

こころとからだを
オーエンする

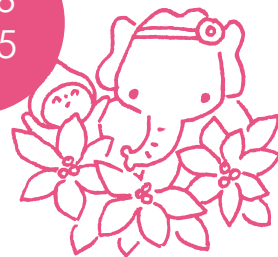
岡谷市民病院情報誌

2016
Vol.5



岡谷市民病院

お～えん



岡谷市民病院情報誌「お～えん」は、皆さまを応援する岡谷市民病院の広報誌です。
安心して医療を受けていただくために、医療や健康づくりに役立つ情報を発信していきます。



特集 新病院建設事業終了4.5

新春のごあいさつ2.3
病院祭報告・ドクター紹介6.7
健康教室8.9

部署紹介 地域包括ケア病棟 ...10
外来診療案内11
レシピ 朝食は1日の活動源 ...12





新春のご挨拶

岡谷市病院事業管理者 平山二郎

新年明けましておめでとございます。

平成15年度から段階的に進めてまいりました市立岡谷病院と健康保険岡谷塩嶺病院の統合および新病院建設事業は、平成27年10月の新病院開院から約1年をかけた旧病院の解体および駐車場などの整備工事を経て、平成28年11月にすべての工程が完了いたしました。この間、患者・家族の皆様、そして医師会、歯科医師会、薬剤師会、また周辺にお住まいの市民の方々など、関係の皆様には病院運営に格別のご理解とご協力をいただきましたことに心より感謝申し上げます。

この岡谷市民病院のすばらしい設備、機能を最大限に活かした質の高い医療サービスを提供するためには、当院の診療の3本柱である「救急医療の充実」「安全安心の医療の確立」そして「地域連携の推進」が欠かせません。

救急医療に関しては、薬剤科に加えて新たに検査科、放射線科も日当直体制を敷き救急体制の充実を図りました。その結果、新病院開院後は時間外の来院患者数および救急搬送される患者数は増加傾向にありますが、さらに体制を充実させるために、研修医を含めた若い医師の増員が必要と考えています。

安全安心の医療については、平成28年7月に受審した病院機能評価において、認定病院として一定の評価を得られました。まだまだ課題は残っており、より良質な医療を提供するためには早急に改善していく必要があります。

地域連携に関しては、訪問看護事業の病院事業への統合、紹介患者予約専用窓口の開設など充実を図っており、初診の外来患者や地域の医療機関からの紹介患者は増加していますが、更なる地域連携の推進が求

められます。また、昨年の病院祭の講演会において、信州大学の今村教授にお話しいただいた「災害医療」についても、地震に強い病院の特質を生かし災害時の拠点としての役割を果たせるよう、地域の皆様との連携を強めていきたいと思っています。

新年を迎え、信州大学から待望の整形外科医を招聘できたことは大変な喜びですが、産婦人科、消化器内科などの医師不足は当院の大きな課題であり、本年も若い誠実な医師の確保に努めてまいりたいと思います。

最後に、岡谷市民病院は、高齢化社会を迎えるなか地域包括ケアシステム構築の一翼を担うべく、病院の基本理念である「思いやり」の医療を、職員一同、一致協力して実践し、地域の皆様の生命と健康を守ってまいりますので、今後とも、なお一層のご支援をお願いいたします。





新春のご挨拶

岡谷市民病院院長 天野 直二

新年明けましておめでとございます。

平成27年10月の新病院開院から怒涛のごとく過ぎた昨年にも無事に乗り切ることができました。新病院開院後の紆余曲折も、今思えばよくここまで頑張ってきたものと思います。これも関係する皆様のご理解とご協力によるものと感謝しております。今年もさらなる順調な軌道に乗せることにより、中核病院としてこの地域の皆様の生命と健康、安全・安心を守っていききたいと思えます。

さて、岡谷市民病院が十分に機能するためには、病院の進むべき道を認識し、より良い病院へと常に進化し続けなければなりません。新病院を機に改めて確認した病院の「使命（ミッション）」「目指す姿（ビジョン）」「中期的戦略」をここに紹介します。

