健康情報誌
BISHIN「ビシン」

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

季刊
2019 Vol.130
秋号

Features ｜特集｜

介護老人保健施設 老健くろさわ
老健の役割

シルバー人材・技能実習生
年齢・国に関係なく共生できる地域社会をめざして

[理事長あいさつ]
あなたは自分の体重を知っていますか?

The Prize for Best Healthcare Infomagazine
最優秀賞
★2010★
「BISHIN」
貴誌は第10回BHI賞において最も優秀であったことを認めBHIマークを贈ります
NPO法人日本HIS研究センター

Bishin

美心会マークの由来
美心会の"心"がモチーフです。
3つの楕円は、保健・医療・福祉、同時に過去・現在・未来も表しています。現状を打破して新しい未来に向かおうとする上昇志向=「ブレークスルー」を表現したマークです。

病院機能評価認定
ISO9001:2008認証取得
プライバシーマーク認定取得
人間ドック・健診施設機能評価認定
働きやすい病院評価認定

美心会 検索
http://www.bishinkai.or.jp

理事長あいさつ

あなたは自分の体重を知っていますか？

健康を保つには毎日体重を量ることです

今、日本は豊かになり、いつでもどこでも食物がすぐに手に入ります。そのため肥満人口の割合が増え、肥満から糖尿病、さらには動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病が多くなっています。食べ過ぎ、飲み過ぎ、夜更し、運動不足などの生活習慣は、自分では分かっていてもなかなか直しにくいものです。

このような生活習慣を改善し、健康管理を始める第一歩としてまずは自分の体重を知ることから始めましょう。太っていても、やせ過ぎていても健康に悪影響を及ぼします。まずは、家のお風呂場に体重計を置いて毎日体重を量ることから健康管理を始めてください。(表1)に標準体重算出の仕方を示します。

また、健康管理には毎日何をどの位食べているかを知ることが大切です。我々の身体は食べた物から出来ています。適正なエネルギー量の範囲で、バランスよく栄養をとれる食事かどうかが大切なのです。

適正なエネルギー量は、年齢や性別、仕事量、運動量によって変わります。これを(表2)に示します。

太り過ぎないためのコツ

1 エネルギーの調節は主食ですること。

つまり、ごはんやパン、うどんの量を減らすことです。特に夕食の主食の量を減らすと効果的だと言われています。また、同じ量の食事を摂るとしても、食べ方にも工夫が必要です。

2 食べる順番を考えること。

はじめに副食(野菜、魚や肉、卵)その次に主食(ごはんやパン、うどん)の順番で食べましょう。この順番を生活習慣にしておくと、毎日少しずつでも身体に入るエネルギーを減らすことが出来ます。

3 夜遅くに食べないこと。

夜遅い時間に食事を摂ると、食べた分のエネルギーが消費されにくく、身体に脂肪がつきやすくなってしまいます。さらに生活リズムも乱れやすくなります。どうしても遅くなってしまう場合は、低脂肪で消化の良いたんぱく質と野菜を中心に少量食べましょう。

4 運動をして体重を適正に保つこと。

食べ過ぎてしまった分、身体を動かしましょう。散歩など軽く身体を動かすだけでも有効です。身体を動かしてエネルギーを消費すると、体重減少、内臓脂肪減少などの効果があります。同時に体力もつくので、健康維持にもつながります。また毎日どの位運動が出来ているかを知ることも大切です。そのためには、歩数計(万歩計)をつけましょう。足や膝が痛いなどの大きな問題がなければ、1日7,000歩以上を目指してください。出来れば3分間早歩きをし、疲れたらゆっくり歩き、疲れが取れたらまた早歩き…とくり返す歩き方が理想です。

5 1日に2〜3回笑うこと。

落語や漫才を聞きましょう。

私自身も理屈はわかっていても、この5つを続けることはなかなか難しいです。少しずつでも毎日無理なく続けることが最も大切な健康習慣と思います。

「食べ過ぎたらエネルギーをつかうこと」「疲れたら無理をしないこと」「毎日体重を測ること」「1日に2〜3回は大きな声で笑うこと」これこそが健康人生達成の早道です。

医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

(表1)

標準体重とは？ 標準体重算出のしかた

標準体重=身長(m)×身長(m)×22

標準体重は上記の式で算出される。

例えば、身長170㎝の人の標準体重は
1.7m×1.7m×22=約63.6kg となる。

標準体重のプラス20%以上が肥満とされる。

(表2)

あなたの適正エネルギーは？

標準体重		身体活動量		1日のエネルギー摂取量
kg	×	kcal	=	kcal

身体活動量の目安

- 軽労作(デスクワークが主な人、主婦など) 25〜30kcal
- 普通の労作(立ち仕事が多い職業) ……30〜35kcal
- 重い労作(力仕事が多い職業) ……35kcal〜

(例)身長170㎝、事務職の場合
標準体重63.6kg×身体活動量25〜30kcal=1,590〜1,908kcal

ささやき

理事長 黒澤功の ふ・れ・あ・いエッセイ

第二次世界大戦の記憶

その1

8月15日は終戦記念日です。お盆に終戦したことが子ども心に不思議でなりませんでした。当時4歳にもならなかった自分がどの位の記憶力や思考力があったかは定かではないし、周りの大人の話を聞いてあたかも自分が考えたかのように錯覚しているのかもしれませんが、時々戦闘機が中里村の頭上を爆音とともに飛んで行ったことは忘れていません。

大人は、「あれは高崎の観音山を目指している」と言っていたのを覚えています。

今私が、観音山のふもとに特別養護老人ホームさとの花を運営させていただいていることにも不思議な縁を感じています。

戦争の悲惨さを知る人が一人一人減っていくことはとても残念であり、苦労した人が余生を楽しく安心して暮らしていただけることを願って福祉の仕事をさせていただいています。

