



新渡戸記念 中野総合病院だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

8月号

令和8年8月1日号
446号

理念

新渡戸稲造博士の精神(誠意と
思いやりの心)を基にした医療
を誠実に実践し、疾病を抱えた
人を真心で支援する

基本方針

- ① 安全で質の高い医療の推進
- ② 急性期医療の充実
- ③ 地域医療の拡充と
地域医療連携の強化
- ④ 臨床研修指定病院としての機能の充実
- ⑤ 災害時医療の拠点病院としての機能の充実
- ⑥ 職員の教養・知識・技術の向上と待遇改善
- ⑦ 経営の安定化

リハビリしていますか？ それは自分らしさを取り戻すための運動です！

リハビリテーション科 部長 山田 淳

この度2026年4月よりリハビリテーション科部長に就任いたしました。私は2022年に日本リハビリテーション学会の専門医を取得しており、以前より訪問リハビリの処方やリハビリ実施向上のための院内ワーキングチームでの活動を行っていましたが、これからは整形外科の臨床に加え、リハビリテーション科の発展に尽力いたします。

リハビリテーションとは？

リハビリとは単に体を動かすや運動することと思われる方が多いと思います。リハビリテーション(Rehabilitation)の語源は「再び適した状態にすること」にあります。特に現代のリハビリテーション医学は戦争によって負傷した兵士が社会・職業復帰に向けたプログラムを組んだことに由来します。

急性期病院のリハビリテーションの意義と課題

当院のような総合病院(急性期病院)におけるリハビリの最大の目的は、「寝たきりの防止」と「早期の社会復帰」の2つです。

病気や怪我で入院すると、安静にしている間に筋力が急激に低下し、動けなくなってしまうリスク(廃用症候群)があります。そのため、手術の直後や病状が安定し始めたばかりの段階から、理学療法士などの専門スタッフが介入します。ここで大切なのは、ただ筋力をつけることではありません。「座る」「立つ」「トイレへ行く」といった、日常生活に直結する動作を安全に行えるよう心身を整え

ることです。リハビリは単なる訓練ではなく、仕事復帰など「自分らしい生活」を取り戻すための手段となります。早期から無理なく体を動かし、**自立した生活を獲得**することが何より大切です。

一方で、現在の医療体制には「入院できる日数」や「リハビリを提供できる上限」が厳格に決まっています。病院側には、限られた期間内で効率よく治療を終えることが求められており、リハビリをもっと続けたいと願っても、制度上の期限で退院や転院を判断せざるを得ないのが実情です。限られた期間の中で、いかに効率よく次の生活ステップへ繋げられるかが、現在のリハビリ現場における大きな課題となっています。

家でできる簡単エクササイズ

日常生活の合間に取り入れやすい、安全な運動を3つご紹介します。

1. 足踏み(その場ウォーキング)

何かにつかまり、背筋を伸ばし、太ももを高く膝まで上げることを意識して30秒行います。

2. 椅子スクワット

椅子の背もたれや机を支えにして、ゆっくり腰を下ろし、ゆっくり立ち上がります(10回)。

3. お尻上げ運動

仰向けで膝を立てて、お尻を挙げてお腹と膝を一直線にして5秒キープします(10回)。



第77回通常総代会を開催しました

2026年6月18日(木)午後1時半より東京都生協連会館において「第77回通常総代会」を開催しました。総代98名中90名(本人出席45名、書面出席45名)の出席が確認され、本総代会が成立している旨が宣言されました。

はじめに、職員区の須藤 淳二総代が議長として選出され、入江 徹也理事長の開会の挨拶の後、ご来賓の一般社団法人中野区医師会会長 宇野真二先生、一般社団法人東京都中野区歯科医師会会長 西原 英志先生、一般社団法人中野区薬剤師会会長 花井 祐一先生よりご祝辞をいただきました。

続いて、第1号議案「2025年度事業報告及び収支決算報告並びに損失金処理案について及び監査報告」と第2号議案「2026年度事業計画案及び収支予算案について」が入江理事長、山根病院長並びに担当者(理事及び部門責任者)から報告・提案され、いずれも可決承認されました。残る3つ

の議案も担当理事から提案された後にいずれも可決承認されました。

最後に役員選挙管理委員会から「役員改選」についての報告がなされ、13名の理事および3名の監事が選任されました。午後3時35分に「第77回通常総代会」は滞りなく終了しました。

