

# ひだまり

2022  
12月

Vol.141

Take free  
ご自由にお持ちください

巻頭言

## 特集

戸塚共立第2病院  
スポーツ整形外科について

03

Topics

ピンクリボンReports

07

新任医師・新看護部長のご紹介  
研究業績

08

Reports

「更年期障害」を乗り越える健康レシピ  
看護学校だより  
地域のクリニック

09

シーガルスニュース

10

TKMラグビーニュース

11

新型コロナウイルス接種のご案内  
地域公開講座Reports

12

# One for All, All for One.

一人は皆のために、皆は一人のために



10月22日、23日にタイ・バンコクで開催された「アジアラグビーセブンズシリーズ 2022 ラウンド1 タイ大会」に日本代表(サクラセブンズ)として、YOKOHAMA TKM から松永美穂選手、内海春菜選手が出場しました。

## 地域社会から求められる未来の看護師育成

横浜未来看護専門学校 副学校長

かみお ちはる  
神尾 千春



横浜未来看護専門学校は、平成25年(2013年)に開校しました。3年課程看護学科の専修学校として、1学年60名定員で看護師養成を開始し、これまでに357名が卒業しました。今年度は、開校10年目を迎え、一学年定員を増員し、4月には10回生80名が入学しました。令和6年(2024年)には、学年総数が3学年240名の看護学生が修学予定です。

本校は、「One for ALL, ALL for One」(一人は皆のために、皆は一人のために、また、皆は一つの目的のために支え合う)の精神のもと、変動する社会に対応するために、未来を切り開く能力を備え、地域の保健・医療・福祉に貢献できる優れた人材を育成することを目的としています。その中で、温かく思いやりのある心を持ち、チームとして協働できる看護師の養成に力を入れ、教育活動をしてまいりました。

近年の少子高齢化により地域包括ケアシステム構築が進展し、また、家族形態の変化により子どもを産み育てる世代を含めた全世代を対象とした支援が必要となる時代になってきました。それに伴い看護師の役割は、病院での療養だけではなく、地域で生活する人々の療養を支えるために自宅や介護施設、学校を含む教育機関等へと広がっています。看護師育成においても10年先を見越した教育が期待され、地域の方々の生活や療養を支えるシステムを学ぶカリキュラムとなっています。最近では授業に地域探索を取り入れ、学生が戸塚区内をめぐり、地形や住宅、交通手段、商業施設、保健・医療等、

生活のありようを知り、療養者の生活を意識できるよう工夫しています。また、多職種連携の理解が重要となり、福祉・介護施設、地域ケアプラザ、訪問看護ステーション等での実習を通して、連携の実践を学び、看護師の役割や協働の必要性への認識を深めています。

このように、地域社会のニーズに応えられる看護師育成をするには、地域の方々のご協力なくして教育は成り立ちません。看護学校も地域とのつながりを持ち、地域の方々とともに、看護師を育てていけるよう「地域から愛される学校」として、開かれた学校づくりが必要です。新型コロナウイルス感染症の影響で、ここ3年間、学校祭の一般公開ができなかったですが、今後は感染対策を講じながら地域交流を推進し、愛される学校にしていきたいと思えます。皆様からのご指導ご鞭撻を賜りたく、今後ともどうぞよろしく願いいたします。





# スポーツ整形外科について



戸塚共立第2病院  
☎0570-00-3205

横浜市戸塚区吉田町579-1

平日 8:30~12:00/13:30~16:30

土曜 8:30~12:00

公式ホームページ▶



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 医師

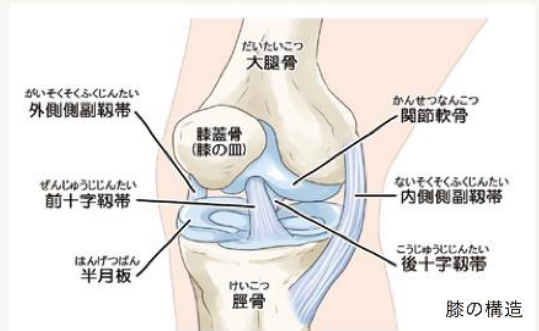
【専門分野】  
スポーツ整形外科  
下肢関節・靭帯・筋肉損傷  
半月板・軟骨損傷(球・足関節鏡手術)  
成長期スポーツ障害  
サッカー外傷・障害