岡谷市民病院の使命（ミッション）は、「地域の総合病院として、急性期から慢性期ま

での幅広い診療機能等を維持し、高度で総合的な医療を提供することにより、市民の生命と健康を守る。」ことであり、目指す姿（ビジョン）は、「新病院として整備された病院施設を最大限活用し、高度で良質な医療を安定して提供できる体制を整備することにより、新病院に対する市民の期待に応え、信頼され親しまれる病院を目指す。」ことです。

さらに中期的戦略として、「地域医療の推進」「人材確保と人材育成」「健全経営の確保」を掲げ、職員一丸となって取り組みを進めます。

地域医療の推進では、地域包括ケアシステムの構築が進められるなかで、診療の中心となる一般急性期病床（施設基準7・1）を含む急性期機能の維持、救急患者の受入、紹介患者をはじめとする外来患者のスムーズな受診及び円滑な入退院等、地域医療を

効率的かつ積極的に推進するために、組織及びシステムの整備と充実を図ります。

人材確保と人材育成では、高度で良質な医療、安全・安心な医療を安定して提供するためには、人材の確保と育成は不可欠であり、医師をはじめとするスタッフの確保に積極的に取り組むとともに、教育・研修の充実に向けた組織及び制度の整備と充実を図ります。

健全経営の確保では、地域包括ケアシステムの構築を目指した診療報酬改定に対し、当院が求められる診療機能を維持したうえで安定した収益を確保するため、一般急性期病床（施設基準7・1）の維持を基本とした病床機能の再編と運用の確立等を図り、支出においては、選択と集中、適切な人員配置及び効率的な運用を図ります。

医療を取り巻く環境は大きく変化し、この少子高齢化の時代に言われている地域医療構想を見ますと、これから10年、20年の先を見据えた医療の展開が望まれています。それには思いやりの精神のもとに、丁寧な医療が行われることが必要不可欠であり、そのためにも病院の質的向上が喫緊の課題と考えています。病院職員一同が、常に良質の医療の提供に向かって研鑽を積んでいくよう励んでまいりたいと思っております。

新病院建設事業終了



建設経過

- 平成 15 年度 岡谷市病院懇話会の設置
医療制度改革、医師不足の問題等を踏まえた公立病院のあり方の検討
- 平成 16 年度 岡谷市病院懇話会からの提言（平成 17 年 1 月）
「経営の効率化、合理化を進めるため、両病院の優れた機能を生かしつつ、早期に統合していくべき。」
岡谷市病院基本構想の策定
懇話会からの提言を踏まえ、病院統合の考え方をまとめる
（平成 18 年度での経営統合）
- 平成 17 年度 岡谷市病院統合基本計画の策定
統合の進め方を提示 施設統合として新病院建設を検証
（経営統合→診療科目の統合、機能分担→施設面の統合）
- 平成 18 年度 経営統合の実施
・ 岡谷市病院事業への一本化、地方公営企業法の全部適用、病院事業管理者の設置
診療科目の統合と機能分担の推進
・ 一般外科、健診業務の統合
- 平成 19 年度 新病院建設予定地の選定
文化センター跡地を建設予定地とし、現岡谷病院敷地を病院駐車場等で利用
- 平成 20 年度 岡谷市病院改革プランの策定
国（総務省）の求めに応じ、経営の効率化、再編ネットワーク化、経営形態の見直しの考え方をまとめる両病院の施設集約の考え方を示す
- 平成 21 年度 新病院建設基本構想策定検討委員会の設置
（委員 21 名、以降、委員会では全 9 回の会議を開催）
- 平成 22 年度 施設集約により新たな体制で市民病院がスタート
市民病院の新たな基本理念、基本方針を制定
検討委員会から建設基本構想に関する提言書の提出
- 平成 23 年度 プロポーザルによる新病院建設設計業務業者選定のための審査委員会を設置
最適候補者（日本設計・サイト設計共同体）と契約
プロポーザル案の地元説明会、院内勉強会の開催
基本設計完成
- 平成 24 年度 実施設計業務
文化センター跡地の蚕糸博物館、考古美術館、旧婦人の家、市営住宅と医師住宅を解体
市民投票により新病院の名称を「岡谷市民病院」に決定



