

ひ

だ

ま

り

2022
11月

Vol.140

Take free
ご自由にお持ちください

巻頭言

戸塚共立リハビリテーション病院のご案内

02

特集

健康寿命と変形性膝関節症
〜膝関節の痛み、その治療について〜

04

地域医療公開講座レポート

06

ピックアップ

Reports

08

「目の健康を保つ」健康レシピ
看護学校だより
研究業績

09

シーガルスニュース

10

ラグビーニュース

11

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内
ホームページリニューアルのお知らせ

12

One for All, All for One.

一人は皆のために、皆は一人のために



9月4日「ピンクリボンマッチ」の会場であるニッパツ三ツ沢球技場にて横川秀男理事長とニッパツ横浜FCシーガルズの選手が乳がんの早期発見・早期治療の「ピンクリボン運動」の啓蒙活動に取り組みました。

ONE FOR ALL 横浜の近況について

戸塚共立レディースクリニック 院長

いわさき じゅんや
岩崎 順弥



戸塚共立レディースクリニックは平成29年4月、旧戸塚区役所跡地に医療介護複合施設「ONE FOR ALL 横浜」の一部門として開設しました。「ONE FOR ALL 横浜」はほかに「透析クリニック」「有料老人ホーム」「病児保育室」「地域交流施設」からなり、患者さまや利用者さまの様々なニーズに応える施設です。

戸塚共立レディースクリニックは外来診療を行う1階と、入院、分娩、手術を行う2階とからなり、入院病棟はすべて個室(19室)となっています。入院病棟がすべて個室であることは、このたびの新型コロナウイルス感染症に対する感染防御の面で非常な強みになっており、患者さまからも「他の方との接触が少なくて安心だし、周りに気をつかわずに寛げる」とのお声を多くいただいております。外来はなるべく患者さまをお待たせしないよう、3つの診察室で診療にあたっていますが、昨今は多くの患者さまから当院を選んでいただいております。待ち時間を減らすべく予約や会計のシステム改新を図っております。

当院のお産は助産師主体の自然なお産で、妊婦さんに寄り添ったケアが大変好評をいただいております。また当院には周産期の経験豊富な産科・小児科医師が常勤しており、高い専門性に基づいた医療と、母児ともに安全なお産を支えています。

開院から現在までに生まれた赤ちゃんは2000人を超え、開院して6年目ですがリピーターの方も増え、年々分娩数も増えてまいりました。ぜひ安心して当院を選んでいただけたらと思います。産科のみならず婦人科手術も行っており、手術数は現在までに780件を超えました(帝王切開を除く)。

昨今新型コロナウイルス感染症の影響で、付き添いや面会、分娩の立ち合いの制限など、患者さまには様々なご不便をおかけしております。出産、誕生という人生の大きなイベントを、御家族皆様で喜んでいただけるように感染防御に細心の注意を払いながら、できる限り制限がかからないよう努めていきたいと思っております。

これからも患者さまの気持ちに寄り添い、頼られ、「次もあのクリニックで」と思ってもらえるよう努力してまいります。



☎0120-733-153

横浜市戸塚区戸塚町157-3
ONE FOR ALL 横浜1階・2階

平日/8:30~16:30
土曜/8:30~12:00

戸塚駅から徒歩7分
駐車場完備

戸塚小学校隣り
旧戸塚区役所

公式
ホームページ▼



2019~2021年の間に行った手術件数

開腹手術	2019年度	2020年度	2021年度
帝王切開術	66	91	108
子宮全摘術	38	10	1
子宮筋腫核出術	5	1	0
子宮付臓器切除術	1	1	0
子宮外妊娠手術	2	0	0

腔鏡手術	2019年度	2020年度	2021年度
子宮全摘術	19	0	0

腹腔鏡手術	2019年度	2020年度	2021年度
子宮付臓器腫瘍摘出術	27	0	15
子宮全摘手術	1	0	17

子宮鏡手術	2019年度	2020年度	2021年度
子宮鏡下子宮筋腫摘出術	16	13	4

経膈的手術	2019年度	2020年度	2021年度
子宮内容除去術・子宮内鏡摘出術等	102	92	57



戸塚共立リハビリテーション病院のご案内

診療科目 整形外科・脳神経内科・リハビリテーション科・麻酔科

急性期とリハビリテーションのケアミックス型病院で、多くのスタッフが患者さまの社会復帰に向けてサポートいたします。

整形外科と脳神経内科ではともに救急医療、地域医療を中心とした急性期医療を行っております。最新のCTとMRIを完備し、手術室には最新の手術器材とクラス1000の空調を設備しており、安心して手術を受けることができます。また地域の医療機関や介護サービス機関との連携も推進しており、地域完結型で専門性の高い医療・看護サービスを実践しております。



