を占めるのがアルツハイマー病です。アルツハイマー病の原因には加齢、遺伝的因子、環境因子もありますが、まだ解明されていない部分もあります。しかしアルツハイマー病にはβアミロイドが大きく関わり、原因の一つであることが判明してきました。脳内にたまるアルツハイマー病の原因物質であるβアミロイドは不溶性の蛋白質で脳の組織に溜まります。その後、脳の神経細胞内にリン酸化されたタウという蛋白質も溜まり、細胞を障害します。つまり、βアミロイドとタウという、二つの異常な蛋白質がアルツハイマー病を引き起こす原因なのです。(図1)

βアミロイド
= 老人斑



神経原繊維変化
= タウ



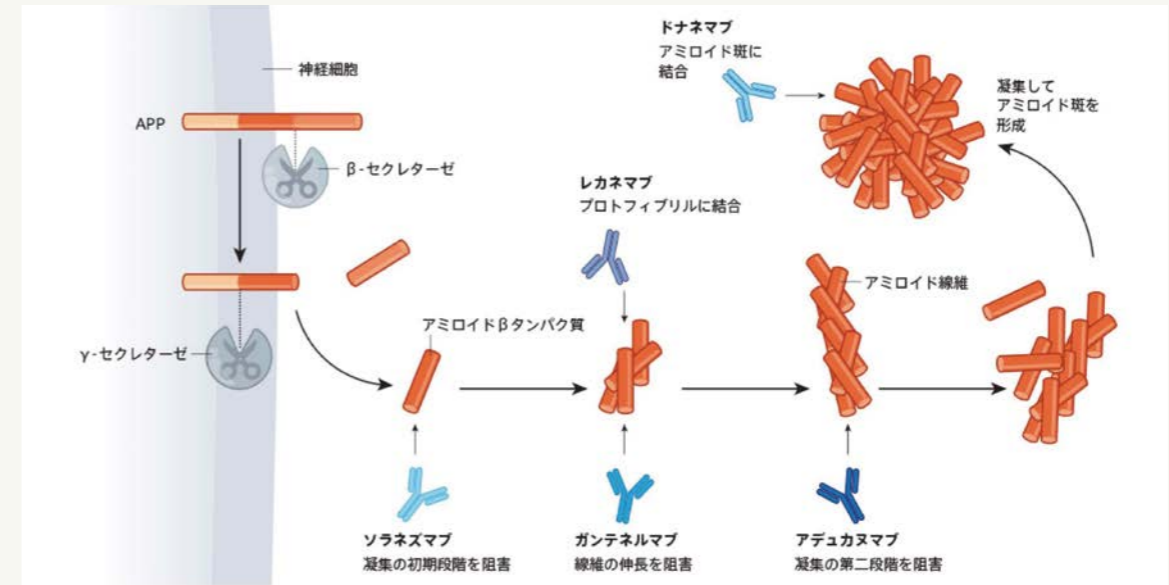
【図1】アルツハイマー病の特徴的な病理初見

これまでの治療法

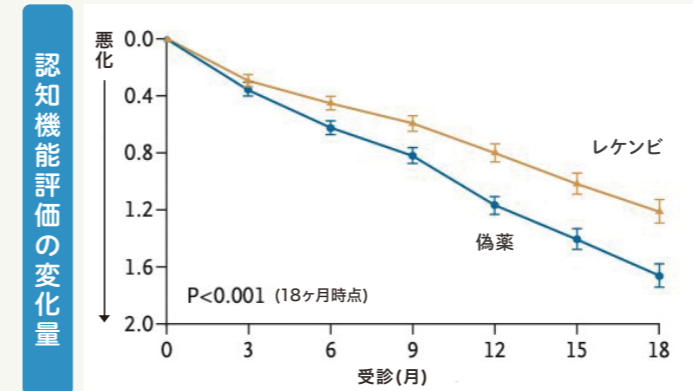
2011年11月にエーザイから世界初の認知症治療薬であるドネペジルが保険収載されました。神経伝達物質の一つ、アセチルコリン濃度を増やすことによって認知機能を向上させる薬剤です。現時点では、アセチルコリン濃度を増やす薬剤が他に2剤、過剰なグルタミン酸を調整する薬も1剤使用可能となりましたが、効果は限定的であり、根本的に認知症治療に繋がる新薬の開発が望まれていました。