新病院建設基本構想策定委員会



施設集約岡谷市民病院スタート



設計業者選定プロポーザル審査会



提案作品住民説明会



蚕糸博物館・美術考古館解体工事



実施設計鳥瞰図

平成 25 年度 新病院建設事業工事入札・契約

建築工事：大成・岡谷・山岸特定建設工事共同企業体

機械設備工事：三建・水道建設特定建設工事共同企業体

電気設備工事：トーエネック・平澤特定建設工事共同企業体

工事監理：日本設計・サイト設計共同体

安全祈願祭・地元説明会の開催

平成 26 年度 太陽光発電設備設置工事をトーエネック・平澤特定建設工事共同企業体へ発注

平成 27 年度 8 月 29 日 本体建物が完成し、落成式を実施

10 月 9 日～13 日 新病院への集中移転

10 月 14 日 外来診療スタート（オープニングセレモニー）



安全祈願祭

新病院建築工事の様子



落成式



外来オープニングセレモニー



見学会の様子

平成 27 年度 11 月～旧病院の解体工事に着手する。

大成・岡谷・山岸特定建設工事共同企業体へ発注

（工期：平成 28 年 12 月）

平成 28 年度 11 月 15 日 竣工検査を実施し、全面使用開始

新病院建設工事が全て完了する。

ありがとうございました！



駐車場整備完了（H28.11月）



解体前（H27.10月頃）



解体終了（H28.5月頃）

岡谷市民病院完成記念式典

第5回 岡谷市民病院祭 開催しました!

多くの市民の皆様にご来場いただき、活気に満ち溢れた病院祭となりました。これからも、当院は「思いやり」の基本理念の下、心温まる患者サービスを提供し、地域の人々に信頼され親しまれる病院をめざします。



総合受付



小井川小学校
音楽部による合唱



下諏訪町
木遣保存会による
木遣り



職員による
太鼓演奏



腹腔鏡体験



電気メス体験



内視鏡体験



超音波を使って
中身を見よう



リハビリQ&A



医師団による寸劇



体験コーナー



職員による
販売コーナー



骨密度
測定コーナー



アロマ
ハンドマッサージ



信州大学附属病院
高度救命救急センター長
今村 浩 先生による講演会

消防車・救急車
乗車体験



当院小児科部長
高木 峰生 医師による
ミニ講演会

華道部作品コーナー



抹茶無料コーナー

バルーンアート



各部署
紹介ポスター



写真部作品コーナー



どうぞ
よろしく!!