今年度も、総代や組合員の皆様のお力をお借りして一步一步業務に邁進して参ります。どうぞよろしくご支援・ご指導を賜りますようお願いいたします。



薬のまめ知識

薬が多くなっていますか？ ～ポリファーマシー～

薬剤科長 宮嶋 恵

年齢を重ねると、いくつかの病気の治療のために薬の種類が増えることがあります。薬が多くなると、飲み間違いや飲み忘れが起こりやすくなるだけでなく、ふらつきや転倒、物忘れ、食欲低下などが薬の影響で起こることがあります。

このように、薬が多いことで体に悪い影響が出る状態を「ポリファーマシー」といいます。

薬が多いからといって、自己判断でやめたり減らしたりするのは危険です。「薬が多くて飲むのが大変」「飲んでから体調が変わった気がする」と感じたら、遠慮せず医師や薬剤師に相談してくだ

さい。必要に応じて、薬の種類や量を見直すことができます。

受診するときは、お薬手帳や服用中の薬を持参しましょう。ほかの病院でもらった薬や市販薬、サプリメントも伝えることが大切です。薬について気になることがあれば、一人で悩まず、お気軽に薬剤師へご相談ください。



病院からのお知らせ

外来患者満足度調査実施について

当院は「新渡戸稲造博士の精神(誠意と思いやりの心)を基にした医療を誠実に実践し、疾病を抱えた人を真心で支援する」という理念に基づき「地域の皆様に信頼される病院」を目指しています。皆様からの貴重なご意見・ご要望をお伺いするために、毎年外来患者満足度調査を実施しており、本年度は7月13日(月)～7月17日(金)の5日間にわたって実施いたしました。調査にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。調査結果をもとに、より良い医療の提供に向かって努力して参りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

※調査結果は、院内掲示およびホームページで公表する予定です。

マイナ保険証の利用について

当院のマイナ保険証利用率は2026年4月時点で61%です。全国の68%、東京都の66%に少し届いていません。マイナ保険証は受診ごとにカードリーダーによる資格確認が必要です。その際に、診療情報、薬剤情報、特定健診情報の閲覧(提供)について同意するかしないかの確認も行っています。受診の際は、受付前にマイナ保険証で資格確認をお願いいたします。

また、2026年8月1日より保険の資格確認は「マイナ保険証」と「資格確認書」のみとなります。従来の保険証は使用できなくなるのでご注意ください。この機会にマイナ保険証の保有をご検討ください。

旬の食材や食のまめ知識をご紹介します!

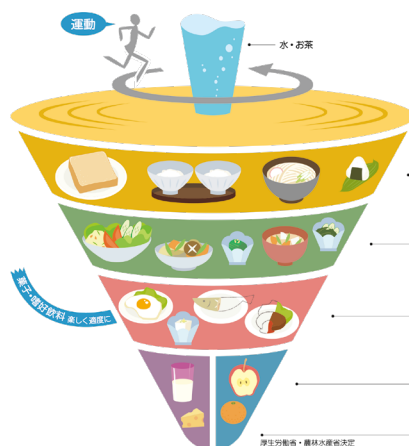
栄養科通信 57

【8月4日は「栄養の日」】

日本栄養士会は2016年に、全ての人びとの健康の保持・増進の実現に向けて、「栄養の日(8月4日)」、「栄養週間(8月1日～8月7日)」を制定しました。

「栄養」とは、食べ物から必要な栄養素を取り込み、体をつくり、生命を維持するための大切な営みです。しかし、忙しい毎日の中では「食事はしているけれど、栄養バランスまでは気

