



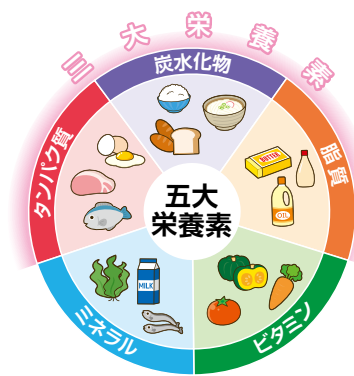
心血管への負担が増大に

まずは食の見直しから

大和成和病院・新井智仁医師「この人に聞く」で紹介し、コロナ禍が及ぼす心血管への負担のお話をいただきました。

(新井医師)「新型コロナウイルスの感染拡大によって、仕事の中心が在宅ワークとなつて、習慣が失われ、以前に比べて運動量が減っている方は、多いのではないですか」

「そうですね。通勤の際の徒歩や会社の階段の上り下りなど、特に意識していなかった運動の機会が減っているかもしれません。」



「食生活は、五大栄養素の炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルからなり、とくに前者3つは三大栄養素といわれています。食事ではこれらの栄養素をバランスよく取り入れることが重要です。例えば、脂質だけでお腹をいっぱいにする場合と、炭水化物やタンパク質でお腹を

食事が増えて現在の現在、運動によって今まで確保できていた一定の運動量がない状態で、高カロリーな食事を多くとってしまうと、体重の増加につながります。体の中では、関節や心血管への負担が増してくるので、さらに運動量が落ちてしまうという悪循環に陥る可能性があります」

「では、どうすればよいのでしょうか？」

「まずは、ご家庭での食事内容を見直すことから始めましょう。」

「食生活は、五大栄養素の炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルからなり、とくに前者3つは三大栄養素といわれています。食事ではこれらの栄養素をバランスよく取り入れることが重要です。例えば、脂質だけでお腹をいっぱいにする場合と、炭水化物やタンパク質でお腹を

いっぱいにした場合は、満腹感と同じでも、摂取カロリーは大きく異なります」

「食生活のコツなどはありますか？」

「カロリーを抑えた食事を心掛けるためには、野菜類を先に食べてお腹を満たしましょう。残りは、炭水化物とタンパク質を中心とした食事にして、脂質を少なくするといいいでしょう。取材協力 大和成和病院で相談ができます。詳しくは同院へ。」

大和成和病院
046・278・3911
大和市南林間9の8の2
南林間駅・鶴間駅から無料シャトルバスを運行中



安定した術後までしっかり

細やかな当直・病棟診療

〇…当院はその専門性から、心臓手術を執刀する医師に焦点が当たりがちですが、手術室の看護師や臨床工学技士のほか、病棟や事務ス タッフなどもプロフェッショナルです。これは患者さまへの

担当。特に当直では、「深夜であろうと患者さまからの呼びびには、ベッドサイドでお顔を見ながらお話しすることを大切にしています」と信念の言葉が続きます。

〇…手塚治虫の医療漫

この「人」に聞く



新井 智仁 医師

(あらい あきひと)

大和成和病院

【心臓血管外科】

日本外科学会 外科専門医

「『ブラック・ジャック』に夢中だった少年時代。『外科医は生涯にわたって『修行』となる』と、自分を奮い立たせる大きな燃料となり、一人でも多くの患者さまのために努力を重ねています。」

〇…「当院の医師はジェネラリスト」と話し、心臓外科医であっても、全身を診る内科全般の知識が大前提となつて、適切な術後管理を実現できるといいます。新井医師自身も、心疾患の術後患者の内科的病変(糖尿病、ケトアシドーシスなど)を発見し、早期に対応したケースは少なくありません。『侵襲(手術による体への負担)によって、基礎疾患が増悪する可能性などを常に考えながら、病棟をまわっています』と、堅実な姿がありました。

職員募集

ご応募はお電話またはQRコードから!

TEL 046(272)1515

介護士・介護福祉士

- ✓ 土日祝日の勤務可能者
- ✓ 介護資格保有者
- ✓ 経験者

常勤・非常勤



南林間・鶴間駅から無料バス通勤可能。マイカー通勤もOK! 保育施設を完備!



事務 ふれあい町田ホスピタル

勤務地(応募先)

東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

多摩境駅・南大沢駅・相模原駅から無料バスあり

042-798-1121 (受付 8:30~17:00)

machida-hosp@fureai-g.or.jp

病院 総務課(当直あり)

月給 230,000円~

(経験10年例)

- 自動車運転免許をおもちの方
- 経験者の方は優遇します!