新しい治療法とは？

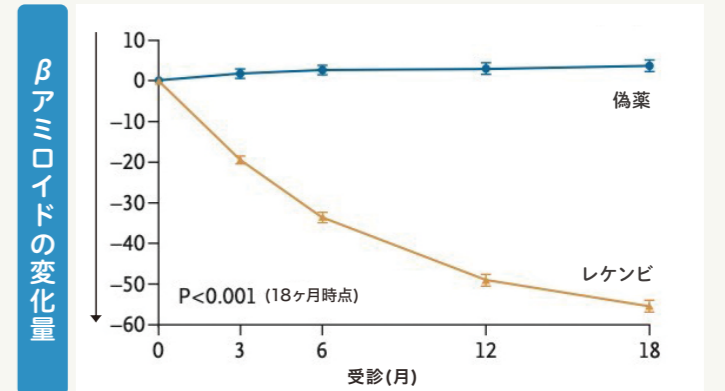
2023年9月に革新的な治療薬、世界初のアルツハイマー病治療薬が日本で製造承認されました。その名前は「レケンビ® 点滴静注」、一般的にレカネマブと呼ばれます。レカネマブはβアミロイドが徐々に集まり固まっていく際に、途中のちょうど固まり始めた初期のプロトフィブリルに薬剤がくっついて分解する薬剤です(図2)。レカネマブは脳内のβアミロイドを減らす作用が認められており、早期アルツハイマー病の進行を抑えることが期待されます。(図3)のようにレカネマブの投与18か月後には脳に溜まっていたβアミロイドが正常域まで低下することが証明されており、それに伴い認知機能低下の進行を遅らせることができます。



【図2】βアミロイドの凝集過程と開発中の薬剤



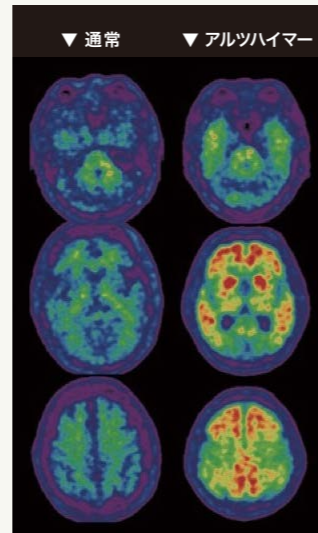
【図3】レケンビ投与による効果



変わる認知症診療

レカネマブが保険収載されると認知症診療は今後どのように変わるのでしょうか。まず物忘れ外来などを受診されると認知機能検査を受けます。この時点で中等度以上の認知症であればこの新しい治療は受けられません。**新薬の対象者になるのは、アルツハイマー病の中でも「早期アルツハイマー病」というステージの段階で、日常生活に支障のない軽度認知障害か軽度認知症の方に限ります。**

この新薬治療が適用になると脳MRI検査で他の疾患を除外した上で、アミロイドPET(図4)検査を行うか、または腰椎穿刺(クモ膜下腔よりスパイナル針で穿刺し、髄液の一部を採取することで、髄液の測定および診断を行う検査)を行って、脳にβアミロイドが溜まっていることを証明する必要があります。ちなみに当院の治療方針としては、**腰椎穿刺を施行する予定です。**検査後に「早期アルツハイマー病」と診断されたら、2週間毎に病院に来ていただき1時間の点滴を行います。5人に1人は脳MRI検査で炎症や出血を疑わせる異常が出現することがあるので、この新薬を使用中は定期的な脳MRI検査が必要です。



【図4】アミロイドPET

今後の展望

まだ**レカネマブ**という新薬は承認されたばかりです。今のところ認知機能低下の進行を遅らせることが精一杯ですが、今後さらなる研究が進めば認知機能が改善することも可能な新薬の誕生が期待できます。



SNSをチェック!