【Fresh ドクター紹介】

新任医師を紹介します

新しく岡谷市民病院に勤務している、フレッシュなドクターを紹介します。皆様の温かいご支援をお願いします。

外科

島田 シマダ
奈緒 ナオ
医師



○先生の専門は
何でしょうか。

外科専門医取得を
目指して研修中です。

○岡谷市民病院に
来て感じたことは。

先生方だけでなく、
看護師などコメディ
カルの方々も皆やさ
しくしてくださり、
とても気持ちよく過
ごしています。

○医師になられた
きっかけは。

なにか人の役に立
てることはないかと思
ったのがきっかけです。

○趣味は何でしょうか。

休日には料理をして
ストレス発散をして
います。

○市民の皆様への
メッセージをお願いします。

まだまだ他の先生
方から、また患者さ
ん皆さんからも学
ぶことが多く、色
々なことを経験し
て勉強していきたい
と思います。よろ
しくお願いします。



岡谷市民病院 健康教室



岡谷市民病院の健康教室は、毎年5年目の看護師が一般市民を対象にテーマを考え講義するというもので、今年度は2回に分かれて実施しました。

第1回
9月14日

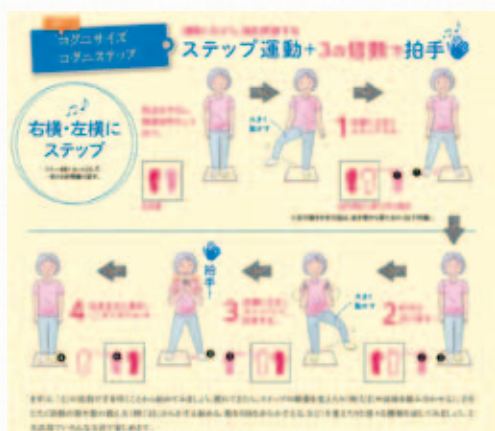
忘れないために今できること、 認知症について知っておきたい基礎知識

9月14日に行われた1回目は認知症に関する講義で、120人を超える多くの方に参加していただきました。

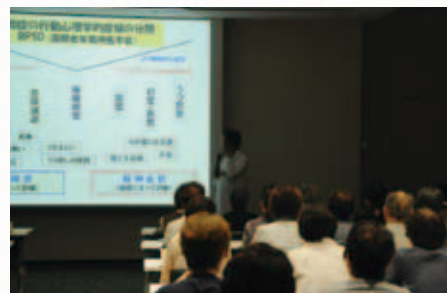
第1部では、病院院長の天野先生による認知症の基礎知識、症状、具体的な例や対応方法など、分かりやすく講義していただきました。参加者の方からも、とても分かりやすかった、今後の参考にしたいという意見もいただきました。

看護師が担当する第2部では、認知症介護について認知症良いとされる食べ物や、体操（コグニサイズ）について講義しました。認知症介護では事例を元に劇を作成したり、体操では参加者の皆さんと一緒に行いました。皆さん積極的に参加していただき、大いに盛り上がりました！

ちなみにコグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた体操です！簡単なものから僕達でも出来ないような難易度の高いものがあり、グループで行ったり1人で行うことができます。



※簡単なコグニサイズの1例を載せますので参考にして頂けたらと思います。



今回の健康教室を機に認知症について知識・理解を深めて頂き、認知症の方への接し方や介護方法、認知症にならないために今出来ることを楽しく知って頂けたらと思っています。

第2回
11月9日

ロコモティブシンドロームを予防する ～健康で長生きしよう～



平成 28 年 11 月 9 日、岡谷市民病院 3 階大会議室にて健康教室が行われました。
寒い日でしたが、50 代から 90 代まで幅広い年齢層の方合計 80 名が参加してくださいました。
当日は 20 名限定でしたが骨密度計を用いての骨密度の測定を行いました。

前半は「ロコモティブシンドロームについて」というテーマで当院整形外科 林幸治医師による講演を行いました。ロコモティブシンドロームという言葉になじみがない方がほとんどだと思いますが、日本語では運動器症候群といいます。年齢を重ねてくると骨・関節・筋肉といった運動器の障害によって立つ、歩くといった運動機能が低下してきますが、健康寿命を延ばす目的で 2007 年に日本整形外科学会が提唱しはじめたそうです。

ロコモティブシンドロームとは病気ではなく、介護が必要になる状態になる前に運動機能の低下を予防する、という概念も含まれているそうです。そういった点を中心に分かりやすく講演を行っていただきました。

後半は看護師がロコモティブシンドロームに関するクイズを出題したり、骨と筋肉を鍛えてロコモティブシンドロームを予防することができる体操を来場した皆様と一緒に行いました。

当日扱った、自分自身の運動機能が衰えているか知ることができる、チェックリストを載せておきますので、当てはまるものをチェックしてみてください。1 つでも当てはまれば運動器が衰えているサインです。腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状がすでにある方は、まず医師の診察を受けましょう。

毎年岡谷市民病院ではいろいろなテーマで健康教室を行っています。市の広報や市民新聞に告知が出るので、今年来ることができなかった方は是非来年は参加してみてください。お待ちしております。



7つの ロコチェック

思い当たることを チェックしてみましょう!