常勤の事務職員を募集!

求む! 看護師

選考 書類 面接



- 子育て世代から管理職世代まで募集
- ケアミックス型の総合病院
- 経験に応じて給与は応相談
- 院内保育園を完備

詳細は、下記へお問合せください

同院 045-761-3581 (総務課・赤岡)

勤務時間や待遇の詳細、ご応募はこちらから→



おそうじ好きさん!

わたしたちと一緒に働きませんか?

勤務: 横浜(戸塚区、磯子区ほか)や湘南エリアの医療・介護施設、学校での清掃業務

お問合せ…リード商会 清掃事業部 080-7646-1764(菅原)

パート 時給1080円
常勤 要自動車免許

お住まいと職場をマッチング!!



- 1 まずはご応募から 便利なQRコードでエントリーを!
- 2 ご連絡を差上げます ふれあいグループから追ってご連絡致します。



◆電話(0467-88-1263 担当/金子・安野)でのお問合せ・ご応募もOK!

ドライバー 人事/経理 などなど...

看護補助

スタッフ大募集!

ご応募・お問合せ 綾瀬厚生病院 0467-77-5111 (担当/南・今鷹)



家庭での看護経験を活かしたい…。看護士の免許はないけれど、病院で働きたい。やさしさと気遣いをもって仕事に臨みたい! 医療貢献がしたい!!

このような方は、当院での看護補助の仕事をお考えください。

詳細はこちら



ふれあい保育園

見学は随時受付中!

年明けは1月4日から対応します

ふれあい 町田保育園

町田市小山ヶ丘1-3-10

042(798)7170 担当 林田



一年を通して畑で野菜を育てたり、自然豊かな環境を活かして、戸外遊びを中心に四季を感じながら、伸び伸びと楽しむ姿があります。園児が自分らしさを表現できるように努めています。

7:30~18:30

病院隣接 / 豊かな自然環境

ふれあい さがみ野保育園

海老名市東柏ヶ谷2-16-11

046(236)3650 担当 吉岡



細長くした新聞紙がふわっと空中に舞い、大喜びする園児たち。頭に乗せたり、ビリビリ破ったり。安心できる雰囲気の中で、自宅ではできない園内ならではの遊びを大切にしています。

7:30~18:30

閑静な住宅街に立地

ふれあい 綾瀬保育園

綾瀬市深谷中1-4-13

0467(71)1135 担当 山口



近隣の公園に散歩に出かけて自然や季節を直に体感し、元気いっぱい遊んでいます。園児一人ひとりが満足・安心して生活できる家庭的な園内の雰囲気を心掛けています。

7:30~18:30

市内中心部 / 病院隣接 / 車通勤に便利

ふれあい 大和保育園

大和市南林間9-4-14

046(274)9860 担当 川井



遠足は、少し遠くの大きな公園へ。野外でのおやつなど、いつもと違う雰囲気園児は大はしゃぎ♪丘や原っぱを思う存分に走りまわったり、元気いっぱい毎日、楽しんでいます!

8:00~19:00

閑静な住宅街に立地

地域枠の空き定員については変動がありますので、各保育園に直接お問合せください。

無料！高齢者セミナー
失敗しない
老人ホームの選び方

期間 **1月8日(日)～1月22日(日)**

- 施設の種類・特徴・違い
- 入居と在宅介護の差
- 資金計画と重要書類
- 個別相談 など

シニアレジデンス町田
0120-86-6534
+施設見学会



少人数で開催（セミナーの様子）

高齢者施設を知り、その特徴や資金計画を学ぶセミナー「失敗しない老人ホームの選び方」が、1月8日（日）から2週間にわたって開催されます。セミナーには施設見学会がセットになっており、老人ホームについて学んだ後に、実際に施設内部を見ることができ、理解を深めやすい内容になっています。

◆ショートステイも可能

会場は「シニアレジデンス町田」。参加費は無料で、対象は高齢者やその家族、高齢者の住まいに関心がある人など。会場へは、京王相模原線「南大沢駅」や「多摩境駅」、JR横浜線「相模原駅」から直通的無料バスが運行しています。

介護付有料老人ホーム・シニアレジデンス町田

老人ホームの種類を学ぼう！ 1/8～22に無料セミナー

ソーシャルディスタンスを徹底して開催

◆医療に強い施設とは

介護付有料老人ホーム「シニアレジデンス町田」は、同じ建物にグループ病院の「ふれあい町田ホスピタル」（医療法人社団康心会）を併設。病院から現役の理学療法士や作業療法士が週3回来館して、無料でリハビリテーションを提供するなど、介護だけでなく医療系にも手厚い施設です。