## アスリートに多いスポーツ障害 前十字靭帯損傷

前十字靭帯は膝の安定性を保つために非常に重要な役割を担っています。そのため、前十字靭帯を損傷したまま放置しておくと、膝の緩みが残った状態になります。

具体的には、膝崩れといって頻回に膝が「がくっ」と崩れ落ちたり、膝があらゆる方向に捻じれやすくなったりします。特にスポーツ選手では、これらの症状によって本来のパフォーマンスを発揮できなくなることが多いです。なかには前十字靭帯が完全に断裂した状態でもパフォーマンスを維持できる選手もいますが、関節軟骨や半月板に合併症が起こる危険性があるため、スポーツ復帰を望む場合には原則手術治療を行います。

膝が安定しない状態が続くと、クッションの役割をしている半月板や、関節軟骨に繰り返しの負荷がかかってしまいます。その結果、半月板損傷や関節軟骨損傷が生じる可能性が出てきます。これらの合併症を防ぐためにも、前十字靭帯損傷と診断された場合には前十字靭帯を再建する手術を行う必要があります。年齢などの問題や微細な損傷で手術適応でない場合は保存療法を行います。



## 前十字靭帯再建術とは？

手術は、「関節鏡下前十字靭帯再建術」を行います。関節鏡下靭帯再建術とは、患者さま自身の腱を使用して傷んだ靭帯の代わりとなる移植腱を作成し、それを前十字靭帯がもともとあった場所に作りなおす手術です。関節鏡を用いることで、手術創を小さくできたり、関節内の半月板や軟骨、靭帯などを拡大視したりすることが可能です。手術前の期間には、手術後のリハビリテーションが円滑に行えるよう、理学療法士の指導のもと、関節可動域訓練や筋力訓練、不良動作の修正などを行います。



## 戸塚共立第2病院で行う リハビリテーションについて

当院では、前十字靭帯再建術後のリハビリテーションを大きく以下の4つの期間に分けて実施しています。

※前十字靭帯を単独で再建した場合のリハビリテーションです。

- ①活動最大制限期 ... 術後2週まで
  - ②活動制限期 ... 術後2～6週
  - ③メディカルリハビリテーション期 ... 術後6週～4ヶ月
  - ④アスレチックリハビリテーション期 ... 術後4～8ヶ月
- リハビリテーションは、主に理学療法士のサポートのもとで行います。



戸塚共立第2病院 リハビリテーション科



そのほか、当院では手術直後のリハビリテーションから患部外の筋力や心肺機能の低下を最大限に防ぐために、ストレングスコーチやアスレチックトレーナーも介入してトレーニングを実施しています。

また、栄養管理を公認スポーツ栄養士が行うなど、全面的なサポートを実践しています。

### スポーツ復帰の目安は？

8か月程度から実践的な動作を行いながら、再度筋力測定を実施します。

筋力の回復が十分であれば、再建靭帯の成熟度を考慮し、術後10か月以降の復帰を目指します。

復帰後3か月は再断裂の危険性があるため、随時フォームチェックや筋力測定を行う必要があります。ただし、全身の筋力や体力の状況によっては、患者さまとよく相談のうえ、術後8か月以降で競技へ完全復帰となる場合もあります。

## スポーツ障害で悩むアスリートの機能レベルを回復させる 保存治療の最前線



治療中の勝谷医師



戸塚共立第2病院  
整形外科

かつたに ひろふみ  
勝谷 洋文 医師

【専門分野】 整形外科一般  
スポーツ整形外科  
運動器超音波(エコー)

アスリートは断続的に続く日々の身体的負荷により、さまざまなスポーツ障害・外傷を生じることがあります。

当院に多くのアスリートが来院されますが、その中でも手術になる患者さまは一握りで、ほとんどの方は保存治療をされます。身体の負荷を下げれば痛みは軽減しますが、痛みがでる原因になった悪い身体の使い方や機能低下を改善しなければ、復帰してもすぐに痛みは再発してしまいます。保存治療で大切なのは身体機能の改善です。