福祉の心は「すべて明日は我が身」と思うことから始まると思っています。

戦争体験を私ばかりでなく、すべての若者が「自分のこと」として捉え、「二度と起こしてはいけない」と強い意志を持って欲しいと願っています。

BISHIN 歳時記

8月

4日(日) 高崎まつり「みこし部門」参加

今年で27回目の参加となりました。詳細はNEWS&TOPICS(P15)

9月

14日(土) 介護職員初任者研修開講

12月21日までの土日を利用して講義をおこない、「介護職員初任者研修」の資格が取得できます。

21日(土)

前立腺がんのPSA検査推進の啓発運動です。

Blue Clover Campaign パパの明日を、まもりたい。

ブルークローバー・キャンペーン旬間

28日(土) 同 市民公開講座

30日(月)

スケジュール Schedule

日曜ドック
- 10月20日(日)
- 11月10日(日)
- 12月8日(日)

ヴァレオプロ
- ハイキング……第1日曜
- クッキングスクール…第3土曜
- ゴルフ……第3金曜

各種イベントを実施中

介護老人
保健施設

老健くろさわ

老健を
ひとくくりで「介護施設」と
認識していませんか？

老健は活気がある施設であり、医師をはじめ専門スタッフがチームで知恵を出し合い、ご家族と一緒にどうしたら幸せな暮らしができるかプランの作成からスタートし、ご利用者さまがご自宅に戻られた後も状態を把握し、支援していく施設です。

老健の役割

さまざまな専門知識・技術を持ったスタッフがチームでご利用者さまの生活を支えます。

① 安心して自立した生活ができるよう専門職がバックアップ。

「退院後に自宅へ帰ることが心配」、「最近自宅での生活が大変になった」、「介護者が疲れてしまった」など、それぞれの「お困りごと」を伺い、ご利用者さまはもちろんのこと、ご家族さまにも安心して生活していただけるよう支援します。医療、看護、介護、リハビリテーション、栄養と様々な専門職種が協働で関わり、ご利用者さまが「幸せに暮らせる方法」をご家族さまと一緒に考えます。

② 「出来ることを増やす」を応援します。

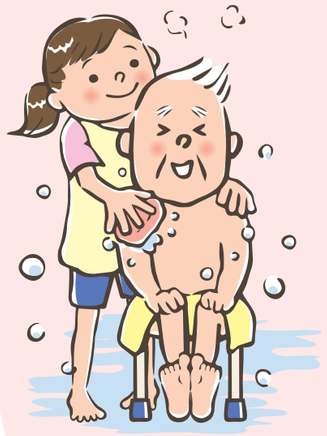
老健ではどんな理由があろうと「身体拘束」は一切しません。なぜなら、人は制限をかけられると諦めからやる気を失い「生きる力」を失くすからです。専門職が関わり、「立ち上がれない人を立てるようにする」「歩けない人を一歩でも歩けるようにする」「スプーンを持ち口元まで届くようにする」など、持っている力を信じて最大限引き出せるように応援します。

③ 時々老健、時々在宅…
利用の仕方も「自分流」

3ヶ月間老健で集中的にリハビリをして自宅へ戻り、3ヶ月間自宅で在宅サービスを使いながら生活、また老健に戻り3ヶ月間リハビリをして身体機能を保つ…このようなリピート利用もできます。

関わった馴染みのスタッフが在宅へ伺う訪問リハビリテーションもおこなっています。

また、暑い時期の脱水予防、寒い時期の入浴など、ご家庭ではなかなか難しい健康維持や介護者負担を軽減できるようサポートさせていただきます。



④ 豊富なレクリエーションが
生活リハビリ、脳トレーニングに繋がります。

豊富なレクリエーションが手指訓練や脳トレーニングに繋がります。認知症の方でも情緒が安定し心穏やかな暮らしが送れます。季節に合わせた「おやつ作り」では楽しいひと時をお過ごしいただいています。

お花セラピー

タブレット教室

喫茶

英会話

陶芸

習字

太極拳

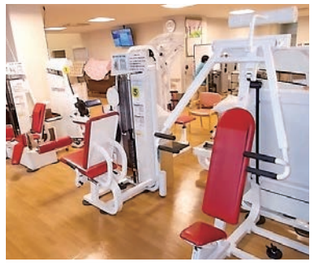
その他、居酒屋やアロマハンドマッサージも

⑤ デイケア
「通所リハビリテーション」
日帰りでご利用いただけます。

「社会復帰を目指したい」、「地域交流を増やしたい」、「出来る限り自宅で自分らしく暮らし続けたい」といった目標を応援します。パワーリハビリテーション、油圧マシンなどの最新機器で楽しく体を動かし身体機能維持・向上に繋げます。

また、楽しみながら学べるレクリエーションを通じて「生きがいづくり」を応援します。

身体機能
維持に！



⑥ 「看取り」も
大事な役割です。

ご利用者さまご家族さまのご希望に寄り添い人生の最終段階まで支援いたします。

ご利用者さまの尊厳を守り、ご家族さまと良く話し合いご意向を伺いながら、医師、看護職員をはじめ多職種が連携し、安らかな最期を迎えられるよう支援させていただきます。

介護老人保険施設 老健くろさわ
〒370-0852 高崎市中居町3-19-2
お問い合わせ TEL.027-352-3366

Interview

年齢・国に関係なく 共生できる地域社会をめざして

ますます超高齢化社会が進む日本。それに伴う介護人材不足は深刻な問題です。そんな日本の未来を支えていくために、美心会の重要な人材・取り組みについてご紹介いたします。