受付時間

平日 8:30 ~ 12:00
13:30 ~ 17:00
土曜日 8:30 ~ 12:00

診療時間

平日 9:30 ~ 12:00
14:00 ~ 17:30
土曜日 9:00 ~ 13:00
休診日 土曜日午後・日曜日、祝日

※救急診療は24時間対応いたします。

回復期リハビリテーション病棟

脳血管疾患や大腿部頸部骨折などの患者さまにご入院いただき、日常生活動作能力の向上による在宅・社会復帰を目的として、早期から集中的にリハビリテーションを行う病棟です。医師、看護師、介護福祉士、リハビリテーションスタッフ、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士などの専門スタッフが共同でリハビリ総合実施計画書を作成し、退院後により質の高い生活が送れるようにサポートいたします。



足と靴の専門外来

火曜午前 完全予約制

腰痛や膝痛といった誰もが経験するトラブル、疲労軽減、スポーツ障害の予防やパフォーマンス・アップなど、それらが足と靴のフィッティングとインソールで解決できます。インソール(足底板)は靴に入れる治療用の中敷きのことで、足や膝の痛み、変形等に対して保護や矯正を目的に行われる保存治療方法の一つです。当院では週1回、専門の医師が足のトラブルのカウンセリングを行い、歩行姿勢をバランスのとれた状態に整えることを目標としています。



脳神経内科

火曜午前

脳神経内科では頭痛・めまい・しびれや認知機能障害などの疾患に加え、パーキンソン病や進行性核上性麻痺などの神経変性疾患、重症筋無力症・多発性硬化症や視神経脊髄炎などの神経免疫疾患などの治療を国立病院機構横浜医療センターと連携を取りながら行っております。



たかはし たくつや
高橋電哉 院長

頭痛外来

金曜午後 完全予約制

頭痛外来では慢性頭痛に悩んでいる患者さまを問診とMRIなどの画像診断と組み合わせながら診断し、患者さまのニーズに合わせた最適な治療法を提供していきます。



アクセス・お問い合わせ



【地下鉄でお越しの方】

市営地下鉄ブルーライン「立場」駅下車 徒歩10分

【相鉄線でお越しの方】

相鉄いずみ野線「いずみ野」駅下車
いずみ野バス5分

横浜市泉区和泉中央北1-40-34

☎045-800-0320

公式ホームページ▶



公式Instagramのご案内

病院内の様子や最新情報をお届けします。お気軽にフォローしてください。

Follow Me



健康寿命と変形性膝関節症

～膝関節の痛み、その治療について～



戸塚共立リハビリテーション病院 副院長 整形外科部長
前川 勝彦(まえかわ まさひこ) 医師

資格: 日本整形外科学会専門医 / 日整会認定運動器リハビリテーション医
日本スポーツ協会スポーツ医 / 身体障害者福祉法認定医



変形性膝関節症とは?

中高年の膝関節痛の原因で、最も多いのが**変形性膝関節症**です。主な原因は関節表面の軟骨がすり減ることで、徐々に関節が不安定になり、関節の各パーツに負担がかかることで炎症を引き起こし、痛みが出たり、水が溜まったりしてしまいます。中にはその痛みが強くて立って歩けないなど、日常生活に支障がでてしまう方もいらっしゃいます。



「健康寿命」って聞いたことがありますか?