公式HP Instagram

戸塚共立いずみ野病院 平日 9:30~12:30
14:00~17:30
045-800-0320 土曜 9:00~13:00
横浜市泉区和泉中央北1-40-34

※木・金曜日午後は整形外科休診 ※脳神経内科は火曜日のみ ※診療科により受付時間・診察時間が異なります。詳しくは外来担当医表をご確認ください。

戸塚共立いずみ野病院のご案内

戸塚共立いずみ野病院は、整形外科・脳神経内科・リハビリテーション科の病院です。同院の特徴は、病気や怪我の症状が現れやすい急性期の診断と治療から始まり、リハビリテーションを中心とした回復期を経て、社会復帰するまでを一貫してサポートできることです。脳神経内科と整形外科はともに救急医療、地域医療を中心とした急性期医療も行なっています。回復期リハビリテーションでは、患者さまを「円」の中心に据え、多職種が力を合わせて、地域社会の復帰に向けて全力でサポートします。

高橋竜哉院長がラジオに出演しました!

高橋竜哉院長が10月18日(水)にエフエム戸塚の「戸塚井戸端会議。」に出演しました。この番組内に横浜未来ヘルスケアシステムのコーナーがあり、ヘルスケアにまつわる様々な情報を毎週お届けしております。高橋院長は番組内で10月1日に戸塚共立リハビリテーション病院から戸塚共立いずみ野病院へ名称変更に至った経緯や、今後の診療体制の拡大計画について詳しくお話ししました。高橋院長の放送回はYFHSの公式HPからご聴取いただけます。また今後も様々なヘルスケア情報をお届けしますので、周波数83.7MHz、エフエム戸塚の専用アプリからもご視聴ください。

公式HP



ラジオアーカイブ



YFHSコーナー番組 「井戸端トーク Part.2 ONE FOR ALL 地域に愛し愛される医療・介護」

毎月 水曜日(月3~4回) 12:38~12:53 パーソナリティ 正村 恵 戸塚サクラススタジオから ON AIR
月曜日(月1回) 12:38~12:53 パーソナリティ kaho* モレラ東戸塚スタジオから ON AIR

YFHSインフォメーション 第19回 YFHS地域 医療連携会を開催

11月30日(木)に第19回 YFHS(横浜未来ヘルスケアシステム)地域医療連携会を開催いたしました。戸塚共立第1病院、戸塚共立第2病院、戸塚共立いずみ野病院など、法人各施設が ONE FOR ALL 横浜の地域交流施設に集い、連携医の先生方30名をお招きして、現地とWEB配信のハイブリッド方式で行いました。ご多忙なかご参加いただいた先生方に感謝するとともに、これからも地域に必要とされる医療・介護福祉グループを目指して、今後も定期的に地域医療連携会を開催してまいります。



ニッパツ横浜FCシーガルズ 2023シーズン報告会

11月9日(木)に横浜FCの奥寺康彦シニアアドバイザーとニッパツ横浜FCシーガルズの斉藤織恵ゼネラルマネージャー、新井翠選手(戸塚共立第1病院所属)と中居未来選手(戸塚共立第2病院所属)が理事長室を訪ね、横川秀男理事長に2023シーズンを振り返り、報告会を行いました。



YOKOHAMA TKM 寄付のご報告

女子ラグビーチーム YOKOHAMA TKMは、企業、法人、ファンクラブ会員の方から多数のご支援をいただき、チーム活動の様々な局面をサポートいただいております。11月9日(木)には横浜市戸塚区川上町にある石川歯科医院の石川茂樹院長とご親族の岡宮健一様が理事長室を来訪されました。YOKOHAMA TKMの活動にご賛同いただき、ご寄付金をいただきました。チーム一同、心より御礼申し上げます。



ヒューマン祭を開催 ヒューマンライフケア横浜

10月28日(土)に毎年恒例の「ヒューマン祭」を開催しました。イベント内容は職員によるソーラン節の披露に始まり、ご利用者さまによるカラオケ大会や盆踊り、模擬店の出店や輪投げコーナー、豪華景品が当たる大抽選会、そしてご長寿のご利用者さまをお祝いするイベントや職員によるお神輿パレードなど、職員が一丸となり運営を行いました。ご利用者さまの楽しむ姿を心の糧に、職員一同、今後も充実したイベント企画を目標に精進してまいります。