このほか、同じ建物内の病院に365日にわたって医師がいるため、緊急時や夜間の対応に安心感があり、日中は階下に行くだけで通院ができるので、定期的に薬をもらいに診察を受けなければならない人や、将来の健康不安に対しても、楽に考えていける生活環境です。

介護付有料老人ホーム シニアレジデンス町田 入居者募集中！個別見学も承っております



コンシェルジュ対応の受付

茶室

入居者専用のレストラン

セミナーや見学のお申込み・資料請求
0120-86-6534 受付時間 9:00～18:00
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

【施設概要】土地・建物の権利形態：通常借家契約自動更新条項有（20年以上の長期賃貸借契約締結済）／敷地面積：17,988.89㎡・32.517.43㎡／延床面積：4,161.39㎡（鉄骨・鉄筋コンクリート造・地下1階地上4階）／住居の権利形態：利用権方式（返還金制度有）／居室設備：エアコン・キッチン・バス・トイレ・照明・収納・浴室（一部）・シャワーブース（一部）・洗濯機付トイレ・洗面台など／共用施設：大浴場・個人浴室・機械浴室・ランドリールーム・ラウンジ・多目的ホール・機能訓練室・屋上庭園・和風光庭・洋風光庭・ロビー・相談室・一時介護室・健康管理室・ヘルパーステーション・自販機コーナー・エレベーター／開設日：2008.3／募集：5室（全80室）／入居一時金：1,700万円～5,980万円／管理費：125,714円～285,476円／食費：60,210円（1日3食30日の場合）／入居資格：65歳以上の自立または要支援・要介護／事業主体：（有）湘南ふれあいの園／広告有効期限：2023.1.31



社会福祉士 実習指導者講習会

日程 **2/4 8:50～17:10**
2/25 9:00～17:15
注・2日間の受講で修了となります

受講形式 **オンライン受講**
無料アプリ「Zoom」を使ってご自宅などで受講

受講料 **8,000円**（税込・テキスト代別）
使用テキスト 中央法規出版「新版 社会福祉士実習指導者テキスト」（3,080円）

備考 社会福祉士養成校の新カリキュラムに対応した内容

ふれあい医療福祉研修センター
神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11
☎0467-84-0576
www.fureai-g.ac.jp/training-center/

社会福祉士の実習指導者の必須要件として、「実習指導者講習会」の修了が、2012年4月から義務付けられています。茅ヶ崎市にある「ふれあい医療福祉研修センター」では、この要件である「実習指導者講習会」を開

2月開催の「実習指導者講習会」 申込みスタート

ふれあい医療福祉研修センター



理学療法学科



言語聴覚学科

▽理学療法士
医師の指示の下で、対象者（患者）の筋力・持久力・痛みなどの心身機能や、歩行などの基本動作の能力判定を行ない、その結果に基づいた適切なサポートを実施します。

▽作業療法士
身体的な分野と精神的な分野に大きく分かれ、医師の指示の下で、対象者（患者）の認知機能などの心身機能や、食事動作・入浴をはじめとする日常生活機能（ADL）などのリハビリテーションをサポートします。

▽言語聴覚士
会話や発声、嚥下（食べ物）

身体的な分野と精神的な分野に大きく分かれ、医師の指示の下で、対象者（患者）の認知機能などの心身機能や、食事動作・入浴をはじめとする日常生活機能（ADL）などのリハビリテーションをサポートします。

県下唯一の3療士養成校 実践力はチーム医療にも

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

を飲み込むこと）に障害をもつ対象者（患者）に、言語・聴覚・摂食嚥下などの心身機能の訓練や、コミュニケーション能力に関するリハビリテーションのサポートを行います。

＊ ＊ ＊

この3種の療士の職場となるのは、主に病院、クリニック、介護施設、保健・福祉施設などです。また現在在、在宅療養者の自宅を訪問し、リハビリテーションを行なう「セラピスト」として活躍する人も増えています。