そのためにも私たちはリハビリテーション科と密にコミュニケーションをとりながら診療しております。

身体のアライメント(関節や骨の並び・配列)が悪い場合は、装具やインソール、テーピングを使用することもあります。また補助具やリハビリテーションだけでは改善できない場合は、近年高画質になった超音波診断装置を用いて、たとえば硬くなった組織間に薬液(生理食塩水やヒアルロン酸)を注射して機能を改善させるハイドロリリースを行います。ハイドロリリースをして一時的にでも改善するなら、リハビリテーションに介入してもらうことで効果の持続を期待できます。

また今まで盲目的に行われていた注射を、超音波診断装置を用いて注射することで、例えば関節内か関節外なのか診断的治療目的の注射ができるようになりました。その結果から痛みの原因を追求してリハビリテーションのアプローチを変えてもらいます。また最近では高濃度ブドウ糖を用いた注射のプロセラピーなども行っております。

またこのような治療でも改善が乏しい場合、次の選択肢としては当院に神奈川県で唯一導入されている集束型体外衝撃波治療器を使用します。この治療は衝撃波により神経終末を破壊して痛みを軽減させ、微細な組織損傷を起こす事で組織修復をうながし、照射部の血流を増加させる働きがあります。難治性の腱障害や疲労骨折、その他さまざまな難治性疼痛に対して効果が期待されております。

また多血小板血漿 (PRP) 治療も選択肢の一つであり、当院ではPRP-FD (PRPを濃縮しフリーズドライ化) を導入しております。

以上のように様々な治療を組み合わせ、アスリートの機能回復を伴う保存治療に取り組んでおります。



超音波診断装置を用いての診察



集束型体外衝撃波治療器

### スポーツ現場に帯同するセラピスト

## トップアスリートを支える戸塚共立第2病院の理学療法士



戸塚共立第2病院  
リハビリテーション科

しみず しげゆき  
清水 重幸



戸塚共立第2病院  
リハビリテーション科

こまつ えりこ  
小松 絵梨子

## サッカーリーグの湘南ベルマーレを支える理学療法士 清水重幸 INTERVIEW

### Q. 湘南ベルマーレでは主にごどのような業務を担当されていますか？

チームの練習や試合でケガをしてしまった選手が競技に復帰できるようにリハビリテーションを担当しています。

練習前は選手のコンディショニング評価(疲労や筋肉の硬さなど)やテーピングを行います。また練習後には疲労や筋肉の張りを感じている選手のケアや筋力トレーニングなどパフォーマンス向上のためのメニューも作成しています。

公式戦では、選手がより高いパフォーマンスを発揮できるようマッサージやテーピングのサポートも行います。



写真提供 湘南ベルマーレ

### Q. 湘南ベルマーレの練習や試合では選手の動きにどのように注目されていますか？

練習中や試合中に選手が身体の部位を触る仕草などチェックして、選手に異変がないかを注意深く観察しています。

またプレー中の動きを見て、疲労が溜まっていないか、スピード感が落ちていないかなど細かくパフォーマンスのチェックも行います。常に各選手の既往歴とプレースタイルを把握し、再受傷や新しいケガの予防の為のイメージも作っています。

## Q. 選手がケガをしてしまった際のリハビリテーションについて教えてください。

基本的には戸塚共立第2病院で行っているスポーツリハビリテーションと変わらないのですが、選手が競技復帰するにあたり、再受傷しないように医師と連携しながら早期復帰を目指しています。またケガ前よりパフォーマンスが向上するようにケガをした部位以外のトレーニングメニューも提供しており、選手それぞれの特徴に合わせたリハビリテーションメニューの作成に心がけています。

## Q. トップアスリートの身体を支える業務のなかで、ご自身でいちばん大切にされていることは？

戸塚共立第2病院で患者さまに接している時と根本的な考えは変わりませんが、私がトップアスリートを支える上で最も大切にしていることは、選手とのコミュニケーションを綿密に図ることです。お互いの信頼関係がなければ治療効果は半減すると思っています。私は各選手に対して真摯に向きあっており、状況に合わせた最善の治療を常に模索することを意識しています。



写真提供 湘南ベルマーレ

## 女性ならではの視点で女子アスリートを支える理学療法士 こまつ えりこ 小松絵梨子 INTERVIEW

## Q. 2020 東京オリンピックでのトレーナー活動を教えてください。

東京オリンピックにはバスケットボール競技のメディカルスタッフとして参加しました。バスケットボール競技はさいたまスーパーアリーナでの5人制、青海アーバンスポーツパークでの3×3がありました。各試合会場での救護サポート、また2カ所に設けられた練習会場での選手のサポートを医師、理学療法士、トレーナー、看護師と協力して行いました。