インタビュー

南 智恵子さん

老健くろさわでは60歳以上の方々が、現役で介護職として活躍しています。社会経験が豊富なため、職員はもちろん入居者さまからも頼られる存在です。

南智恵子さんは3年前に入職して現在63歳。何事にも前向きに、明るい人柄が魅力的な方です。どうして60歳から介護の仕事に就いたのでしょうか。

60歳を過ぎてからでも遅くない！

介護の仕事を始めたきっかけは、クリーンスタッフを希望し面接に臨んだところ、「介護に興味はあるか？」と聞かれたからです。「まずはやってみよう！」と半日の職場体験に挑みました。すると介護の仕事の奥深さを知り、とても興味を持ちました。営業職に18年間勤めていたこともあり、話すことは好きなため、黙々と清掃業務をするより介護の仕事の方が性に合っていると自分でも感じました。

介護の仕事は世間から「人手不足で大変」といったイメージがあるため、この仕事に就いたときは周囲からも「なぜやるの？」「大変じゃない？」と心配されました。しかし「私には無理だから」と自分で決めてしまう前に、まずはやってみないと分からないと思います。60歳を過ぎても働ける環境があることがありがたく、社会に貢献できていることの幸せと、生きがいを感じています。

実は、この仕事を始める6年前にくも膜下出血を発症し、黒沢病院に入院しました。これをきっかけに黒沢病院の人間ドックを受診したところ、胃がんがみつかり、胃を全摘出することになりました。無事に回復できたため、リハビリと思って社会に出ることを決め、現在に至ります。まさか自分が入院していた場所で働くとは思いもしなかったです。

もしかしたら、またくも膜下出血が発症するかもしれない不安はあります。しかし神様から助けてもらった身体と強運を大切にしてこれからも元気な限りずっと働きたいです。

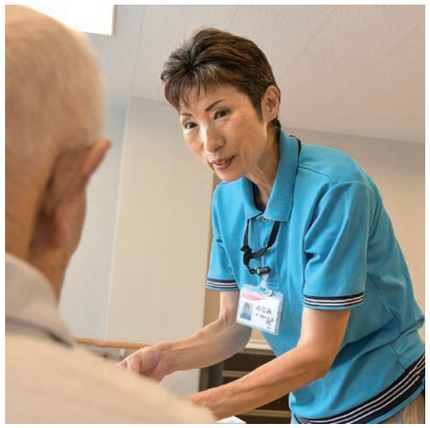
入職してから資格取得

入職時は介護の仕事の資格を持っていなかったため、入居者さまに対して出来ることは「見守る」こと。命に係わる仕事であるため、資格が重要であることを実感しました。

入職から1年後、黒沢病院で開催される介護職員初任者研修を受講しました。9月から3ヶ月間、土日に授業がおこなわれるため、仕事をしながら習得することができました。資格を取ってからは出来ることが増え、経験を

積み重ねて自信もつきました。介護のマニュアルもありますが、その通りにいかないこともあります。日々仕事内容も変わるため学ぶことも多く、これから長く勤めることが出来ると思っています。

また将来、介護される側になった時には、仕事の経験を活かして介護スタッフに遠慮せずに言いたいことを言えるかもしれないですね（笑）。



自分の家族のように寄り添う

入居者さまの中には認知症の方もいます。人生の先輩としてお話を聞いていると、パッと思い出したように戦時中のお話をしてくれることが時々あります。いろいろな才能をお持ちの方もいらっしゃいます。その方の歴史を感じ、尊敬しながら日々会話を楽しんでいます。入居者さまの人生に関わる仕事であるため、自分の家族のように寄り添うことを心がけています。

また、仕事中は気配りを欠かしません。判断に困ったときは必ず上司に指示を仰ぎ、様子が少しでもおかしいと思ったら報告をします。食事介助の服薬では本人確認、日付・時刻確認、錠剤の個数確認のために復唱し、きちんと飲み終わるまで確認することが大切です。

職員旅行にも参加しました

職場には様々な年齢のスタッフがいます。感受性の違いも感じられ毎日が新鮮で勉強になります。人生の経験値では自分のほうが上なのでアドバイスすることも。仕事中はなかなかプライベートなことは深く話せませんが、職員旅行ではたくさんの方と話ができ、色々な一面を知ることができて楽しかったです。また、普段は話す機会がなかなかない先生も、ごく普通の人だと分かり身近に感じることができました。

老健くろさわ
介護職員初任者研修　南 智恵子（63）

Interview

インタビュー

小木曽 友さん

公益財団法人 アジア学生文化協会 前理事長。1934年生まれ。東京大学大学院化学系研究科修士課程（農芸化学専攻）修了。学生時代から穂積五一氏の主催する新星学寮・アジア文化会館での留学生との共同生活を経て、1962年公益財団法人 アジア学生文化協会入職。アジア文化会館を拠点にアジア留学生の生活・勉学の支援に取り組む。

人材不足の日本と、日本で働きたい外国人

超高齢化社会に伴う介護人材不足を受け、外国人人材に多くの期待が寄せられています。国は外国人人材の雇用拡大を目的とした特定技能制度を今年の4月に開始するなど、問題の解決を急いでいます。今後、日本の高齢者を支えるのは日本人の若者だけではなく、外国人の力が必然だと考えます。

技能実習とは、発展途上国への社会貢献として外国人に日本の技術を身に着けてもらい、各国に持ち帰っていただくことで互いの経済発展に役立てるものです。

今秋、美心会の職員としてインドネシアやベトナムからの9名の技能実習生が加わることになりました。彼女たちはすでに現地で日本語を修得し、日本に来てから介護職員初任者研修を受講後仕事に就きます。

親元を離れ、希望と不安を抱えて日本にやってくる実習生・留学生たちが「日本に来て、美心会に来て良かった」「介護の仕事を学びに来て良かった」と思えるよう全力でサポートすることはもちろん、責任を持って彼らを受け入れ、地域社会に貢献してまいります。