令和5年度 横浜市消防操法技術訓練会に参加 戸塚共立いずみ野病院

11月16日(木)に開催された「令和5年度 横浜市消防操法技術訓練会」に戸塚共立いずみ野病院が参加し、泉区大会を勝ち進んだ男子隊・女子隊が出場しました。結果として入賞には至りませんでしたが、約2か月間に渡る自主練習の成果を本番では発揮でき、男子隊・女子隊ともに自己ベストを更新することができました。この貴重な経験を日々の業務にも活かせるように精進してまいります。また訓練会出場にあたり、様々なご協力いただいた皆さまに心より御礼申し上げます。



Pick up 大田池上病院 出張公開講座

10月14日(土)に介護有料老人ホーム「アリア深沢」にて、出張公開講座を開催いたしました。当日は80代以上の方を中心に11名の方にご参加いただき、高血圧の改善と予防方法について講演しました。血圧測定や塩分摂取量の自己チェックを交えて最後まで楽しく聞いていただき、講演後のアンケートでは「今後の生活に実践できそう」と多くの方からご好評の声をいただきました。



アリア深沢での出張講座

横浜未来ヘルスケアシステム
地域医療公開講座公式LINE

友だち登録で今後の公開講座情報をご確認いただけます。

よこすか浦賀病院 地域医療公開講座

10月24日(火)によこすか浦賀病院のリハビリテーション科の吉田拓史医師による地域公開講座を浦賀コミュニケーションセンター分館にて開催いたしました。「回復期リハビリテーション」をテーマに、リハビリテーションが必要な疾患、骨粗鬆症の予防と治療について詳しくお話ししました。参加された皆さまから多くのご質問をいただき、また吉田医師に直接ご相談される方もいらして、ご好評をいただき、終えることができました。



公開講座中の吉田拓史医師

戸塚共立第2病院 地域医療公開講座

10月27日(金)に戸塚共立第2病院 循環器内科の吉野利尋医師による「運動で病気を予防する動脈硬化と心臓病の予防について」の公開講座を開催いたしました。運動を通じて、動脈硬化や心臓病を予防していく【生活習慣】の必要性をお伝えしました。運動の身体的効果はご承知の通り、血液がきれいになり、骨が丈夫になり、体力を向上させて免疫力も高めます。吉野医師が自宅でできる簡単な運動方法もレクチャーして、参加者の皆さまも身体を動かしながら楽しく受講されました。



公開講座中の吉野利尋医師

戸塚共立第2病院 地域医療公開講座

11月9日(木)に戸塚共立第2病院 心血管外科部長の濱石誠医師が「心不全パンデミックの時代の心不全治療～放っていけない心臓弁膜症～」をテーマに公開講座を開催いたしました。生活習慣病患者の高齢化により、超高齢社会の日本では心不全を含む「心疾患」にかかりやすくなっています。心不全の高齢者が大幅に増加すると患者を病院が受けきれない可能性があることを解説しました。また心不全の治療は早期の介入が必要であること、心臓弁膜症の病態と治療、手術についても詳しく解説いたしました。



公開講座中の濱石誠医師

第5回 Whole Person Care 学会に参加

TMG本部横浜支部の高宮有介緩和医療特別顧問が10月20日、21日にカナダのモントリオールで開催された「第5回 Whole Person Care学会」に参加しました。「いのちの授業」と「全国医学部のセルフケア教育のアンケート調査」の2演題を英語で発表されました。高宮有介緩和医療特別顧問は戸塚共立第1病院を中心にTMG(戸田中央メディカルケアグループ)で緩和ケアの普及と指導に取り組まれています。



学会で発表する高宮有介緩和医療特別顧問

大田池上病院 第43回 地域医療連携懇談会

11月22日(水)に「第43回 地域医療連携懇談会」を開催いたしました。「近隣施設と顔の見える関係の構築」をテーマに、クリニック12施設、病院17施設にご参加いただき、医療連携、実績紹介を行いました。また昭和大学病院整形外科・主任教授の工藤理史先生より、当院で執刀いただいております「脊柱関節治療」についてご講演いただきました。懇談会を通して、近隣施設と関係をより深めることができ、今後も更に緊密な医療連携を進めて、地域医療に貢献してまいります。