## Q. 理学療法士を志したきっかけとトップアスリートに関わるようになったその経緯を教えてください。

小学校3年生から大学4年生までバスケットボールに取り組んでいました。小学校時代の卒業文集に「将来はバスケットボールの選手になる」と書いていたぐらいにバスケットボールが大好きでしたが、プロ選手になる実力は私にはなかったようです。その後、憧れのWリーグ(女子バスケのトップリーグ)を支えるチームトレーナーになりたいと思い立ち、理学療法士を志しました。その当時、トップスポーツ現場での理学療法士の活躍は多くはなかったのですが、今後は必要な存在になると直感的に感じて、迷うことなくこの職業を選びました。進むべき道を決めてからはバスケットボールの大会救護、バスケットボールを深く理解するためにコーチのライセンスを取得したり、また高校生の部活のトレーナーを経験したり、少しずつですが、一直線にトレーナーとしての駒を進めてきました。満を持してトップチームでのトレーナー活動を体験できて、これまでご指導いただいた方々には感謝しております。

## Q. 女性アスリートへのリハビリやケアの際に、大切にされていることは？

女性アスリート特有の問題として、「女性アスリートの三主徴」があります。

利用可能なエネルギー不足が続くと、無月経となり、骨粗鬆症を引き起こします。その状態で強い負荷のトレーニングを続けると疲労骨折に繋がるリスクがあります。特に体重などの栄養状態、月経周期に留意して私はチーム管理を行っています。

また女性に多い重大な外傷としては、膝前十字靭帯損傷が挙げられます。男女比は圧倒的に女性に多いとの報告もあり、手術と復帰まで長期間を要するため、予防医学の研究が進んでおります。戸塚共立第2病院のリハビリテーション科では、足関節捻挫や腰痛などで受診された選手でも、必要に応じて膝前十字靭帯損傷の身体的リスクをチェックして、傷害予防のプログラムを提案するようにしています。



## Q. 今後のキャリアプランについて教えてください。

バスケットボールの日本代表活動は継続しつつ、様々なスポーツにも携わっていきたくと考えております。

戸塚共立第2病院リハビリテーション科では様々なスポーツ選手、チームへのサポートを行っておりますので、選手の方々が一番パフォーマンスを発揮できるように、今後も尽力してまいります。

## Topics①

### 「戸塚警察署」から横川秀男理事長に感謝状授与

9月27日(火)に横浜未来ヘルスケアシステム理事長室にて9月15日(木)付で戸塚警察署長に就任された村上滋敏署長が来訪され授与いただきました。横川秀男理事長は2005年4月より戸塚警察署の「嘱託医」として、長年に渡り、警察職員の皆さま、被留置者への定期健診など医療を提供しています。村上滋敏署長と協同して今後も戸塚警察署への健康管理に取り組まれます。



戸塚警察署 村上滋敏署長(写真右)と横川秀男理事長(写真左)

## Topics② 琴奨菊(秀ノ山親方)の断髪式に横川秀男理事長が参加

10月1日(土)両国国技館にて、元大関の琴奨菊引退秀ノ山襲名披露大相撲にて断髪式が行われ、横川秀男理事長が参加しました。

新型コロナウイルスの影響で引退から2年も経過した琴奨菊の満を持しての断髪式には大勢のファンや角界関係者が集まりました。断髪式では横川秀男理事長も大いちょうに挟みを入れて、最後は師匠である佐渡ヶ嶽親方が大たぶさを切り落として、会場から盛大なる拍手が沸き起こりました。現在、琴奨菊は秀ノ山親方として、後進の育成に尽力されています。



断髪式の横川秀男理事長

横川秀男理事長と琴奨菊(秀ノ山親方)と祐未夫人

## ピンクリボンReports ① ジャパン・マンモグラフィー・サンデーを開催

「乳がん検診の受診率アップ」を目的にジャパン・マンモグラフィー・サンデーは子育て・介護・仕事・家事などで日々忙しく、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日曜日に乳がん健診を受診できる取り組みです。