これを機に、昨年まで公益財団法人 アジア学生文化協会の理事長を務められた小木曽友さんにお話を伺いました。小木曽さんは東京都文京区本駒込にあるアジア文化会館をはじめとする学生宿舎の運営とアジアの文化交流活動に尽力してこられました。

留学生の昔と今

アジア文化会館が設立された1960年当時、日本にいる留学生の数は、アジア諸国の私費留学生と日本の文部省が奨学金を出す国費留学生など三千人程でした。しかし受け入れの態勢が不十分なままこの制度が始まったため、官営の宿舎や大学生寮が用意されましたが予算も人手も少なく、いろいろなトラブルが留学生との間で起こっていました。

アジア文化会館はもともと、東京大学正門前の「新星学寮」という学生寮が前身です。私自身もこの寮で学生生活を送り、やがて運営に携わるようになりました。旅館を買い取って作った20人くらいの寮で、質素でしたが和やかでよく面倒をみてくれると留学生の間でも評判になりました。それから留学生会館を作って欲しいという要望が次第に強まり、アジア文化会館が作られ、留学生と日本人学生の共同生活が始まりました。100人の受け入れが可能となり、留学生だけでなく、技術を学んで母国に帰ってもらう企業の研習生も受け入れました。

現在、日本には30万人もの留学生がいるとされており、その90％以上はアジア圏の留学生です。国の政策もどんどん変わり、大学も積極的に入学を受け入れている状況です。過剰な受け入れについてはニュースでも取り上げられていますが、ここでは抵抗なく外国人の方々とどのように接すれば良いかお話いたします。

「ごみを拾うこと」

言葉や習慣、宗教もすべて違うため、留学生に日本の道徳を完全に学んでもらうことは難しいです。しかしごみを拾い、環境を清潔にすることは、言葉が通じなくてもお互いに大切なことだと認識できます。そして何より簡単に実行できますし、「きれいになって気持ちいいな」と同じ気持ちを分かち合うことができます。

「留学生に学ぶこと」

日本人は教える立場ではありますが、まずは受け身になって留学生から学ぶことです。誰だって仲良くなるには相手のことを知ることから始まります。我々が教えてもらう心持で接することが大切です。

「日本人の価値観を捨てること」

日本がかつてアジアの国を植民地支配し侵略したことは否定のできない事実です。そのためどうしてもアジアなど発展途上国のことを下にみてしまう日本人もいます。しかし、彼らは侵略してきた国に憧れと希望を持って学びに来てくれるのです。まずは我々の良い・悪いといった価値観をすべて捨て、見えない壁を取り払い、彼らの心を理解しようとする気持ちが大切です。

また、黒澤理事長が**「自分がして欲しいことを、相手にさせていただく」**とおっしゃっていますが、これは外国人に接する場合も同じです。みなさんも自分が留学生になったと思って相手のことを考えてみてください。外国で勉強しながら働くことになった時、どうして欲しいでしょうか。ぜひ、自分がされて嬉しいことをしてあげてください。

外国人留学生は努力家

これまで優秀な留学生をたくさん見てきました。やはり彼らの多くは日本より貧しい国の出身者であるため、ハングリー精神は日本人よりも強く、一生懸命勉強をします。新聞配達をしながら勉強をして国立大学へ入学した人もいます。東京大学大学院で学んだベトナム人のホエさんは国に帰り、1991年に「ドンズー日本語学校」を設立しました。校長として今でもなお素晴らしい日本語教育を実行し、卒業生を日本に留学生として送り出し、両国に貢献しています。

現在は美心会が運営するサービス付き高齢者向け住宅「ラ・ヴィオラ中居」で生活をしている小木曽友さん。長年の友人でありホエ校長の親友でもある清水勇治・泰代ご夫妻（高崎市在住）のご紹介で美心会との御縁が生まれました。ラ・ヴィオラ中居での生活について「レクでは人生で初めてお花を活けたときは感動しました。新しいことが体験できて本当に楽しい」とおっしゃっていただきました。

年齢・国に関係なく共生できる地域社会

日本の高齢者社会を支えていくには、これまでご紹介してきた通り

元気でまだまだ現役で働くことのできる60歳以上の方達

国を越えてやってきてくれる外国人技能実習生達

それぞれの力が必要不可欠です。まだまだこの取組みは始まったばかりですが、年齢・国に関係なく働ける地域社会の架け橋となれるよう、美心会は今後も尽力してまいります。

BISHIN NEWS
ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

NEWS 1 消費税10%引き上げに伴う診療報酬改定及び増税について

診療報酬は医療の進歩や世の中の経済状況とかけ離れないよう通常2年に一度厚生労働大臣により改定されます。しかし10月より消費税が8%から10%に引上げられることに伴い、改定がおこなわれました。当院では外来・歯科の初診料・再診料及び入院基本料等が引上げの対象になっております。

項目		現行点数	改定後点数	引上げ点数
外来	初診料	282点	288点	6点
	再診料	72点	73点	1点
入院	急性期一般入院料1	1,591点	1,650点	59点
歯科	初診料	237点	251点	14点
	再診料	48点	51点	3点

また、下記の保険適用外（実費）の負担に関しましては消費税10%に変更となりました。

▶予防接種 ※公費は異なります ▶診断書 ▶自費治療 ▶個室代（入院時） ▶診察券再発行
▶フィルムコピー・CD-R（レントゲン・MR・CT） 等

※詳しくは院内掲示板に掲示させていただきます。

NEWS 2 職員募集 私達と一緒に働きましょう！

募集職種	薬剤師 保健師 看護師（正看護師・准看護師） 介護職 看護助手・透析補助 メディカルクラーク リハビリ職 臨床工学技士 臨床検査技師 歯科衛生士 調理師 管理栄養士 栄養士 調理補助 喫茶スタッフ 医療事務職 一般事務職 社会福祉士 フィットネススタッフ（トレーナー、フロントスタッフ） クリーンスタッフ
応募方法	履歴書を下記までご送付ください。追ってご連絡いたします。 送付先：〒370-1203 群馬県高崎市矢中町188 黒沢病院附属ヘルスパーククリニック