地域医療連携懇談会の様子

新院長 就任

戸塚共立レディースクリニック 院長

やつつか まさし
八塚 正四 医師

【診療科】小児外科
【資格】日本小児外科学会名誉指導医
日本周産期・新生児学会(功労会員)



子宮がん検診のご案内

戸塚共立レディースクリニック

当院では横浜市の子宮がん検診を行っています。
「**無料がん検診クーポン**」をお持ちの方は受診の際にお持ちください。
15歳以上(高校1年生)の女性が公費対象で、平成9年度生まれ～平成18年度生まれの女性を対象にキャッチアップ接種(無料)を行っております。またお手元に無料クーポンが無い方でも、20歳以上(年度内に20歳になる方を含む)で、横浜市に住居票があり、2年以内に子宮がん検診を受けてないという3つの条件に当てはまる方は、横浜市の補助を受けて検診を受けることが可能です。**料金は1,360円です。**
ご自身の健康を守るためにも検診を受けましょう。
検査方法やご予約方法など当院のホームページをご確認ください。



戸塚共立レディースクリニック
☎045-285-1103
横浜市戸塚区戸塚町 157-3 ONE FOR ALL 横浜1階



研究業績

氏名	所属	発表、又は発行の年月日	著書又は学術論文等の名称	発行所、雑誌、学会等の名称
小澤 安里沙	戸塚共立 レディースクリニック	2023年8月26日	産婦人科クリニックにおける質疑応答の取り組み～COVID-19流行期における対応の工夫を含めて～	日本病院薬剤師会関東ブロック 第53回学術大会
菅 陽介	戸塚共立第2病院	2023年10月14日	AiCBを活用したAquilion Prime SPの使用経験	首都圏キャンノンCTユーザー会2023
金兒 健太郎	戸塚共立 いずみ野病院	2022年10月27日	大腿骨骨折変形治療後の変形性股関節症に対してカーブショートステムが有用だった一例	第50回 日本股関節学会学術集会
信澤 宏	大田池上病院	2023年10月25日 2023年10月27日	膝管内管状乳頭腫瘍の一例 腎癌のosseous metaplasia について	城南カンファレンス 東京泌尿器生殖器学勉強会
丸岡 靖史	戸塚共立第2病院	2023年10月28日	薬剤関連顎骨壊死(MRONJ) 2023年 ポジションペーパーでの対応	令和5年度 第1回戸塚区・泉区・栄区 三区合同学術講演会
勝谷 洋文(演者) 鈴木 英一副院長(共同演者)	戸塚共立第2病院	2023年10月27日	第5中足骨近位骨幹部 疲労骨折に対する 第5中足骨頭 弯曲の影響	第48回 日本足の外科学会 大阪
木村 聡美(演者) その他 4名	戸塚共立第2病院	2023年10月28日	側臥位THAにおけるAR Hip Navigation Systemの 使用は術中放射線線量と照射時間を有意に減少させる	第50回 日本股関節学会学術集会 福岡
勝谷 洋文(演者) 鈴木 英一副院長(共同演者) 木下 大輔(共同演者)	戸塚共立第2病院	2023年11月12日	競技フットサルの損害に特徴はあるのか? ～Fリーグ所属チーム3年間の損害調査～	第34回 日本臨床スポーツ医学会 横浜
勝谷 洋文(著者) 鈴木 英一副院長(共同著者)	戸塚共立第2病院	2023年11月16日	3章. 下肢 D. 腓骨筋・足底腱膜	「スポーツ障害 筋損傷のエコー活用術」

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。

横須賀大津駅前クリニック

内科・消化器内科・内視鏡内科・外科・肛門外科

もうり たかし
毛利 貴 院長

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 勤務医時代は下部消化管外科を中心とした外科診療と内視鏡検査・治療を全般的に行っていました。肛門疾患にも対応できます。また外科患者さんは高齢者が多かったため、生活習慣病にも対応できます。