求人 湘南東部総合病院

神奈川県茅ヶ崎市西久保 500

職種 **医療事務**
人数/資格 **3名/資格不問**
月給 **175,800円～**

電話 **0467-83-9111**

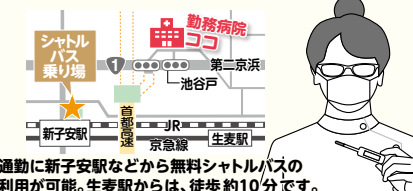
インターネット
QRコードから

茅ヶ崎駅・香川駅・寒川駅
または茅ヶ崎市内各所から
無料シャトルバス運行中！

通勤利用 OK



年間休日121日！鶴見ホスピタルで看護師募集！



通勤に新子安駅などから無料シャトルバスの利用が可能。生麦駅からは、徒歩約10分です。



優遇します！

- 経験10年以上
- 管理職を目指す方
- レスピレーターを扱える方
- 療養病棟での勤務経験

これらの経験がない方でも是非ご応募ください！

応募・問合せ ふれあい鶴見ホスピタル ☎045(586)1717

介護士 常勤スタッフ募集



勤務 日勤・夜勤（非常勤応相談）
資格 特になし
※介護資格所有者歓迎！
月給 175,800円～
+介護加算手当 ほか
待遇 医療費補助制度 など

介護老人保健施設「ふれあいの町田」

応募連絡/電話またはメール
応募連絡後、履歴書を郵送
〒194-0215
東京都町田市小山ヶ丘1-3-7
採用担当 桑原・藤中宛
☎042-798-2001
machida-rk@fureai-g.or.jp

◆長期勤務によるキャリア形成のため、若年層を積極採用

未経験の方も！プロフェッショナルな 消防設備士 になりませんか？

※職業訓練校（ビル設備関連）の修了生など
病院・施設・学校などにおける
消防設備の点検や管理業務です。



会社名 **有限会社エフ.アンド.ユアライフ**
所在地 神奈川県茅ヶ崎市円蔵370
必須資格 **甲種消防設備士資格、普通自動車免許**
POINT!! 他種の消防資格の取得支援制度あり
待遇 ・経験により給与を考慮します
・多数の資格所有者は特に優遇！
応募 お電話で。☎0467-84-6680

湘南医療大学 薬学部



2022年4月
薬学部棟を新設

一般選抜 I 期、

元旦から出願受付開始！

出願 2023年 **1月1日(日)～23日(月)**

試験日程
1月28日(土)
1月29日(日)
1月30日(月)

理科(化学)と小論文のみ
で受験可能

湘南医療大学
Shonan University of Medical Sciences

お問合せ 入試事務室 TEL 045-821-0115
MAIL nyushi@sums.ac.jp

健康生活お役立ち新聞

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370 電話(0467)58-5678

町田・
県央版

2022年12月

No.69



綾瀬厚生病院
外科
田中 圭一 医師

「当院の上部消化管内視鏡検査は、口から行なう『経口検査』を採用しています。食道・胃・十二指腸を調べることが出来ます。苦手意識がある方もいらっしやうと思えますが、当院の検査は、入室から退室まで15分程度ですむように配慮しております。」

下部消化管内視鏡では、肛門から大腸内を検査します。こちらも20分程度で行なうようにしておりますが、検査中にポリプなどが見つかった場合は、その場で切除する治療に進むこともあります。発見したポリプの数や場所によって、目安より長くなるケースがあります」

■綾瀬厚生病院
0467-77-5111
綾瀬市深谷中1の4の16
無料駐車場あり



ふれあい町田ホスピタル
内科
星野 伸二 医師

「点滴で鎮静剤を使用しながら実施しますので、ほとんど意識がなくなります。」

Q. 日本は高齢化し、後期高齢者と呼ばれる世代の人口は多いのですが、日頃の健康面で気を付けなくてはならないことを教えてください。

A. 75歳以上の後期高齢者の方においては、さまざまな要因で「低栄養」を起こす危険性が高い状態です。何気ない生活の中にも、低栄養のきつかけになることがあるので、ご家族は日頃の様子に注意していくと良いでしょう。



Q. 日頃の様子でチェック

①義歯の不適合および嚥下障害の有無を確認する

②排便に介助が必要な場合は、介助を気にして食事を十分にとらない場合があるのを、その様子を確認する

③慢性的貧血が認められたり、体重減少が高度な場合は、悪性腫瘍の可能性を念頭におく

食飲不振のほか、高齢の方の体調のご不安や心配な症状は、お早めに当院へご相談ください。

ふれあい町田ホスピタル
042-798-1121
町田市小山ヶ丘1の3の8
無料駐車場あり

綾瀬厚生病院 で働きませんか？

必須資格は
看護師免許 または
准看護師免許
(キャリアは問いません)

常勤... 月給21万2000円～
非常勤... 時給1500円+加算給
(勤務スタイルを選べるので現場復帰に最適)