いまや、**日本の平均寿命は男性が81.5歳、女性が87.6歳(2021年)**で男女ともに80歳を超えています。が、**健康寿命(日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間)は男性が72.7歳、女性が75.4歳(2021年)であり平均寿命より約8~9年も短いのです。**

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護の状態は健康寿命を低下させてしまいます。そして要支援・要介護になる原因の第1位は「運動器の障害」にあります。筋肉、骨、関節、軟骨といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こると、「立つ」、「歩く」といった機能が低下していきます。いつまでも自分の足で歩き続け健康でいきいきとした生活を送るためにも、運動器の障害を治療して健康寿命を延ばしていくことが必要となります。



「人工膝関節置換術」について

運動器の障害に多い「変形性膝関節症」ですが、関節内注射や内服などの保存的加療を行なったにもかかわらず効果が薄い状態であると、痛みによる活動性低下によって次第に筋力が落ちていき、関節拘縮(関節が硬くなり動かなくなること)をきたしやすく、要支援・要介護状態に陥りやすくなります。

保存的加療に効果がない場合には「変形性膝関節症」は一般的には手術を行います。若年層では関節鏡手術や骨切り術など自分の骨、関節をできるだけ温存して治療することが多いのですが、高齢者で膝関節の変形が強く、また保存加療を行なっても膝関節痛の症状が強い場合には「人工膝関節置換術」を推奨します。

手術方法、入院期間について

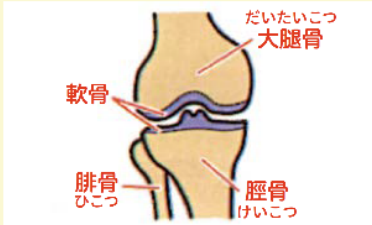
すり減った関節軟骨面を薄く削って、金属やセラミックなどの人工物に入れ替えて、関節面の痛みを取り除きます。術後は早期にリハビリテーションを開始して、膝周囲の筋力強化や硬い動きを改善させます。つまり、手術で滑らかな関節を再建して、リハビリテーションで膝周囲の筋肉の再教育をすることが「人工膝関節置換術」のポイントになります。

痛みをコントロールさせながら、術後早期からの積極的なリハビリテーション介入は筋力回復や可動域拡大には不可欠であり、当院では術後の入院リハビリテーションにも力を入れております。患者さまの入院期間は術後約1.5ヶ月程度(平均入院期間 令和2年度:46.4日 令和3年度:48.4日 令和4年度:44.6日)で杖歩行や階段動作が安定し、可動域や筋力は日常生活の上では問題ないレベルに到達して退院されます。さらに、術後のスポーツ活動については、低衝撃スポーツであるウォーキング、ゲートボール、ダンス、水泳、ゴルフなどを楽しんでいらっしゃる方もおられます。

現在「変形性膝関節症」でお悩みの方で、関節内注射や内服などの保存的加療で効果があらわれない患者さまは一度お気軽にご受診、ご相談ください。

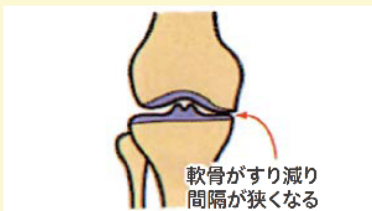
前ページ(→P.3)に戸塚共立リハビリテーション病院のご案内がございます

☑ 正常な膝関節の場合

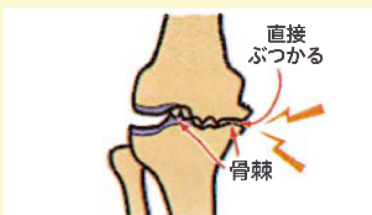


☑ 変形性膝関節の場合

● 初期～中期



● 進行期



人工膝関節置換術

変形性膝関節症でお困りの方の「より良い生活」の助けの為の手術療法です。

手術前

関節の適合性が悪くなっており、不安定性が出やすく、痛みが生じやすい。



左膝レントゲン正面像・手術前



左膝レントゲン側面像・手術前

手術後

関節の痛みの原因である磨耗した関節面を人工化し、立位・歩行時の痛みが無くなります。さらに、術後リハビリを積極的にすることで、膝周囲の筋力や可動域が広がり、スムーズな日常生活が可能になります。



左膝レントゲン正面像・手術後



左膝レントゲン側面像・手術後

地域医療公開講座Reports

9月3日(土)開催 戸塚共立レディースクリニック主催

蛸原英里さんによる「プレママ講座」



横浜未来ヘルスケアシステムは持続可能な開発目標(SDGs)の達成に向けた取り組みを推進しています。

日本チャイルドボディケア協会の蛸原英里さんによる「プレママ講座」を ONE FOR ALL 横浜にて開催いたしました。

コロナ禍での出産は家族にも頼りにくい状況にあるため、産後孤立してしまい育児に行き詰ってしまうママもいます。そこで、これから出産を控えるプレママの皆さまに産後の赤ちゃんとの生活をイメージしていただき、少しでも育児への不安を取り除くことができればという思いから、看護師経験を活かして、現在はチャイルドボディセラピストとして多方面で活躍中の蛸原英里さんにご講演いただきました。