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 当院で、診断からある程度の治療まで完結できることを目指しております。内視鏡治療は日帰り大腸ポリプ切除に対応し、粉瘤切除も可能です。また生活習慣病にも幅広く対応して参ります。

交通 京急大津駅前徒歩1分 ※無料駐車場8台完備

受付 平日/8:40~11:30
14:40~17:00
土日/8:40~11:00
※休診…木曜・土日午後

所在地 横須賀市大津町1-12-22

046-830-3075

公式
ホームページ



Reports スイーツビュッフェを開催 戸塚共立 結の杜 下倉田

11月25日(土)に戸塚共立 結の杜 下倉田でスイーツビュッフェのイベントを開催しました。毎年大好評なイベントの一つであり、ご入居者さまは今年もこの日の開催を心待ちにされていました。トレーに並んだ数々のスイーツをご覧になられて「あられでも美味しそうね!」と大きく目を輝かせて、お好みのスイーツをたくさん召し上がりました。今回のビュッフェへのリクエストもいただき、大盛況のうちに終了しました。



イベントなどSNSでも
随時ご紹介しております。

公式HP Instagram

QRコードとフォローボタン

身体を冷やさないための「温活」健康レシピ ~生姜香るしめじご飯~

奥沢病院 管理栄養士 倉智 沙耶



材料(2人分)

- 精白米…180g ●しめじ…40g ●筍…40g ●油揚げ…10g ●万能葱…10g ●生姜…4g
- 【調味料A】 ●料理酒…6g ●醤油…6g ●塩…0.6g
- 【調味料B】 ●料理酒…10g ●醤油…6g ●顆粒鰹だし…0.6g

作り方

- ①米に調味料Aと千切りにした生姜を加えて炊く。
- ②しめじ・短冊切りにした筍・千切りの油揚げを調味料Bで煮る。
- ③②の汁をしっかりと切って、①と合わせる。
- ④茶碗に盛り付け、万能葱を散らす。お好みで千切り生姜を追加しても美味しいです。

栄養価(1人分)
エネルギー…344kcal
たんぱく質…8.3g / 塩分…1.5g

豆知識 生姜を加熱や乾燥させた時に変化する成分の『ショウガオール』は体の内側を温める効果があります。食欲増進、消化促進、風邪予防など他にもたくさんの効果がある生姜を食事に取り入れてみましょう!



看護学校だより スポーツ大会を開催

11月2日(木)にスポーツ大会を横浜FC西谷グラウンドにて開催しました。スポーツ大会委員会の学生が中心となり、企画から運営までを取り仕切り、1・2年生が合同でクラス対抗として、4チームに分かれて競いました。当日は晴天にも恵まれ、グラウンドでドッチボールとクラス対抗全員リレーを実施しました。横川秀男理事長と福島元彦学校長も応援に駆け付けて白熱した試合となりました。



福島元彦学校長と学生

横川秀男理事長と学生

記念の集合写真

【春休み特別企画】新高校3年生対象 学校説明会開催

開催日時 2024年3月23日(土) 午前9時30分~

※詳細やお申込み方法については、ホームページにてご確認ください。新高校2年生や社会人、保護者の方も大歓迎です!

学校法人 栄戸学園
横浜未来看護専門学校
戸塚駅東口徒歩8分/戸塚共立第2病院近く
TEL 045-864-8855



Reports 災害救護訓練に参加 よこすか浦賀病院

11月11日(土)に横須賀市医師会主催による災害救護防災訓練が横須賀市はまゆう会館で開催されました。よこすか浦賀病院からは看護師2名、事務職2名が参加し、トリアージ訓練を行いました。トリアージとは災害発生時、多数の負傷者が発生した場合、適切な処置・搬送を行うために傷病者の優先順位を決めることで、震度6強の地震が発生した想定で今回の災害救護訓練は行われました。



トリアージ訓練の様子

無料オンライン講座のご案内 健康支援センター TMGFit

健康支援センターTMGFitでは、個々人の心身の状態に応じた安全で効果的な運動を実践するため運動指導や健康教室を開催しています。地域の皆さまの健康維持に繋がる健康運動指導士によるオンライン(ZOOM配信)運動講座も毎月開催しております。無料オンライン講座にお気軽にご参加ください。メール、公式 LINE、Instagramからご予約いただけます。※2024年3月まで毎月第3日曜日開催!