今回の募集は
4名の大チャンス!!
(同期がいると安心UP)

ご応募・お問合せ お気軽にご連絡を
お電話 0467-77-5111
担当/南・今藤



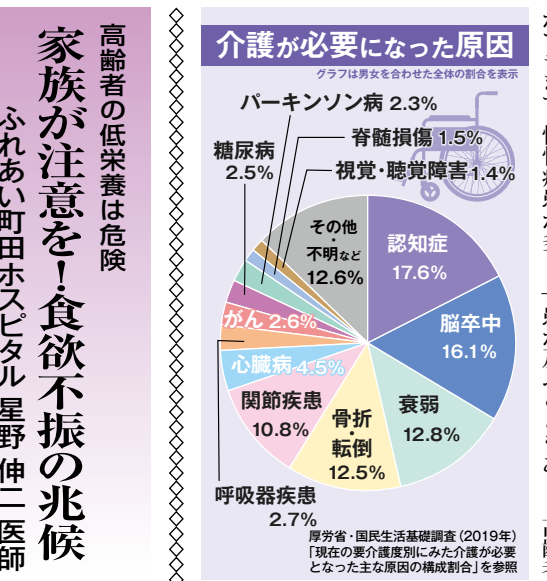
「内視鏡」とは、細い管に小型カメラ（CCD）やレンズを内蔵した医療機器です。口や鼻、あるいは肛門から、太さ1cm程度の細長い管を挿入し、食道や胃、十二指腸

内視鏡には、上部消化管（食道や胃など）を見るためのものと、下部消化管（結腸や直腸など）を見るためのものがあります。

年に一度は受けよう！
有能な内視鏡検査
カメラで消化管をチェック

の消化管粘膜を映像で観察するので、食道がんや胃がんの早期発見に役立つほか、逆流性食道炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの診断にも活躍します。下部内視鏡検査は、大腸ポリプや大腸がん、炎症性腸疾患などの診断に大きな役割を果たします。

高齢者に多い疾患は、糖尿病／高血圧症／肺炎／帯状疱疹／慢性腎不全／骨粗鬆症／変形性膝関節症を挙げることができます。慢性疾患が多く、同じ疾患でも症状の出方に個人差があり、治りにくかったり、合併症を続発することもあります。また、多臓器に疾患が及ぶこともあり、高齢者



家族が注意を！食欲不振の兆候
ふれあい町田ホスピタル 星野伸二医師

Q. その低栄養となる要因には、何がありますか？

A. 一つには、「食欲不振」があります。多くが、食欲不振だけを主訴とすることは少なく、随伴する他の症状があります。

では、一般的な症状にあてはまらない状態は多々あります。さらに、代謝異常を起しやすいことも特徴です。

男女差もある

政府の国民調査（厚生労働省「国民生活基礎調査」2019年）によつて、高齢者が入院または介護が必要になる原因疾患が明らかにになりました。1位は認知症、2位は脳卒中、3位は衰弱、4位は骨折・転倒です。5位以下の疾患の順位または各原因疾患の割合は、男女によって異なり、生活習慣の違いやホルモンの影響が関係していると考えられています。

オンライン 医学講座

日時 **1月31日(火) 15:00~15:30 (予定)**

講師 **ふれあい町田ホスピタル 内科 張 益商 副院長**

視聴無料

アドバンス・ケア・プランニングとは

年を重ねるにつれて、体調を崩しやすくなっていませんか？悩みや考えなければならぬことも増えてきていると思います。この講座では、日本人の平均余命を知り、健診やがんなどの医療、健康的な生活について考えていきます。是非ご視聴ください。

お問合せ
ふれあい町田ホスピタル
042-798-1121 (代表)
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

医学講座 会場：綾瀬厚生病院 産婦人科棟4階 多目的室

日時 **1月31日(火) 14:00~15:00**

講師 **綾瀬厚生病院 リハビリテーション科 高野 雄 理学療法士**

参加無料

じぶんの身体を知ろう ～転倒しやすいからだってなに？～

最近、つまずくことが多くなっていますか？移動のための身体機能が低下するロコモティブシンドロームは、「歩くのがおっくうになった…」というちょっとした変化から、寝たきり状態へ進行する危険性があります。ロコモティブシンドロームについて解説します。

お問合せ・ご予約
綾瀬厚生病院
0467-77-5111 (代表)
神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

会場への入場参加もできます (事前予約制)

事前にお電話でご予約された方は会場入場が可能です。

オンライン参加は、ホームページをご覧ください。

会場周辺の地図