講座は、実践を交えながら、妊娠期からできるベビーマッサージや赤ちゃんが安心する抱っこの仕方、ママと赤ちゃんの楽な授乳姿勢、その他、様々な育児のコツなど盛りだくさんの内容でした。

蛸原英里さんは、赤ちゃんとの心の繋がりがやふれあいをとても大切にされており、「ふれあいは時間の長さではなく、赤ちゃんの事を大切に思っているという思いを伝えながらふれあう事が大事。」というアドバイスが印象に残りました。

参加された15名のプレママの皆さまも目を輝かせながら講座に取り組みられ、「産後の子育てに実践してみます」、「子育てについて学ぶことができ、気持ちが前向きになりました」などたくさんの嬉しいお言葉をいただきました。

今後も地域の皆さまが安心して子育てができる街づくりを目指して尽力して参りたいと思います。

戸塚共立レディースクリニック

●産科施設●
見学ツアーのご案内

▼詳細をチェックする



蛸原英里さん(中)、三原卓副院長(上段左)、戸部看護師長(下段左)と参加者の皆さまで記念撮影。



岩崎順弥院長(左)、蛸原英里さん(右)との記念撮影。



蛸原英里さんには講座前に戸塚共立レディースクリニック内をご見学いただきました。

9月22日(木)開催 戸塚共立第1病院主催

がん化学療法看護
認定看護師による

「胃がん検診を受けなきゃ胃がん講座」

戸塚共立第1病院の認定看護師による公開講座が ONE FOR ALL 横浜にて開催されました。

「胃がん検診」をテーマに早期発見・早期治療のメリット、胃がん検診や内視鏡検査の流れ、腫瘍と悪性腫瘍(がん)の違いについてなど胃がんの基礎知識についてお話しし、参加された方のご質問にもお答えしました。



認定看護師の長谷川紀代さん(左)と大島文乃さん(右)は「胃がん検診」の普及と啓発に取り組んでいます。



会場の ONE FOR ALL 横浜

9月27日(火)開催 戸塚共立第2病院主催

心臓血管外科医による 「下肢静脈瘤の話～基礎から最新治療まで～講座」

戸塚共立第2病院の平沼進医師による公開講座が ONE FOR ALL 横浜にて開催されました。

「下肢静脈瘤」をテーマに、下肢静脈瘤になる症状、しくみ、その検査方法、また手術の種類、最新の手術方法、術後について詳しくお話ししました。下肢静脈瘤は10人に1人が発症するという非常に身近な良性的疾患で、直接生命に関わる病気ではないものの、放置すると皮膚炎や血栓症が生じることもあります。

公開講座に参加された皆さまも下肢静脈瘤の症状で現在お悩みの方が多く、治療のタイミングや手術について、講座終了後に平沼医師に多くの質問が寄せられ、症状への関心の高さが伺えました。



下肢静脈瘤になりやすい職業、生活習慣や最新治療の解説では受講者の皆さまも真剣に耳を傾けられていました。

地域医療公開講座 次回開催のご案内

好評につき第2弾開催!

「下肢静脈瘤の話 ～基礎から最新治療まで～講座」

足のむくみ、足のこむらえり、皮膚の変色、血管が浮き出ているなど、足のお悩みはありませんか?
専門医が基礎から最新治療について詳しくお話しいたします。

11月22日(火)開催 講師:平沼進

【お申し込み方法】☎045-865-0900 (TMG本部横浜支部)

【会場】ONE FOR ALL 横浜 地域交流施設 1Fスタジオ(戸塚駅から徒歩7分)



戸塚共立第2病院
心臓血管外科

ひらぬま すずむ
平沼進

【資格】日本外科学会専門医
心臓血管外科専門医
腹部ステントグラフト実施医
下肢静脈瘤血管内治療実施医・指導医
臨床研修指導医

ピックアップ

「戸塚警察署」から横川秀男理事長に感謝状授与

9月6日(火)に横浜未来ヘルスケアシステム理事長室にて横川秀男理事長が戸塚警察署長の伊藤博之様から感謝状を授与されました。
横川秀男理事長は戸塚警察署の「嘱託医」として、2005年4月から警察職員の皆さま、被留置者への定期健診など質の高い医療の提供に貢献されました。長年に渡って健康管理に尽力されてきた取り組みを高く評価されての今回の授与となりました。