にできていない」という方も少なくはありません。ぜひこの機会に、下記の『食事バランスガイド』を参考に、ご自身の食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分		料理例	
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)			
5-7	主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1杯 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、うどん1束、そば1束、冷やしうどん1束、冷やしそば1束、冷やしうどん1束、冷やしそば1束	2杯 = ごはん(中盛り)2杯、おにぎり2個、食パン2枚、うどん2束、そば2束、冷やしうどん2束、冷やしそば2束
5-6	副菜(野菜、きのこ、豆腐、海藻類) 野菜料理5皿程度	1皿 = 野菜炒め、煮野菜、揚げ野菜、焼野菜、蒸野菜、漬物、味噌汁、豆腐、海藻類	2皿 = 野菜炒め、煮野菜、揚げ野菜、焼野菜、蒸野菜、漬物、味噌汁、豆腐、海藻類
3-5	主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1皿 = 肉、魚、卵、大豆料理	2皿 = 肉、魚、卵、大豆料理
2	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1本 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ	2本 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ
2	果物 みかんだったら2個程度	1個 = みかん、りんご、バナナ、葡萄、梨、桃、オレンジ、柚子、柿、いちじく、ぶどう、いちご、ブルーベリー、黒いちご、マンゴ、パイナップル、メロン、西瓜、スイカ、水melon、桃、梨、りんご、みかん、オレンジ、柚子、柿、いちじく、ぶどう、いちご、ブルーベリー、黒いちご、マンゴ、パイナップル、メロン、西瓜、スイカ、水melon	2個 = みかん、りんご、バナナ、葡萄、梨、桃、オレンジ、柚子、柿、いちじく、ぶどう、いちご、ブルーベリー、黒いちご、マンゴ、パイナップル、メロン、西瓜、スイカ、水melon

※適量は性別、運動量によっても異なります
※糖尿病や高血圧などの疾患があり食事指導を受けている方は、主治医の指示に従ってください

※単位はサービング(食事の提供量の単位)の略

「がん哲学外来」のご案内

当生協「新渡戸稲造記念センター」の樋野興夫センター長が全国に展開している「がん哲学外来」が当院でも開設されています。「がん哲学外来」は「がん」にまつわる様々な悩みを樋野興夫センター長との対話を通して解消する外来です。東京医療生活協同組合の組合員(ご家族)の方ならどなたでも無料で予約できます。

お電話で予約申し込みを受け付けています

電話 03-3382-1507

9時～16時30分(日曜、祝日を除く)

開催予定日 8/3(月)、8/5(水)、8/6(木)、8/10(月)
8/17(月)、8/18(火)、8/20(木)、8/27(木)
1回約50分(1日4組まで)

樋野興夫センター長による「言葉の院外処方箋」はこちら▶



ご意見をお寄せください

東京医療生活協同組合は、皆様のご意見を当生協の運営に活用させていただいております。皆様のご意見は右記宛先までお送りいただきますようお願いいたします。なお、ご意見をお送りいただきます際には、ご氏名に加えて必ず組合員番号(組合員証に第〇〇〇〇〇号と記載されています)をご記入いただきますようお願いいたします。

宛先

東京医療生活協同組合 渉外・広報課

住所 〒164-8607

中野区中央四丁目59番16号

メール syougai@nakanosogo.or.jp

FAX 03-3381-4799



新渡戸 の 言葉

サッカーのWorld cupではFortitudeの勇気で日本も健闘しましたが、スペインが優勝してまた暑い夏が始まりました。

坐禅といふのも、静かに世の中を去つて黙思するのである。…艱難とか辛苦とかも、一度に一生の事を考へるから大変なことになる。親が没する、妻子が病氣にかゝる、思ふた事が成らぬ、人から反対を受ける。人間が一生の間に受ける一切の艱難を一時に考へるから、限なく沢山になつて、如何にも堪へられぬ様に思はれる。併しその艱難も、前後を分けて考へれば、割合に楽となり、余裕も出来る。忙しくて黙思する^{いとま}違がないといふが、黙思すれば、忙しいといふは単に外部だけで、心には却て余裕が生ずるものである。

繰返し己の姿勢を省みて、人生の目的はto do goodよりも常にto be goodであると考え(同章)。最後は、人としてどう生きるのが正しいかという行動哲学で判断して行動する。事にあたって、動く前に「動機が善であるか、私心が無いか」と心静かに自問自答するのが黙思。仏道の六波羅蜜に禅定という言葉があり、心を静める黙思のことだそうです。新渡戸の言葉の執筆は、新渡戸 稲造先生と向き合う月に1度の黙思の時間です。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



僕は平常忙がしく、せはくして居て、長く黙思することが出来ぬ。然し忙しければ忙しい程、黙思する必要が益々多いことは知つて居る。……奮闘的生活から一步退いて、静に自分の身の上を心の中に反省し、自分の態度を正すのが一種の坐禅ではあるまいか。

『修養』第十四章 黙思

坐禅の妙味と黙思

新渡戸 稲造