- 1 片脚立ちで靴下がはけない。
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 4 家のやや重たい仕事が困難である。
・掃除機の使用
・布団の上げ下ろし
など
- 5 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
(1ℓの牛乳パック2個程度)
- 6 15分くらい続けて歩けない。
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない。



岡谷市民病院 看護部 TEL:0266(23)8000(代)

地域包括ケア病棟を紹介します

このたび当院では、急性期治療後のリハビリ・在宅復帰に向けた医療や支援を行うため、「地域包括ケア病棟」を10月1日付けで導入致しました。



急性期から在宅へ 切れ目の無い療養環境

現在、超高齢化社会への対応として取り組まれている地域包括ケアシステムの構築においては、急性期から在宅への切れ目の無い医療の提供を実現するために、診療報酬の改定や地域医療構想の策定を通じ、病院等の病床の機能分化・連携が進められています。このような状況において、岡谷市を中心とした地域の中核的な病院として、急性期の入院診療を行っている当院においても、急性期から在宅への切れ目の無い療養環境を安定して提供できるように、急性期から在宅等への橋渡し機能を持つ地域包括ケア病棟を導入することになりました。

地域包括ケア病棟とは、急性期病棟と連携し、急性期の治療が終了し病状が安定した患者様が、状況に応じ入院を継続して頂くことにより、在宅や介護施設への復帰支援に向けた準備を行う病棟です。(西6病棟 44床)

心身が回復するよう医師や看護師、医療ソーシャルワーカー、病棟専従のリハビリテーション科のセラピスト(現在1名)等により、在宅復帰に向けて治療・支援を行っていきます。尚、リハビリテーションについては、主治医の指示・判断により、状況や必要に応じて介入させて頂いております。

一般病棟より地域包括ケア病棟へ転棟していただく場合は、主治医が判断し患者さんにご家族に提案させていただきます。ご了解いただけただけの場合、地域包括ケア病棟へ移動し、継続入院となります。入院期間は状態に応じ調整いたしますが、60日を限度としております。



