

せいわ

2026
医療法人近藤会
清和病院
新春号

●2026年1月発行 ●年4回(1月、5月、8月、11月)
●高岡郡佐川町乙1777
●TEL.0889-22-0300 ●FAX.0889-22-1777
●清和病院広報委員会発行

基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

新年 あけましておめでとうございます

旧年中は格別のご支援とご協力を賜り心より御礼申し上げます。

さて、昨年予定しておりました清和フェスタにつきましては突然の天候不良により中止せざるを得なくなり、ご来賓の方々、出演者の皆様、ボランティアとしてご協力くださった皆様に多大なるご迷惑をおかけいたしました。改めて深くお詫び申し上げますとともに、温かいご理解を賜りましたことに心より感謝申し上げます。

また日々治療に向き合っておられる患者様、ご家族の皆様、そして献身的に業務にあたっている職員の皆様、本当にお疲れ様でした。皆様の支えがあってこそ当院は地域医療に貢献し続けることができております。

昨年は、大阪・関西万博が開催され、多くの来場者に感動と刺激を与えました。また、高市早苗氏が日本初の女性内閣総理大臣に就任し、国全体が新たな歩みを始めた年でもございました。この転換期において、前向きな変化を励みに私たちも地域の皆様に寄り添いながら、より良い医療を届けられるよう努めてまいります。

本年は午年にあたり、古来より「躍動」「前進」「健やかさ」を象徴する年とされております。病院といたしましても、馬が力強く駆ける姿にあやかり地域医療のさらなる充実と、より安心、安全な医療体制づくりに向けて一步一步着実に前進してまいります。

本年も変わらぬご支援ご理解を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げます。

医療法人 近藤会 理事長 近藤 近江



「薬膳料理」ご存じですか？



薬膳とは、食材の持つ薬効を活用して作られる料理のことです。

中国の伝統的な医学に基づき、食べ物を通じて健康を促進し、病気の予防や治療を目指します。

薬膳では、季節や体質、個々の健康状態に応じて選ばれた食材が用いられます。

その目的は、体内のバランスを整え、免疫力を向上させることです。

Qなぜ薬膳料理が注目されているの？

薬膳は消化を助けたり、血行を改善したりする効果があります。

さらに、多種多様な食材を使うため栄養価が高く、健康的な食事を楽しむことができます。

これにより、日常の食生活がより豊かになり、心身の調和が促進されるようになります。

Q独特の風味があるんじゃないの？



薬膳は生薬のようなあまり一般的ではない食材を使うイメージがあります。実はクコの実やなつめ・八角などスパイスのような、独特の風味がある食材が入っているメニューだけが薬膳料理ではありません。

中医学に基づき、食材の性質とバランスを組み合わせることで身近な食材でも体によい薬膳料理を手軽に作ることができます。

…季節ごとの薬膳食材…



「芽吹き」の季節。

消化を助ける軽い食材が適しています。

菜の花やタケノコ、春キャベツなど、ビタミンが豊富な野菜が良いでしょう。

春 夏
冬 秋



「暑さ」と「湿気」が強い時期です。

体を冷やす食材が必要です。

きゅうりやトマト、スイカなどの水分が多い食材が良いでしょう。



「寒さ」に対応する為、

体を温める食材が必要です。

生姜やニンニク、黒豆など、

滋養を与える食材を積極的に使いましょう。



「乾燥」の季節です。

潤いを与える食材を選び、

梨や栗、白きくらげなど、

滋養を補う食材を取り入れましょう。



…献立紹介「薬膳スープ」…



- 鶏肉（もも肉または胸肉）200g
- 生姜 2片（細切り）
- にんにく 1片（つぶす）
- 長ねぎ 1本（斜め切り）
- 乾燥しいたけ 2枚（戻して薄切り）
- 水 1リットル
- 塩、こしょう 適量
- 粗びき黒こしょう 適量

1. 下準備：干しいたけは水で戻して薄切りにします。鶏肉は一口大に切ります。
2. 鍋に水を入れ、●を加えて中火にかけます。
3. 沸騰したらアクを取り除きましょう。
4. 長ねぎとしいたけを加え、弱火で煮ます。
5. 塩とこしょうで味付けをし、最後に粗びき黒こしょうを散らして完成です。

効果

鶏肉：豊富なタンパク質を含みます。また消化が良く、疲れた身体に優しい食材です。

生姜、にんにく：血行を促進し、体を温める効果があります。これにより、冷えやむくみの改善に役立ち、身体全体の疲労感を軽減します。

干し椎茸、長ネギ：免疫力を高める成分が含まれており、風邪や病気の予防にも最適です。

—骨密度測定について—

骨密度とは、骨の硬さ(強さ)を表す尺度のひとつで、骨の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがどのくらい詰まっているかということを数値化したものです。