お問い合わせ先 採用専用メール：saiyo@bishinkai.or.jp
TEL.027-350-1211（総務部 吉原 尊樹）

施設見学も受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

NEWS 3 ぐんまマラソン出場

11月3日（文化の日）に開催の第29回ぐんまマラソンに美心会グループ職員およびValeoPro会員さま（総勢161名）が出場します。

当日は白のランニング、黒のハチマキをして出場しますのでぜひ応援をお願いいたします。
今後も美心会では地域の皆さまの健康に対する意識の向上と、健康長寿を願って地域のスポーツ振興活動などに協力してまいります。

シェステさとの花の特養は、最大50名の方にご入居いただけます。
介護度が高く自宅での生活が難しい方でも、専門スタッフの介護を受けながら、
安心してその人らしい生活をお楽しみいただけます。

ホームページ

サービスの特徴

1 看護師／介護福祉士／社会福祉士／理学療法士／歯科衛生士／管理栄養士／介護支援専門員などの専門職が数多く在籍し、連携して皆さまの生活をサポートします。

4人部屋ですが、障子で区切られプライベートな空間が保たれています。

ご利用者さまと一緒に野菜や花を育てています。

2 365日1日3食バイキング形式でお食事を提供しています。旬の食材を取り入れた日々の食事はもちろん、季節行事、誕生日御膳など特別な日の食事も大人気です。

ベランダから望む観音山丘陵。

外出のお手伝いもいたします。

3 黒沢病院から定期的に医師が往診し、いつでも相談できます。看取りケアもおこなっています。

入居条件

1 要介護3～5の方

2 40歳～64歳で特定疾病が認められた要介護3以上の方

3 特例により入居が認められた要介護1～2の方

入居費用：30日あたり

要介護4	介護保険1割負担の方	約99,000円
要介護4	介護保険1割負担、限度額認定3の方	約57,000円
要介護4	介護保険1割負担、限度額認定2の方	約49,000円

特別養護老人ホーム シェステさとの花 〒370-0867高崎市乗附町208 TEL.027-321-2000

BISHIN TOPICS
ビシントピックス

最新の話題をご紹介

TOPICS 1 高崎まつり

8月4日（日）、第45回高崎まつりみこし部門に参加しました。

午前中は黒沢病院でみこし担ぎ練習をおこない、入院患者さまにお祭り気分を味わっていただきました。そして午後は会場に移動し、皆さまの健康と地域活性を願い、一生懸命みこしを担ぎました。地域の皆さまとともにみこしを担ぐことで、地域との一体感とつながりを感じることが出来ました。

TOPICS 2 図書購入費寄付

7月23日（火）児童、生徒への図書購入に役立ててもらおうと、5月に開催した「美心祭」の模擬店の売上金の一部を高崎市立矢中中学校、矢中小学校、中居小学校、天使幼稚園へ寄付させていただきました。地域貢献活動の一環として1992年から毎年実施しております。読書から視野を広げ、子供達の輝かしい将来に向け活用していただけることを願っています。

OPINION BOX
みなさまの声

みなさまからお寄せいただいたご意見とその回答を掲載しております。

高崎健康管理センター

40歳頃より人間ドックを利用し始め、いよいよ定年退職の年になりました。ここまで勤めることができたのも黒沢病院の人間ドックのおかげと心より感謝申し上げます。

検査をしてくださる方、案内される方、レストランの方：沢山のスタッフの方のおかげでゆったりと快適に過ごすことが楽しみでした。人生で1年に1回、自分の体のことを考える機会を与えてくださったことに感謝申し上げます。今年度で勤めが終わるため、人間ドックはこれで最後になるかと思います。いつかまた機会がありましたら利用したいと思います。

長年に渡るお勤め大変お疲れ様でした。ゴールが見えてきてほっとされていることと思います。60歳を超えると体の衰え、病気の発生率が上がり、生活習慣病やがんのリスクが高くなります。退職後こそ人間ドックで定期的に健康チェックをすることが大切です。

定年後もご所属の健康保険組合の任意継続ドック、国民健康保険の人間ドック助成制度をご利用いただくことで、自己負担が少なく継続してドックをご受診いただけます。人生120年の時代ですので、ご健康でお過ごしいただくためにも継続してドックをご受診ください。また当院にお越しいただけることを心よりお待ち申し上げております。

黒沢病院

看護師さんの制服の色の違い（ピンク、青など）が知りたいです。

今年の4月から看護部の制服を新しくし、全部で3色となりました。職位や資格などによる色分けはなく、スタッフのモチベーションアップに繋げるため、各自が2色を選んで着用しています。

新入職員インタビュー

Interview

薬剤部
丸山 みなみ

❶薬剤師を目指した理由を教えてください

医療従事者の母の影響を受け、人のために何か力になる仕事に就きたいと考えていました。そんな中、親身に薬の相談や服薬指導をしてくれた薬剤師の方に出会い、私も薬物治療に不安を抱える患者さんを安心させられるような薬剤師になりたいと思い、目指しました。病院薬剤師に魅力を感じたのは、ベッドサイドで患者さんに寄り添って服薬状況の改善や副作用回避にすぐに対応ができ、チーム医療の一員として治療に携われるからです。

❷病棟薬剤師の仕事内容を教えてください

調剤、監査、投薬業務をはじめ、入院患者さんの薬歴管理など薬に関わることはすべて薬剤師がおこなっています。また、当院では全カルテチェックによる院外処方箋監査、入院前面談、禁煙外来の指導なども実施しており、より安全で質の高い医療の提供を心掛けています。先輩方のように医師、看護師、そして患者さんから信頼される薬剤師になれるよう日々成長していきたいです。