☎0266-23-8000

岡谷市民病院 外来診療案内



	診療科	初診受付		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1階	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前 スミ 鷲見 ヨリノリ 順教	クラサワ 倉澤 ユキフミ 幸史 (信州大学)	イフヤマ 生山 コウイチ 裕一 (第1・3・5) ヤマナカ 山中 ミツホ 美和 (第2・4) (信州大学)	鷲見 順教	イフヤマ 生山 タカシ 崇史 (信州大学)	交替制
			再診	午後 オグチ 小口 アツシ 淳	小口 淳	—	小口 淳	—	—
	呼吸器センター	11時まで	再診	午前 ワダ 和田 ヨウケン 洋典 (初診) マルノ 丸野 タカシ 崇志	ヒラヤマ 平山 ジロウ 二郎	平山 二郎 丸野 崇志	堀内 俊道 (第1・3・5) オゾフ 小沢 ヨウコ 陽子 (第2・4) 丸野 崇志 (初診)	平山 二郎 市山 崇史 (信州大学)	—
			午後	丸野 崇志 和田 洋典	—	丸野 崇志	信大医師	平山 二郎	—
	循環器センター	—	再診	午前 キムラ 木村 カズヒロ 和広 (信州大学) カルベ 軽辺 ケンイチ 健一	ミドリカワ 翠川 タカシ 隆 コヤマ 小山 ジュン 潤 (信州大学)	サトウ 佐藤 トシオ 俊夫 モリドメ 持留 トモアキ 智昭 (信州大学)	コマツ 小松 トシノリ 稔典 (信州大学) 翠川 隆	ヤマザキ 山崎 サエコ 佐枝子 (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫	—
			午後	軽辺 健一 佐藤 俊夫	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一	—
	消化器内科	—	再診	午前 カワシマ 川嶋 アキラ 彰 ナガノ 永野 サトシ 聡	ウメガキ 梅垣 ミツヨ 光代	永野 聡 川嶋 彰	梅垣 光代	永野 聡 川嶋 彰	—
			午後	立花 直子	福島 和広	—	江澤 直樹	立花 直子	—
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前 タテバナ 立花 ナオコ 直子	フクシマ 福島 カズヒロ 和広	福島 和広	福島 和広 エダツ 江澤 ナオキ 直樹	立花 直子	—
			午後	立花 直子	福島 和広	—	江澤 直樹	立花 直子	—
	糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	初診・再診	午前 ヒラマツ 平松 クニヒデ 邦英	ヤマシタ 山下 コウ 浩 ウエハラ 上原 ユミコ 由美子	平松 邦英 永井 稔	ミヤコシ 宮腰 ワカナ 若菜 上原 由美子	平松 邦英 永井 稔	—
			午後	永井 稔	山下 浩	—	信大医師	上原 由美子	—
精神科	10時まで	予約制	午前 —	スズヤマ 杉山 ノブヒロ 暢宏	—	—	—	—	
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後 —	—	アマノ 天野 直二	—	—	—	
心療内科	11時まで	予約制	午前 イダ 飯田 トシホ 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。			—	—	
児童思春期外来	—	予約制	午前 飯田 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。			—	—	
禁煙外来	14時～15時	予約制	午後 —	小口 淳	—	—	—	—	
Bブロック	整形外科	10時30分まで	初診	ハヤシ 林 コウジ 幸治	—	内山 茂晴 タカシ 和夫	田代 敦泰 林 幸治	林 幸治	—
			再診	ウチヤマ シゲハル 内山 茂晴(予約) 田代 敦泰 ミツホ 天正 ユキヲ 恵治 (信州大学)	—	田代 敦泰	春日 和夫 カミヤ 嶋居 タカシ 史樹 (信州大学)	—	
リウマチ科	10時30分まで	初診・再診	午前 —	—	—	—	—	春日 和夫	
Cブロック	小児科	11時まで	初診・再診	午前 タカギ 高木 ミネオ 峰生	アブモ 南雲 ハルオ 治夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生	南雲 治夫	交替制
			再診	午後 慢性外来	アレルギー喘息	予防接種	慢性疾患 予防接種	慢性疾患 予防接種	—
	皮膚科	11時まで (火)は9時30分まで	初診	ミヨコシ 御子柴 タケトモ 育朋 ニノメ 三宅 チカミ 知美 (信州大学)	シオハラ 塩原 ジュンコ 順子	ニヘイ 二瓶 タツヤ 達也 (信州大学)	塩原 順子	塩原 順子	塩原 順子
			再診	塩原 順子	—	塩原 順子	—	塩原 順子	—
耳鼻いんこう科	11時00分まで (土)は10時まで	初診・再診	午前 ウメガキ 梅垣 ユリ 油里	梅垣 油里 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里 (人数制限あり)	
Dブロック	外科	11時まで	初診・再診	午前 アキラ 秋田 シンゴ 眞吾 ミツヨ 三輪 史郎	イイヌマ 飯沼 ノブヨシ 伸佳 澤野 紳二	三輪 史郎 秋田 眞吾	澤野 紳二 島田 奈緒	島田 奈緒 澤野 紳二	交替制
			再診	午後 サワノ 澤野 シンジ 紳二	イマイ 今井 トシオ 寿生 飯沼 伸佳	秋田 眞吾 島田 奈緒	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二	—
	—	予約制	午前 —	—	—	金子 和彦	—	—	
総合診療科(外科)・小児外科	11時まで	初診・再診	午前 モモヘ 百瀬 ヨシタカ 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—	—	
心臓血管外科	—	予約制	午前 —	—	—	信大医師	—	—	
泌尿器科	10時30分まで	初診・再診	午前 アイダ 会田 ヤスオ 靖夫	ヨシムラ 吉村 アキラ 明	会田 靖夫	手術	会田 靖夫	—	
		予約制	午後 —	—	検査	吉村 明	吉村 明	—	
眼科	*別記	初診・再診 (午後予約)	午前 タカハシ 高橋 ヒロシ 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)	高橋 博 (第3土曜日のみ)	
			午後 —	—	—	—	—	—	
特殊歯科 口腔外科	—	紹介制	午前 アイザワ 相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	—	
			午後 相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	—	
E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前 シラカワ 白川 タカシ 貴士	フカイ 深井 ハルコ 宣子 タカシ 貴士 (白川 貴士)	白川 貴士	白川 貴士 竹内 はるか	深井 宣子 (白川 貴士)	—
人間ドック(日帰り)	—	予約制	—	イマイ 今井 トシオ 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	—	