NPO法人 J.POSHと戸塚共立メディカルサテライト健診センター、サクラス乳腺クリニックが今年もジャパン・マンモグラフィー・サンデーを開催、10月16日(日)に両施設で「乳がん健診」を実施しました。

両施設では、毎年ジャパン・マンモグラフィー・サンデーを実施しており、日本人女性の9人に1人が罹患する乳がんの早期発見・早期治療への啓蒙活動に取り組んでいます。



## ピンクリボンReports ② ピンクリボンウォーキングを開催

10月28日(金)に健康支援センター TMGFitが戸塚区でピンクリボンウォーキングを開催しました。ONE FOR ALL 横浜を起点にして、柏尾川沿いのコースをご自身のペースでウォーキングして頂きながら、指定した写真と同じ風景を探して写真撮影をする「散策ウォーキング」やクイズで乳がんの知識をアップしたり、また乳がんのしこり触体験などウォーキングを通して乳がんの早期発見・早期治療の様々な情報をお届けしました。



今年は20名の方に参加いただき、乳がんに関する基礎知識を身に付けていただきながらウォーキングを行いました。

## 新任医師のご紹介

戸塚共立第1病院



あだち せい  
安達 聖

診療科  
消化器センター



おかだ ひろき  
岡田 浩希

診療科  
整形外科

戸塚共立リハビリテーション病院



まきの たかひろ  
牧角 忠祐

診療科  
整形外科



戸塚共立第1病院



戸塚共立リハビリテーション病院

## 新看護部長のご紹介

戸塚共立第1病院



たまき しおみ  
玉木 しおみ

看護部

## 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	
石川 早紀	戸塚共立 リハビリテーション 病院	リハビリテーション科	2022年9月2日 ～2022年9月3日	先天性内反足遺残変形に対する 靴と足底挿板療法	第36回 日本靴医学会 学術集会

## Reports① お買い物レクリエーションを開催 戸塚共立ゆかりの里

10月18日(火)にONE FOR ALL 横浜の地域交流施設にてご入居者さまとご家族さま、また職員も参加してお買い物レクリエーションを開催しました。このイベントは「装い」と「物産」がテーマで、「装い」はバリエーション豊富な洋服、パジャマ、肌着、靴下をご用意し、「物産」では北海道や東北地方のお菓子を販売しました。初開催のイベントでしたが、ご入居者さま皆さまとも楽しそうに洋服を試着されたり、お菓子を購入されたり、お買い物レクリエーションを喜んでいただけたようです。またこのイベントは「衣装販売」と「物産展」を中心に、福祉レクリエーションを提供する株式会社アミュージン様に企画していただきました。戸塚共立ゆかりの里では、ご入居者さまに日常を楽しんでいただけるイベントを感染症対策を徹底しながら今後も運営に努めて参ります。尚、当施設では随時入居相談、見学も受付中ですので、詳細はホームページをご確認ください。



## Reports② 2年振りの「出張お寿司」で笑顔いっぱい 戸塚共立 結の杜 下倉田

10月19日(水)に戸塚区名瀬町にお店を構える「にぎり魚佐」の大将をお招きして、ご入居者さまの目の前で寿司ネタを握っていただく「出張お寿司」を開催しました。コロナ禍の影響で約2年振りの開催でもあり、ご入居者さまにとっても心待ちのイベントとなりました。最初は旬のネタで一人前を召し上がっていただき、その後はお好みのものを握ってもらいました。普段はなかなか口にする機会の少ないお寿司ということもあって、皆さま食べるスピードがいつもより早く、職員一同が「お寿司の威力」を痛感しました。また大将ご自慢の穴子は、身がふっくらと柔らかくて絶品!「ウニが大好きなの!」と6貫もオーダーされて幸せなお顔で仕上がるご入居者さまの姿が印象的なイベントとなりました。戸塚共立 結の杜 下倉田では施設見学についてのお問い合わせも随時受付しております。詳細はホームページをご確認ください。







材 料(1人分)