❸就職を決めた理由

当院は医薬品管理システム、錠剤監査支援システムなどを導入し、医療安全と薬物療法の質の向上に努めており、本来薬剤師がすべき仕事に集中できる点が大変魅力的でした。また、美心祭の開催、高崎まつりやぐんまマラソンへの参加など、地域の皆様からも愛されている病院なので私もその一員として働きたいと思い入職しました。

❹実際、入職してみてどうですか？

沢山の業務を覚えることに不安がありましたが、先輩方がみんな優しく、わからないことや気になったことを相談しやすいアットホームな部署なので心強いです。また、病院全体のイベントも多く、他職種の方と交流を深める機会がたくさんあります。

音楽を聴くことが好きなので休みの日はライブやフェスに行くことが多いです。

8月にはリフレッシュ休暇をいただいて北海道の野外フェスに行ってきました。

公共交通機関時刻表

【有料】

ぐるりん時刻表（有料：大人200円　小学生以下100円）

送迎車運行時間以外は、高崎市循環バス「ぐるりん」をご利用ください。

（ぐるりん2019.4.1改定）

高崎駅→黒沢病院方面　（群馬の森線）中居団地先回り⑩

高崎駅東口（発）	→	中居小学校南（発）	→	ヘルスパーク前（着）
8:05		8:13		8:17
9:15		9:23		9:27
10:45		10:53		10:57
12:20		12:28		12:32
14:10		14:18		14:22
16:15		16:23		16:27
17:45		17:53		17:57
19:15		19:23		19:27
20:30		20:38		20:42

黒沢病院→高崎駅方面　（群馬の森線）健大先回り⑨

ヘルスパーク前（発）	→	中居小学校南（発）	→	高崎駅東口（着）
7:14		7:19		7:30
8:31		8:37		8:50
10:36		10:42		10:50
12:11		12:17		12:25
13:46		13:52		14:00
15:36		15:42		15:50
16:31		16:37		16:45
18:11		18:17		18:25
19:46		19:52		20:00

※ 　部分は月～金曜日の運行【土日祝日は運休】です。

老健くろさわ 高崎駅行きバス停案内図

ヘルスパーククリニック・黒沢病院 高崎駅行きバス停案内図

ぐるりん停留所

行き	高崎駅からのぐるりんバス乗り場は、**東口・群馬の森線・10番（中居団地先回り）**です。
帰り	**・老健くろさわから高崎駅行き：柴田コーポ前**（バス停名：「中居小学校南」） **・ヘルスパーク、黒沢病院から高崎駅行き：矢中小学校前**（バス停名：「ヘルスパーククリニック前」）

※「ヘルスパーククリニック前」「中居小学校南」「老健くろさわ」ともに、高崎駅方面に向う場合は道路を渡った南側のバス停から乗車ください。

たまりん（玉村町乗合タクシー）時刻表（有料：大人200円　小学生以下100円）

玉村方面からお越しの方は、玉村町乗合タクシー「たまりん」高崎直行便をご利用ください。

（たまりんH24.9.1改定）

高崎直行便　　年末年始（12/29～1/3）は全便運休します。

玉村町役場	8:40	10:20	13:55	15:50	16:45
道の駅玉村宿	8:45	10:25	14:00	15:55	16:50
高崎松風園 森の木クリニック	8:50	10:30	14:05	16:00	16:55
昭和病院	8:52	10:32	14:07	16:02	16:57
高崎高等養護学校	↓	↓	↓	16:07	17:02
アピタ高崎店前	9:00	10:40	14:15	16:10	17:05
黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック	9:05	10:45	14:20	16:15	17:10
アピタ高崎店前	↓	10:46	14:21	16:16	17:11
昭和病院	↓	10:56	14:31	↓	↓
高崎松風園 森の木クリニック	↓	10:58	14:33	↓	↓
道の駅玉村宿	9:13	11:03	14:38	16:24	17:19
玉村町役場	9:20	11:10	14:45	16:30	17:25

たまりん停留所案内図 ヘルスパーククリニック内

たまりん停留所

行き・帰り	ヘルスパーククリニック敷地内 西側玄関（緑の屋根の入口）付近

Editor's Postscript

編集後記

はじめまして。本年度より黒沢病院に入職し、健康情報誌BISHINの編集に携わらせていただいています！　黒沢病院では、美心祭、七夕、高崎まつり…とイベントが盛り沢山です。特に印象深かったのが美心祭です。私は記録係として写真を撮っていたのですが、撮りに行く先々で笑顔が溢れており、とても素敵なイベントだなと感じました。　まだ不安なこともありますが精一杯頑張っていきたいと思います、よろしくお願いします！（美）