戸塚警察署 伊藤博之署長(写真右)と横川秀男理事長(写真左)

Reports ① ウクライナ人理学療法士のザモルスキー氏と国際交流会を開催

戸塚共立第2病院の鈴木英一副院長の紹介で、ウクライナ人の理学療法士であるザモルスキー氏と埼玉医科大学病院の整形外科・リハビリテーション科が8月16日(火)に国際交流会を開催しました。
当日はウクライナで行われている理学療法や装具に関する講演、また装具作成のハンズオンレクチャー、ディスカッション等を行い、両国の知識や技術の拡充を図り、たいへん有意義な交流会となりました。
なお今回の取り組みは、吉岡泰男特別顧問のご尽力により、TMG(戸田中央メディカルケアグループ)の中村毅会長、横川秀男理事長、牛之濱吉継局長、廣瀬晶子室長が人道支援活動でウクライナ大使館訪問をしたことに端を発するTMGとウクライナとの医療連携の一連によるもので、鈴木英一副院長が埼玉医科大学への橋渡しを担いました。



ザモルスキー氏と埼玉医科大学病院の皆さまと記念撮影



戸塚共立第2病院
副院長
診療統括部長
整形外科部長

すずき えいいち
鈴木 英一

【専門分野】

スポーツ整形外科
下肢関節・靭帯・筋肉損傷
半月板・軟骨損傷(特に膝・足関節鏡手術)
成長期スポーツ障害
サッカー外傷・障害

【資格】

日本整形外科学会認定整形外科専門医
日本整形外科学会認定スポーツ医
日本体育協会公認スポーツドクター
神奈川県サッカー協会医事委員
湘南ベルマーレチームドクター
ノジマステラ神奈川相模原チームドクター
湘南ベルマーレフットサルクラブチームドクター
元サッカーU23 日本代表チームドクター
元ヴァンフォーレ甲府チームドクター

Reports ② 「戸塚区自衛消防操法競技会」で女子隊が優勝 戸塚共立第1病院

9月30日(金)に「戸塚区自衛消防操法競技会」が開催されました。
戸塚共立第1病院からは女子隊、男子隊(YFHS・戸塚共立第2病院との混合チーム)が出場して、戸塚共立第1病院の女子隊は1位、男子隊は2位を受賞しました。コロナ禍で3年振りの開催となり、区内7事業者が参加し、屋内消火栓操法の操作基準に定める一連の動作と技術を披露しました。女子隊につきましては、来たる「横浜市消防操法技術訓練会」に戸塚区代表として出場することも決定しております。
戸塚共立第1病院では、患者さまの安全を確保するために今後も自衛消防訓練と活動を積極的に進めてまいります。



横川秀男理事長と優勝を祝して女子隊、男子隊で記念撮影



栄養価(1人分)

エネルギー72kcal
たんぱく質2g、脂質2.8g、食塩相当量0.6g

材料(4人分)

- にんじん…200g ●卵…1個 ●いりごま…適量
- 【調味料】
- 料理酒…小さじ2杯 ●醤油…小さじ2杯 ●みりん…小さじ2杯 ●砂糖…小さじ2杯
- 顆粒和風だし…小さじ1/2杯 ●ごま油…小さじ1杯

作り方

- ①人参は皮をむいて、線切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、人参を入れて炒める。
- ③人参に火が通ったら、調味料を入れて、全体に味がなじんだら溶き卵を回し入れてさらに炒める。
- ④お皿に盛り付け、上から白いりごまを散らす。

豆知識

視力低下を防ぎ、粘膜を健康に保つのにβ-カロテンは効果的です。β-カロテンが体内に入ると、一部がビタミンAに変換され、色を識別する力を高めるので視力が落ちにくくなります。また、ビタミンAは粘膜を作るので、目の健康を維持するのに役立ちます。β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がるので、炒め物など油を使った料理がおすすめです。