骨量は加齢とともに減少します(図を参照)。特に、50歳代では男女とも急激に減少していきます。そのため、骨粗しょう症や代謝性骨疾患の診断に役立ちます。骨量の減少を早期に発見し、適切な予防や治療を行うことが可能となります。特に女性は閉経後に骨密度が低下しやすいので、検査をおすすめします。

予防として、食事療法や運動療法で骨密度低下を予防します。

食事療法…カルシウム(乳製品、大豆製品など)・ビタミンD(魚、シイタケなど)・ビタミンK(ニラ、ほうれん草など)の摂取をしましょう。

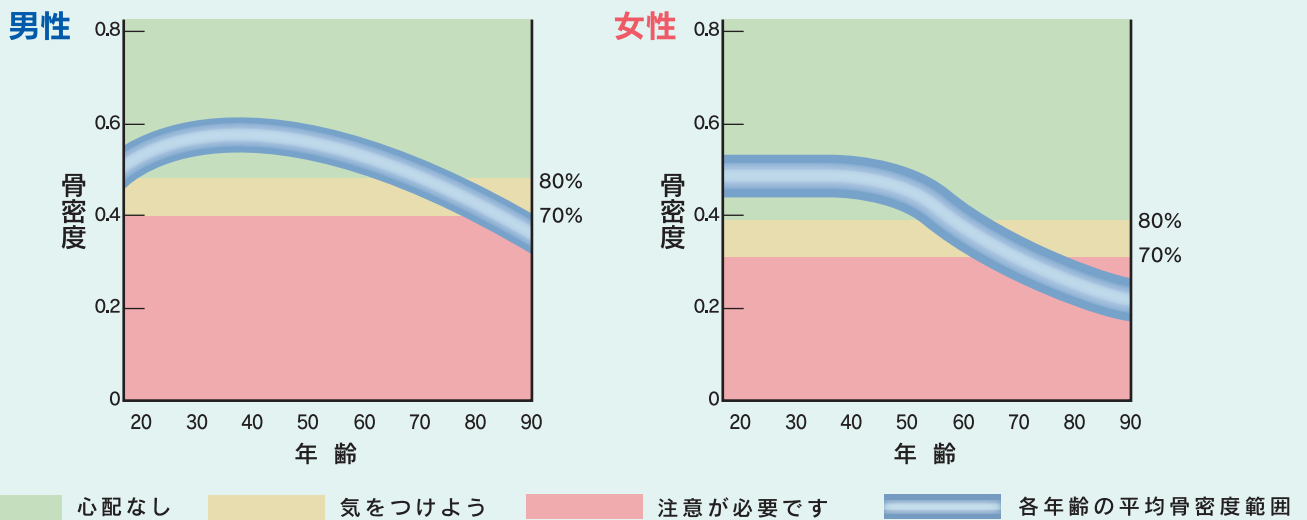
運動療法…片足立ち歩行・つま先立ち・ゆるいスクワット・片手で壁を押すなど。

紫外線を浴びることでビタミンDが生成されるので、無理のない範囲で運動を兼ねて外出し、太陽の光を浴びるようにしましょう。

当院では、利き手でない手首で測定します。測定時間は約30秒程度で腕や手首の曲がりにくい受診者にも対応できます。

検査希望の方は、担当の先生か整形外科の先生にご相談下さい。

放射線科 診療放射線技師 西内恒太郎



2026年1月末まで点灯

ふれあい広場に
イルミネーションが
点灯しました。



病棟で秋に行われたイベント

10月 演劇『水戸黄門』

職員が水戸黄門ご一行に扮して病棟をまわり、土佐弁で楽しく演劇を行いました。皆さん集中して見て頂いたり、笑って頂いたり、中には涙を流している方もおられたり、後にはかぶり物を皆でかぶり、参加した一人として写真を撮ったりと思い思いの楽しみ方で楽しいひと時を一緒に過ごさせて頂きました。



11月 収穫祭

良い天気にも恵まれて、お芋掘りを行い気持ち良く秋の収穫を楽しみました。



昨年秋の職員慰安旅行



北海道



今年度もいくつかのコースにて職員慰安旅行を行い、多くの職員が好きなコースへ参加しました。日々の緊張や日常の生活から離れ、皆が楽しく、また賑やかに旅行を満喫してリフレッシュし、鋭気を養うことが出来ました。