ご意見・ご感想お待ちしております

ご意見・ご感想は、下記メールアドレスへお願いいたします！

bishin@bishinkai.or.jp

美心会送迎車時刻表

（介護付有料老人ホーム「カーサ・デ・ヴェルデ黒沢」オープンに伴い、停車時刻を一部変更いたしました。）

（平成30年9月3日～）

■当送迎車は**無料**にてご利用いただけます。　■日曜・祝日・年末年始（12/31～1/3）は運休です。　■乗車の際、行先を運転手にお伝えください。

高崎駅送迎

黒沢病院 → 高崎駅東口（送迎車循環マップ参照）　　**高崎駅東口→ 黒沢病院**

カーサ・デ ヴェルデ	→ 黒沢病院	→ ヘルスパーク	→ 老健くろさわ	→ ラ・ヴィオラ 中居	→ セブン※1 イレブン	→ （到着） 高崎駅 東口 （出発）	→ 靴の シューマート※2	→ ラ・ヴィオラ 中居	→ 老健くろさわ	→ 黒沢病院※3
9:00	9:02	9:06	9:12	9:16	9:21	9:26	9:30	9:36	9:41	9:45	9:50
10:00	10:02	10:06	10:12	10:16	10:21	10:26	10:30	10:36	10:41	10:45	10:50
11:00	11:02	11:06	11:12	11:16	11:21	11:26	11:30	11:36	11:41	11:45	11:50
12:00	12:02	12:06	12:12	12:16	–	12:26	12:30	12:36	12:41	12:45	12:50
13:00	13:02	13:06	13:12	13:16	13:21	13:26	13:30	13:36	13:41	13:45	13:50
14:00	14:02	14:06	14:12	14:16	14:21	14:26	14:30	14:36	14:41	14:45	14:50
15:00	15:02	15:06	15:12	15:16	15:21	15:26	15:30	15:36	15:41	15:45	15:50

※1 セブンイレブンは「高崎上中居町店」に停車いたします。　※2 靴のシューマートは「高崎上中居店」に停車いたします。
※3「高崎駅」「乗附」コースは黒沢病院到着となっていますがヘルスパーククリニック、カーサ・デ・ヴェルデ黒沢も経由して停車できます。

中居町循環

中居団地先回り（送迎車循環マップ参照）　　※4 フレッセイは「南大類店」に停車いたします。

カーサ・デ ヴェルデ	→ ヘルスパーク	→ 中居町2丁目	→ 中居団地 75－17棟前	→ 道林児童公園	→ フレッセイ※4	→ 美容院 スーパーレディ前	→ ラ・ヴィオラ 中居	→ 老健くろさわ	→ カーサ・デ ヴェルデ	→ ヘルスパーク
–	8:32	8:35	8:37	8:39	–	8:41	8:43	8:46	8:50	8:52
10:30	10:32	10:35	10:37	10:39	10:43	10:46	10:48	10:51	10:55	10:57
12:30	12:32	12:35	12:37	12:39	12:43	12:46	12:48	12:51	12:55	12:57
14:30	14:32	14:35	14:37	14:39	14:43	14:46	14:48	14:51	14:55	14:57
16:30	16:32	16:35	16:37	16:39	16:43	16:46	16:48	16:51	16:55	16:57

老健先回り（送迎車循環マップ参照）

カーサ・デ ヴェルデ	→ ヘルスパーク	→ 老健くろさわ	→ ラ・ヴィオラ 中居	→ 美容院 スーパーレディ前	→ フレッセイ※4	→ 道林児童公園	→ 中居団地 75－17棟前	→ 中居町2丁目	→ ヘルスパーク
9:30	9:32	9:36	9:39	9:41	9:44	9:49	9:51	9:52	9:55
11:30	11:32	11:36	11:39	11:41	11:44	11:49	11:51	11:52	11:55
15:30	15:32	15:36	15:39	15:41	15:43	15:49	15:51	15:52	15:55

乗附送迎

カーサ・デ ヴェルデ	→ 黒沢病院	→ ヘルスパーク	→ 老健くろさわ	→ 高崎駅西口※8	→ シェステ さとの花	→ 市役所前	→ 高崎駅西口※8	→ 老健くろさわ	→ 黒沢病院※3
10:00	10:02	10:06	10:12						
–	–	–	乗換 10:15	–	10:35	10:45	10:48	11:00	(11:05)
14:00	14:02	14:06	14:12						
–	–	–	乗換 14:15	14:30	14:40	14:50	14:53	15:05	(15:10)

※8 高崎駅西口は「高崎南小（さとの花行）」「アーバンホテル（病院行）」前での乗降となります（ロータリーは通りません）
※送老健くろさわ始発・終着となります。　※病院、ヘルスパーク、カーサ・デ・ヴェルデからさとの花方面へ利用される方は一旦、駅送迎に乗車し「老健くろさわ」でお乗り換えください。

倉賀野送迎

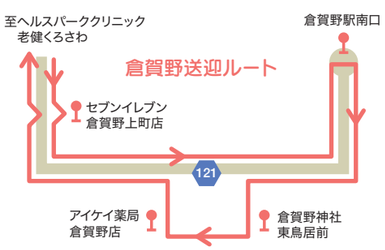
カーサ・デ ヴェルデ	→ ヘルスパーク	→ セブンイレブン※5	→ 倉賀野駅南口	→ 倉賀野神社※6	→ アイケイ薬局※7	→ セブンイレブン※5	→ カーサ・デ ヴェルデ	→ ヘルスパーク
8:50	8:52	8:58	9:04	9:08	9:10	9:14	9:20	9:22
10:55	10:57	11:03	11:09	11:13	11:15	11:19	11:25	11:27
12:55	12:57	13:03	13:09	13:13	13:15	13:19	13:25	13:27
14:55	14:57	15:03	15:09	15:13	15:15	15:19	15:25	15:27

※5 セブンイレブンは「高崎倉賀野町上町店」に停車いたします。　※6 倉賀野神社は「東鳥居(公衆電話ボックス)前」に停車いたします。　※7 アイケイ薬局は「倉賀野店」に停車いたします。

交通事情により遅れる場合がございます。

送迎車循環マップ

- 「高崎駅東口」は交番前、またはその付近からの発着です。
- 「黒沢病院」は病院正面玄関前、「ヘルスパーク」は外来玄関前からの発着です。
- 「老健くろさわ」は（旧黒沢病院）西側玄関前からの発着です。
- 交通事情により遅れる場合がございます。