看護学校だより 注射の演習を行いました

8月下旬、2年生が注射の演習を実施しました。注射は、目的や薬剤の種類により、皮内注射・皮下注射・筋肉内注射・静脈内注射があります。この日は、筋肉内注射と静脈内注射のシミュレーターを患者役の学生が装着して実際に針を使用して演習しました。看護学校では安全に注射を実施できるように正確な知識と技術を学んでいます。



2022年度オープンキャンパス・学校説明会のお知らせ

オープンキャンパス 11/5(土) (午前のみ)

※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。保護者の方のご参加も大歓迎です！

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

公式
ホームページ



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	
勝谷 洋文	医局 (整形外科)	2022年8月1日	足関節のみかた	臨床整形超音波学	
丸岡 靖史	戸塚共立第2病院	2022年8月20日	口から守る!あなたの健康 親知らず、なぜ痛む? 抜くならいつがいい?	毎日新聞 医療プレミアム	
Satoko Yamaguchi Akemi Utsumi Yuriko Ando Yasubumi Maruoka		医局 (歯科口腔外科)	2022年8月22日	Effect of periodic management in general dental practices on length of patient hospital stay	Journal of Oral and Maxillofacial Surgery, Medicine, and Pathology Available Online 22 August 2022 in press
勝谷 洋文 鈴木 英一		医局 (整形外科)	2022年8月31日	剥離骨片を伴う腓骨筋腱脱臼に対して suture bridge法を用いて 上腓骨筋支帯修復術を施行した1例	日本足の外科学会雑誌 第43巻 第1号



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。

9月4日(日) ピンクリボンマッチを開催!

10月のピンクリボン月間に先駆け、ニッパツ三ツ沢球技場で開催されたプレナスなでしこリーグ1部「ニッパツ横浜FCシーガルズ対愛媛FCレディース」の試合にて「ピンクリボンマッチ」を開催しました。

当日は戸塚区民DAYでもあり、来場者数は810名になり、試合前には横浜未来ヘルスケアシステムの横川秀男理事長による乳がんの早期発見・早期治療についてのスピーチがあり、その後「ピンクリボンマッチ」Tシャツを着用した選手とエスコートキッズ達が入場して、ピンクリボン運動をPRしました。

今年で8回目の開催となった今回は、横浜未来ヘルスケアシステム所属の選手達によるピンクリボン運動PR動画を場内大型ビジョンにて放映、また2階コンコースではピンクリボン運動啓発ブースも設置して、乳がん早期受診の重要性について多くの来場者に呼びかけ、正しい乳がん知識の普及活動に取り組みました。



右より横川秀男理事長、ウナシー(戸塚区のマスコット)、ニッパツ横浜FCシーガルズ、国本直哉戸塚区長、フリ丸(横浜FCオフィシャルクラブマスコット)との記念撮影



小倉千晶選手
横浜未来看護専門学校 所属



試合前に行われた横川秀男理事長のスピーチ



多くの来場者に声援を送るフリ丸



エスコートキッズと入場する渡部那月選手
戸塚共立あさひクリニック 所属



吉田田沙選手
戸塚共立ヌディカサテライト 所属



神水流琴望選手
戸塚共立第2病院 所属



ピンクリボンマッチ Tシャツの選手とエスコートキッズが会場を盛り上げました



当日はなでしこリーグ通算100試合を達成した権藤真子選手に横川秀男理事長から花束が贈呈されました
サクラス乳癌クリニック 所属



ピンクリボン啓発ブースに多くの方にお立ち寄りいただきました

ワイフス YFHS所属 なでしこリーガーのご紹介

あらい みどり
#1/GK 新井 翠 所属 戸塚共立第1病院 総務課

新井選手のサッカーのキャリアを教えてください。

高校生からサッカーを始めました。小学生からバスケットボールをやっていましたが、高校3年間でサッカーの楽しさにのめり込み、将来はサッカー選手になりたいと思い大学進学しました。大学3年生の時に、全日本大学選抜代表として世界大会に出場し海外に興味を持ちました。ニッパツ横浜FCシーガルズで社会人サッカーを3年経験後、オーストラリアにサッカー留学をしました。色々な方々の助けもあり、帰国と共に長野バルセイロレディースに移籍し、この春3年振りにニッパツ横浜FCシーガルズに戻って活動しています。

サッカーとの両立で大切にしていることは?