※休診日:第2・4土曜日、日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
 ※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。
 ※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。
 ※眼科の受付時間(月)10時まで (火)～(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで
 (金)(土) 10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。
 心臓血管外科、シニアこころの診療科…地域医療連携室まで
 心療内科・児童思春期外来 ……心療内科外来まで
 精神科 ……精神科まで
 人間ドック ……健診センターまで

上記以外は、診療科まで
お問い合わせください。



病院食の中から常食の献立を紹介します



彩りきれいな炒り卵でバランスも OK! 朝食は1日の活動源

毎朝朝食を食べていますか？朝食は1日の始まりの活動源となります。朝はなかなか食べられない・ダイエットのため朝食を抜くなどして朝食を欠食すると、太りやすい体になるとも言われていますので、忙しい朝でも何とか工夫をして朝食を習慣化させていきましょう。今回のレシピの炒り卵は何種類か食材を入れることで彩りがきれいになり、バランスも整います。なめこのおろし酢和えは、しめじやえのきなど他のきのこで作ってもよいでしょう。おいしく食べて、元気な1日を過ごしましょう！！



1人分
エネルギー 576kcal
塩分 2.1g ダヨ！

材料は2人分です

- ご飯**
ご飯(1人分) ……150g
- 和風炒り卵**
しらす干し ……15g
ほうれん草 ……20g
ながねぎ ……20g
かに風味かまぼこ ……15g
油 ……小さじ1/2杯
食塩 ……ひとつまみ
酒 ……小さじ1/5杯
しょう油 ……小さじ1/5杯
卵 ……2個
砂糖 ……小さじ2/3杯
塩 ……ひとつまみ
酒 ……小さじ1/2杯

- なめこのおろし酢和え**
なめこ ……40g
大根 ……100g
酢 ……大さじ1/2杯
しょうゆ ……小さじ1/2杯
砂糖 ……小さじ1/5杯
- みそ汁**
チンゲン菜 ……40g
高野豆腐細切り ……2g
みそ ……大さじ1杯弱
だし汁 ……360cc
- 牛乳**
牛乳(1人分) ……200cc

作り方

和風炒り卵

- ほうれん草は下ゆでして2cm長さに切る。ながねぎは半月小口切りにする。
- 割った卵に砂糖、塩、酒を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱して、①としらす干し、ほぐしたかに風味かまぼこを炒める。野菜に火が通ったら調味料を加える。味がなじんだら②を加えて炒る。

なめこのおろし酢和え

- なめこは茹でて水気を切る。
- 大根はすりおろして余分な水気を絞る。
- ①と②と調味料を入れて和える。

みそ汁

- チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- だし汁でチンゲン菜を煮て、火が通ったら高野豆腐細切りを入れてみそで味を調える。

岡谷市民病院基本理念

思いやり

岡谷市民病院は、「思いやり」を基本理念とし、心温まる患者サービスを提供し、地域の人々に信頼され親しまれる病院をめざします。

医療は、常に人と人とのふれあいの場です。一人ひとりの患者さん、ご家族の皆さんに思いやりの心を持って接します。

やさしさ

患者さんの個性を尊重し、わかりやすい説明をします。

わかりやすさ

基本理念の実現に向けた
5つのキーワード
行動指針

アメニティ
(快適さ)

患者さんが快適な入院生活を送れるよう、清潔で静かな環境を提供します。

患者さんの立場をよく理解し、プライバシーに配慮した接し方、説明をします。

プライバシー

スピーディ

来院から退院に至るまで、院内各部門との相互協力により迅速な対応に努めます。

基本方針

- 私たちは、患者さんの権利と尊厳、また、ご家族の意思を尊重する医療を実践し、安心と満足を提供します。
- 私たちは、患者さんにわかりやすいことばで説明し、同意を得たうえで適切な医療を提供します。
- 私たちは、医療倫理を守り真摯な態度で医療制度に即した医療を提供し、信頼される病院をめざします。
- 私たちは、研究・教育・研修により医療技術の研鑽に励み、高度で良質な医療を提供し、地域住民の健康を守ります。
- 私たちは、地域の医療機関と連携を図り、地域医療水準の向上に努めます。
- 私たちは、病院経営の健全化に努め、働きがいのある病院環境を築いていきます。