医療法人 社団美心会 黒沢病院附属

ヘルスパーククリニック 医師外来予定表

受付時間 7:00〜18:00
診療時間 9:00〜13:00・15:00〜18:00
Tel.027-352-1111

2019年10月1日（火）〜

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
泌尿器科	午前	黒澤・伊藤・大木	曲 古谷/馬場	黒澤・小倉・大木	小　倉 馬　場	伊藤・曲・古谷	伊　藤 小倉/曲
	午後	小　倉 【排尿機能】曲 予約制	曲	伊　藤 古　谷	小　倉	曲	古谷/大木
脳神経外科（脳卒中）	午前	中　島	中　島	中島・木幡	中島・大森	中　島	小倉丈
	午後	大　森	武　山	【脳血管】木幡 脳神経外科医師	大　森	脳神経外科医師	脳神経外科医師
外科	午前	田口（11:30まで） 平　木	【乳腺】栗原 予約制 平　木 【呼吸器】伊部（11:30まで）	【一般外科】矢部 第1.3.5（10:00まで） 【血管】出津 第2.4（10:30まで）	【乳腺】菊地（11:30まで）	田口（11:30まで）	平　木
	午後	【乳腺】栗原 予約制 平　木 【一般外科】矢部	【乳腺】遠藤敬 予約制 【一般外科】矢部	平木 第2.4 【乳腺】矢部 第2.4	平　木	【乳腺】栗原 第1.3 予約制	【乳腺】栗原 予約制 平　木
内科	午前	【循環器】佐藤裕 松　本 上　野	石　井 浅　香 上　野 【循環器】直田（12:00まで）	佐藤裕（11:00まで） 太　田 錦戸（11:30まで） 浅　香	【循環器】佐藤裕 石　井 松　本	町田 予約制 【循環器】高橋（12:00まで） 太田（12:00まで） 内科医師	【循環器】佐藤裕 松本・浅香 【睡眠時】山口 第1 内科医師
	午後	【循環器】佐藤裕 【一般・睡眠時】町田	【循環器】佐藤裕 松　本 太　田	町　田 【肝臓】堀口	高　橋	上　野 内科医師	【循環器】佐藤裕 松本・浅香（17:00まで） 【睡眠時】前野 第4
整形外科	午前	—	—	【整形・形成外科】中村 （手術の為、11時30分まで） 【整形・形成外科】牧口 第4	—	—	整形外科医師 第1 米本 第2.3.5 中島 第4
	午後	—	—	—	—	—	整形外科医師
皮膚科	午前	神山（12:00まで）	神山（11:00〜12:00）	神山（12:00まで）	神山（12:00まで）	神山（11:00〜12:00）	—
	午後	—	—	【美容皮膚科】遠藤 予約制	—	—	—
婦人科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	浅野目	—	浅野目	浅野目	浅野目	—
歯　科 歯科口腔外科	午前	小林充・葭葉	河　内	小林充・河内 代田 第2	小林充・栗原祐	河　内 【インプラント】重原 第2.4	小林充・齊藤
	午後	小林充・葭葉	河内（16:00〜18:00）	小林充 代田 第2	小林充 手術日	河内（16:00〜18:00） 【インプラント】重原 第2.4	小林充・齊藤
内視鏡	午前 胃	錦戸・小林・太田 蔵屋敷・緒方・浅香 内視鏡医師	小林・太田・新井 坂本・岩松・栗林 内視鏡医師	小林・今井・堀口 蔵屋敷・三浦・須賀 加藤	小林・平木・上野 山崎・岩松 太田・戸島	小林・浅香・上野 矢部・綿貫・緒方 内視鏡医師	小林・今井 内視鏡医師（5名）
	午後・ESD	太田・上野	—	太　田	太田・錦戸	太　田	—
	午後・大腸	小　林	小林・上野	太 田・浅香（17:30まで）	小　林	小林・太田	川手・内視鏡医師

※/はどちらかの医師です・は複数名の医師が診察担当です。　※学会・緊急手術等で診察時間・予定が変更になる場合があります。申し訳ございませんがご了承お願い致します。
※当院では外来診療待ち時間短縮の為、予約診療を導入しております。ご利用下さい。　※時間外・休日の救急対応については、黒沢病院で行っております。Tel.027-352-1166

専門外来

循環器外来	佐藤裕・高橋・直田
糖尿病外来	石井
乳腺外来	栗原・遠藤敬・菊地・矢部
肝臓外来	堀口
消化器内科	太田
呼吸器外来	伊部
無呼吸外来	町田・松本・前野・山口
禁煙外来	黒澤・町田・松本
整形・リウマチ科	米本
セカンドオピニオン外来	伊藤・栗原
男性更年期障害	黒澤
排尿機能障害	曲
脳血管外来	木幡
インプラント	重原

泌尿器科

（理事長）黒澤 功

（黒沢病院 院長）伊藤 一人

小倉 治之

（理事長補佐）大木 亮

曲 友弘

古谷 洋介

馬場 恭子

麻酔科

久保 和宏

歯科・歯科口腔外科

小林 充典

婦人科

河内 奈穂子

浅野目 和広

内　科

（ヘルスパーククリニック院長）佐藤 裕一

石井 秀和

矢島 義昭

町田 優

松本 健

太田 英孝

錦戸 崇

浅香 有紀

上野 亜矢

皮膚科

神山 由佳

脳神経外科

大森 重宏

小倉 丈司

中島 まゆ

木幡 一磨

小野寺 康暉

武山 英美

外　科

田口 正毅

栗原 照昌

小林 勇治

平木 修一

矢部 潔

医療法人社団美心会 **黒沢病院**　〒370-1203 高崎市矢中町187　Tel:027-352-1166
医療法人社団美心会 黒沢病院附属 **ヘルスパーククリニック**　〒370-1203 高崎市矢中町188　Tel:027-352-1111

当院では個人情報保護法の施行に伴い、ご利用者様の個人情報については、利用目的を明示し、その取り扱いには万全の体制で取り組んでおります。

2019年10月1日　発行：医療法人社団美心会　編集：情報誌編集委員会