●豚もも肉薄切り…200g ●キャベツ…40g ●ピーマン…15g ●玉葱…15g ●人参…10g

【調味料】

★醤油…小さじ1杯 ★みりん…小さじ1杯 ★おろし生姜…2g ★片栗粉…大さじ1杯  
●油…大さじ1杯 ●オイスターソース…大さじ1杯

作り方

- ①豚もも肉は★の調味料を合わせてつけこんでいく。
- ②キャベツは3cm-5cmのざく切り、玉葱・ピーマン・人参は3mm-5mmの線切りにする。
- ③フライパンに油をひき、中火で①の豚肉を炒め火が通ったら②に玉葱・人参・ピーマン・キャベツの順に入れ火が通るまで炒める。
- ④③にオイスターソースを入れてよく混ぜる。



栄養価(1人分)

エネルギー281kcal  
たんぱく質…13.1g  
塩分…3.1g  
ビタミンB6…0.28mg



豆 知 識

40代～50代で迎える更年期障害の症状は、人それぞれと言われています。しかし、栄養不足というケースもあるようです。落ち込みや不眠等心の不調に関わるビタミンB群や鉄分、骨を丈夫にするカルシウムは不足しやすい栄養素。太りやすくなったと野菜・大豆製品中心の食生活をしている方は要注意。女性ホルモンや筋肉の材料を作るためにもバランス良く食べる事が大切です。今回はビタミンB 群を多く含む豚肉を中華風にアレンジした料理です。

看護学校だより 第10回「未来祭」を開催しました

9月30日(金)に第10回「未来祭(横浜未来看護専門学校文化祭)」を開催しました。今年も感染症対策を講じ、規模を縮小して、学生と教職員のみでの開催となりました。未来祭委員が中心となり、「繋-未来へ続く笑顔の輪-」をテーマに、ベッドメイキング大会、泡作成大会、ベッド上げ下げ競争、また歌を手話にしてグループ発表や動画撮影会を実施しました。限られた時間の中ではありましたが、学生と教職員にとって大変有意義な会となりました。



ベッド上げ下げ大会の様子。



グループで決めた曲を手話にして披露している様子。

一般入試日程 【試験日】1月28日(土)

出願期間 12月26日(月)～1月20日(金)

※消印有効 ※詳細やお申し込み方法については、ホームページにてご確認ください。

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



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。

とかの整形外科

整形外科、リハビリテーション科

とかの たつお  
戸叶 達夫 院長



Q 先生の専門領域を教えてください。

A 整形外科、リハビリテーション科は、新生児から後期高齢者に至るまで幅広い年齢層を対象とする科の一つです。骨折や捻挫、打撲などの外傷に対する処置に始まり、スポーツに伴う障害、五十肩や腰痛症、膝関節や股関節の変性疾患、骨粗鬆症など年齢を重ねるに従って増えてくる慢性疾患に対してのリハビリテーションに力を入れています。

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 首や肩腰や膝の痛み、また筋力や歩行能力の低下を年齢による機能の衰えだと諦めていませんか？整形外科には生命に関わる疾患は少ないものの、関節機能や運動能力を維持、強化して、約10年の差がある健康寿命を少しでも平均寿命に近づけるようにお手伝いしたいと考えています。物理療法(牽引や低周波治療器などの機械を使用する治療)のほかに、適応のある方には理学療法士による運動療法を予約制で行っています。お気軽にご相談いただけたらと思います。

交通 相鉄線「三ツ境駅」南口からバス(宮沢行/いずみ野駅行) 原中学前下車  
かまくらみち沿い 原中学校向い あくわメディカルヴィレッジ内

受付 平 日/9:00～12:00  
14:30～18:00  
水・土/9:00～12:00

※水曜午後、土曜午後、日曜、祝日は休診

所在地 横浜市瀬谷区阿久和西3-1-13  
あくわメディカルヴィレッジ1F

☎045-360-7757

ホームページ





**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 **参加費無料** 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。



YFHS所属のニッパツ横浜FCシーガルズの選手たちが指導します。



10月25日(火)のサッカー教室では選手と子どもたちでハロウィンの仮装も楽しみました。



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。

日時:毎月第2/4火曜日 15:00~/15:45~  
場所:ONE FOR ALL横浜1階(旧戸塚区役所) 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  
10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。