「感謝の気持ち」です。サッカー中心の生活ができていけるのは周りの方々のご理解と多大なるご支援があるからです。「感謝の気持ち」を忘れずにサッカーと仕事をする事は、オンとオフの気持ちの切り替えにもメリハリがつけます。

アスリートとして食事や体調管理で心がけていることはありますか?

年齢を重ねると共に疲労を感じるようになりました。体が資本の生活なので食事には気をつけます。タンパク質を多く摂ること、素材のうま味を活かす料理をすること、カフェイン、アルコールは控えるよう常に意識します。ですが我慢はストレスにも繋がるので食べたい時はとことん食べます!





TKMラグビーニュース

YOKOHAMA TKM はラグビーを通して健康で豊かな地域発展に尽力するとともに横浜市の皆さまに愛されるチームを目指してチーム一同、全力で精進してまいります。



菅平台宿で笑顔の記念撮影

菅平台宿 Reports

9月14日から18日までYOKOHAMA TKM、日本体育大学、流通経済大学、サクラオーバルズの4チームで15人制女子ラグビーの合同合宿を開催しました。総勢60名もの選手が一同に集まり、チーム混合でスクラムやディフェンス、アタックなど、普段はできない試合に近い状況で充実したトレーニングを行うことができました。最終日には練習試合も行い、これまで練習で強化してきたこと、また今回の合宿で新たに修正したこと、個人の課題やチーム目標を明確にさせて試合に臨み、実りある15人制の試合内容となりました。11月開幕の関東女子ラグビー大会に向けて、チーム力をさらに高めてまいります。



フォワードのスクラム練習

フォワードのラインアウト練習

キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ2022 シリーズ第3節・茅ヶ崎ラウンド 優勝

9月23日(金・祝)にキャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ 2022 茅ヶ崎ラウンドが開催されました。他競技からラグビーに転向した北越春香選手、吉田菜美選手、福井夢七選手が出演して、前回大会よりレベルアップした勇姿をお見せすることができました。新加入選手ひとりひとりの個性とパワーを育成して、最終節に向けて全大会での優勝を目指して頑張ります。

試合結果	第1試合 vs 湘南ベルマーレBell-7 48-7	第2試合 vs 世田谷RS 43-0	第3試合 vs BRAVE LOUVE 22-7
		吉田菜美選手(右)北越春香選手(左)	力強い走りの福井夢七選手(中)

ラグビーワールドカップ2021 ニュージーランド大会女子15人制日本代表で永井彩乃選手が活躍中! playing in 2022

10月8日(土)に開幕したラグビーワールドカップ(RWC)2021 ニュージーランド大会より、日本代表として活躍するYOKOHAMA TKMの永井彩乃選手よりメッセージが届きました。

永井彩乃選手 Message

いつも応援ありがとうございます。
私個人としては、生まれて初めてのRWC出場となります。嬉しくもありますが、緊張感もあります。いつも遠征や試合では、自分の力がどこまで世界で通用するのかとチャレンジ精神で臨みます。世界の強豪チームと日本チームを比較してフィジカルの強さはまだまだ足りないと感じる部分もありますが、アタックやスピード、タックルは負けていないと思っております。RWCでは日本チームとしてベスト8を目指して頑張っております。



オミクロン株対応ワクチン接種も対応しております

※従来のワクチンを2回以上接種した12歳以上の全ての方、前回接種から3ヶ月以上経過した方が対象となります。

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内



当院では予約を受け付けることができません。

**横浜市の予約センターに電話か
横浜市予約専用サイトからお申込みください。**

戸塚共立第1病院

接種曜日	接種時間	接種人数
火・木 (祝日を除く)	12:00~13:00 (完全予約制)	最大 60名
土 (祝日を除く)	14:00~15:30 (完全予約制)	最大 90名

※平日は隔週 ※接種曜日は変更する可能性があります。

横浜市 新型コロナウイルスワクチン接種予約センター

受付時間9時から19時まで(土日・祝日も実施)8か国語に対応します。

☎0120-045-112

(フリーダイヤル)



横浜市
予約専用サイト

戸塚共立第1病院のホームページがリニューアルしました!

戸塚共立第1病院の最新情報を地域の皆さまにお届けしております。



ヘルニア外来ページは日帰り手術の詳しいご案内に特化した「神奈川横浜鼠径ヘルニアセンター」として生まれ変わりました。リニューアルしたホームページをご覧ください。



公式
ホームページ



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

ファイブス 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



横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)