第1部 9:30~10:00 中高齢者対象運動プログラム

椅子を使用した肩こりや腰痛予防の簡単エクササイズ

第2部 10:30~11:00 ママとベビー対象運動プログラム

マットを使用した産後のからだのゆがみ改善エクササイズ
※産後2カ月以降で医師から運動許可のある方

健康支援センターTMGFitでは、SNSを通じて日々の活動を情報発信しております。ぜひ皆さまフォローをお願いいたします。



TMGFit 会員募集中

会員制運動教室 戸塚地区、浦賀地区で新規会員募集中です!

出張運動教室 地域やケアプラザ、自治会等のお集り、病院や老人ホーム等へ出張します!

☎ 045-862-2282
までお問い合わせください。(平日 9:00~16:00)

公式ホームページ



薬物乱用防止講演会を開催

近年、大学の運動部員らによる薬物事件が相次いでいることを受け、TMG本部横浜支部危機管理対策部が10月18日(水)にONE FOR ALL横浜で「薬物乱用防止講演会」を開催し、YOKOHAMA TKMの選手、各施設の職員60名が参加しました。この講演会は選手たちが宮村栄部長に依頼して、戸塚警察署を通して実現できました。講師には神奈川県警で36年間にわたって薬物捜査に従事され、現在は警察庁から「広域技能指導官」として指定を受けた志水佳比古さんを招き、薬物依存、脳への影響など、薬物の危険性について、ご講演いただきました。YOKOHAMA TKM サブキャプテンの小島碧優選手は講演会終了後にチームを代表して、「薬物の危険性や中毒性を知った上で、チーム一同、薬物に手を伸ばさない環境作りに注意していきたい」と表情を引き締めて、記者へのインタビューに答えました。



宮村栄部長による講話

神奈川県警OB 志水佳比古さんによる講話

報道陣から取材を受ける小島碧優選手



ニッパツ
YOKOHAMA FC
seagulls

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(YFHS)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。

現役サッカー選手が主催する
参加無料
幼児向けサッカー教室のご案内



サステナビリティ活動として、横浜未来ヘルスケアシステムに勤務する選手たちがサッカーの普及と教育、子どもたちの心身の発達と健康づくり、地域交流を目指して、戸塚区で幼児向けのサッカー教室を開催中です。



日時:毎月第2/4火曜日 15:00~/15:45~
場所:ONE FOR ALL横浜1階(戸塚小学校隣)
地域交流施設スタジオ
対象:年少~年長さん(初心者大歓迎)
※サッカー教室は30分程度です。運動しやす
い服装、靴(外履き)でお越しください。

教室は毎回先着
15名の募集です。

応募は右のQRコードから

サッカー教室の様子を
アップしています。

X(旧:Twitter)はこちらから



YFHS所属の選手が2023シーズンをもって退団することとなりました。
温かなご声援をありがとうございました。2人の今後の活躍にご期待ください。



かたやま ゆな
#9/FW 片山 由菜
所属 戸塚共立第2病院 医事課

この度チームを退団し、ノジマステラ神奈川相模原へ移籍することを決めました。高校を卒業して初めて働くことになり、何もわからない私を受け入れてくださった職場の皆様には本当に感謝しています。3年間、沢山の方々に支えられ、サッカーや仕事を続けることができました。これまで学んできたことを活かして次のステージでも頑張ります。3年間本当にお世話になりました。



わたなべ るな
#19/MF 渡辺 琉那
所属 戸塚共立第1病院 医事課

この度チームを退団し移籍することを決めました。社会人1年目の私に丁寧に仕事を教えて下さり、サッカーの事も気にかけて応援して下さい、本当にありがとうございました。またスポンサー企業で働くことによって、私達がサッカーをする上では多くの方々のご支援によって成り立っていることも学びました。この職場での経験と学びを無駄にせず、今後より成長できるように一生懸命頑張ります。3年間ありがとうございました。