Twitterはこちらから



## ワイフス YFHS所属 なでしこリーガーのご紹介

わたなべ なつき  
**#2/DF 渡部 那月** 所属 あさひクリニック 医事課

**渡部選手のサッカーのキャリアを教えてください。**

小学校1年生からサッカーを始め、中学校までは地元のサッカーチームでプレーしていました。その後、日ノ本学園高校に進学し、インターハイでは3連覇、選手権では2連覇と3位の実績を残しました。そして早稲田大学に進学して、インターハイでは3連覇、準優勝を獲得しました。大学卒業後にオルカ鴨川FCに3年間在籍し、現在はニッパツ横浜FCシーガルズに所属しています。

**得意のプレースタイルを教えてください。**

攻守においては安定したプレースタイルとバランスだと思っています。また本能よりも頭脳派タイプだと思っています。

**オフの過ごし方を教えてください!**

朝活で温泉とサウナに行きます。基本的にはインドア派なのでYouTubeを見たり、ゲームをしたりすることが好きです。でもチームメイトと過ごすことも好きだったりします。





# 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。



キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ 2022 横浜ラウンドで笑顔の記念撮影

## 第77回国民体育大会「いちご一会とちぎ大会」 Reports

10月6日(木)に第 77 回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体」栃木県宇都宮市で行われ、YOKOHAMA TKMからも各地域で予選を勝ち抜いた選手たちが出場しました。

### <YOKOHAMA TKM から出場した選手>

神奈川県代表:監督兼選手 新原響 / 選手 鈴木彩夏、角川穂乃花  
栃木県代表 :内海春菜子  
新潟県代表 :小池くるみ、星萌恵



### 結果

準優勝 神奈川県代表  
3位 栃木県代表  
7位 新潟県代表



写真右より神奈川県代表の新原響選手、角川穂乃花選手、鈴木彩夏選手



栃木県代表の内海春菜子選手



写真右より新潟県代表の小池くるみ選手、星萌恵選手

## キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ 2022Reports

10月9日(日)に横浜市海の公園多目的グラウンドで「キャピタルウィメンズセブンズ ラグビーシリーズ 2022」横浜ラウンドが開催されました。

今大会では2位の結果となり、また今大会をもち2022年セブンズ(7人制)シーズンは終了となりました。春から始まった「キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ」では、「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ」に出場していないメンバーや他競技からラグビーに転向した新加入選手たちの活躍と成長が著しい大会となりました。

また横浜ラウンドには多くの方が応援に駆けつけて下さり、1年を通した心温まる声援に選手たちもたくさんのパワーをもらいました。



横浜ラウンドでのライシアウト

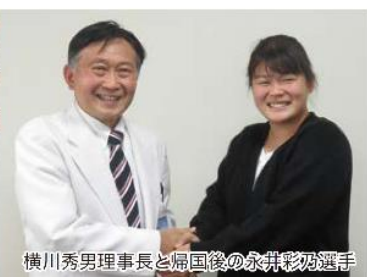
## ラグビーワールドカップ2021 ニュージーランド大会女子 永井彩乃選手 日本代表活動Reports (サクラフィフティーン)

女子15人制日本代表として今秋ワールドカップへの出場を果たした永井彩乃選手による活動報告です。

### 永井彩乃選手 Message

10月3日(月)から開催のラグビーワールドカップ2021ですが、日本チームは予選敗退となってしまう、目標としていたベスト8に届きませんでした。

私個人としては、3試合中2試合に出場し、強豪国の強さやスピード力、またワールドカップという特別な場所を肌で感じる貴重な経験を積むことができました。また肉体的にも精神的にも、まだまだ成長していかなければいけない新たな課題も見つかりました。自分の力が通じた場面、通じなかった場面と色々な反省点がありますが、課題を強化して、これからもトレーニングを頑張ります。たくさんの応援ありがとうございました。次回に向けてまた精進いたしますので、今後とも応援の程よろしくをお願いします。



横川秀男理事長と帰国後の永井彩乃選手

## 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 認定看護師による地域公開講座Reports

講師 認知症看護認定看護師 太田寛子 主任

10月14日(金)にONE FOR ALL横浜にて認定看護師による公開講座が開催されました。「認知症を知る」をテーマに認知症の基礎知識、検査方法などを学びました。また認知症の方々の気持ちを学び、理解していくことの大切さを痛感する公開講座となりました。当日はZoom配信も行っており、合計11名の方にご参加いただきました。



## 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

ワイフス 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)