TKMラグビーニュース

YOKOHAMA TKM はラグビーを通して横浜市の皆さまに愛されるチームを目指して全力で精進してまいります。



11月21日(火)開催のYFHSいきいき健康フェスタのYOKOHAMA TKM コーナー

関東女子15人制ラグビー大会「OTOWAカップ」開幕

11月12日(日)より開催の「OTOWAカップ 第34回関東女子ラグビーフットボール大会 Supported by アミノバイタル」にYOKOHAMA TKMが出場しております。本大会は女子15人制ラグビーの試合であり、創部以来初の単独チームとして出場を果たすことができました。

7人制シーズンを終え、15人制シーズン開始まであまり時間のないなか、15人制チームの強化を日々構築してまいりました。

11月12日(日)の第1戦目はRKUグレースと戦い勝利、11月19日(日)開催の第2戦目の東京山九フェニックスには惜しくも破れ、12月10日(日)開催の第3戦目のOBL(弘前桜オーバルズ・Brave Louve・国際武道大学)には勝利しました。残りの大会までに修正して全勝できるようにチーム一同精進してまいりますので、応援をよろしくお願い申し上げます。



第3戦目終了後のYOKOHAMA TKM

第1戦目にサポーターの皆さまと記念撮影



第3戦目の YOKOHAMA TKM

第2戦目の YOKOHAMA TKM

戸塚共立 結の杜 下倉田で国際交流会

11月28日(火)にYOKOHAMA TKM に所属する外国人選手3人が戸塚共立 結の杜 下倉田(サービス付き高齢者住宅)で開催された国際交流会に参加しました。

YOKOHAMA TKMの普及育成・タレント発掘担当である三村亜生さんが介護福祉士として勤務する施設でもあり、この交流会を企画しました。当日はアテカ・レイヤモ、アカニシ・ソコイワサ、ロエラ・ラディニヤブニのフィジー出身の選手が参加して、ご入居者さまとの交流を深めました。フィジーの伝統文化の紹介に始まり、紙相撲大会などで大いに盛り上がり、外国人選手の日本語力アップにも繋がる有意義な1日となりました。



外国人選手とご入居者さまと楽しく交流を深めました

女子セブンズ 日本代表 Report

内海 春菜子選手

YOKOHAMA TKMの内海春菜子選手は女子日本代表(女子セブンズ)として12月2日・3日開催の「HSBC SVNS 2024 ドバイ大会」に出場し、女子セブンズ日本代表は9位で大会を終えました。「HSBC SVNS 2024」とは、7人制ラグビーの強豪国12チームが世界8ヶ国を転戦する国際サーキット大会です。今後も女子日本代表及び内海春菜子選手の活躍にご期待ください。



写真右から1番目 内海春菜子選手

YOKOHAMA TKM OG活動 Report

戸塚共立第2病院リハビリテーション科
片山 董選手

YOKOHAMA TKMに2022シーズンまで在籍し、現在は戸塚共立第2病院のリハビリテーション科のスタッフである片山董さんが鹿児島県で10月10日に開催された「特別国民体育大会」に長崎県代表として参加し、7位で大会を終えました。女子ラグビーOGとして勤務しながらラグビー競技に再び携わる片山董さんの今後の活躍にご注目ください。



写真右 賞状を手にする片山董さん





謹賀新年

本年もよろしくお願いたします



戸塚共立第1病院



戸塚共立第2病院



奥沢病院



戸塚共立いずみ野病院



よこすか浦賀病院



大田池上病院



ヒューマンライフケア横浜



戸塚共立メディカルサテライト健診センター



戸塚共立第1病院附属さくらクリニック



戸塚共立おとキッズクリニック



戸塚共立第1病院附属サクラ乳腺クリニック



戸塚共立ステーションクリニック



戸塚共立あさひクリニック



株式会社横浜メディカルケア



グループホーム横浜波沢・彩り



戸塚共立リハビリデイサービス泉



グループホーム横浜名瀬・彩り



戸塚共立 結の杜 下倉田



横浜未来看護専門学校



YOKOHAMA TKM



ONE FOR ALL横浜



TMG本部 横浜支部