



医療法人喬成会 花川病院 広報誌

# つながる手と手

～はなかわからぬ

メッセージ～



第42号



## もくじ

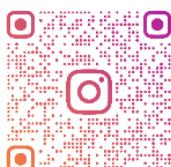
- 新年のご挨拶
- 雪かきで身体を痛めないように！！準備運動とストレッチ
- 今すぐ使える！作業療法士によるイチオシ福祉用具の紹介
- りんごのヨーグルトケーキ
- 新しいCT装置のご紹介
- 今シーズンも「レバンガ北海道」を応援しています！！
- 感謝祭開催しました
- 「はちみつ」がすごい！！

●令和8年1月16日発行 ●発行人:生駒 一憲 ●編集長:金子 宏美 ●企画・製作:花川病院地域連携相談センター  
医療法人喬成会花川病院 〒061-3207 石狩市花川南7条5丁目2番地 代表電話(0133)73-5311

花川病院ホームページ <https://kyouseikai.jp/>



ホームページ



Instagram



LINE



## 新年のご挨拶



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、医療法人喬成会ならびに花川病院の運営に対し、格別のご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

当法人は、花川病院を中心として、介護老人保健施設「オアシス 21」、サービス付き高齢者向け住宅「花びりか」、訪問看護ステーション「ポプラ」、訪問・通所介護事業所「石狩ふれあい・ほっと館介護センター」、看護小規模多機能型居宅介護サービス「ナースイン花びりか」、居宅介護支援事業所「ホットライン 21」、ならびに石狩市南地域包括支援センターなど、地域に根ざした医療・介護サービスを一体的に提供しております。花川病院では、全 180 床の回復期リハビリテーション病棟を有し、集中的なリハビリテーションにより心身機能の改善を図り、在宅・地域生活への円滑な移行を支える体制を整えております。医師、看護師、リハビリテーション専門職をはじめとする多職種が連携し、患者さん一人ひとりの状態に応じた医学的管理と生活支援を含む包括的な支援を提供しております。

また、訪問診療・訪問リハビリテーション、スポーツ外来、さらにリハビリ支援型の児童発達支援・放課後等デイサービスを通じて、乳幼児から高齢者まで、幅広い世代の皆さまの生活を支援しております。

私どもは、地域の医療機関や介護施設と連携し、当法人の諸機能を有機的に結びつけることで、リハビリテーションを軸とした「総合リハビリテーションランド」として、地域の皆さまの健康増進と生活の質の向上に貢献することを目指してまいりました。

本年も引き続き、「愛情をもって親身な対応」を基本理念とし、職員一同、医療と介護の質の向上、そして地域との信頼関係の深化に努めてまいります。



結びに、皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご指導・ご支援を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



医療法人喬成会 花川病院 理事長・院長 生駒 一憲



## 雪かきで身体を痛めないように！！準備運動とストレッチ

### 【はじめに】

雪かきは、重い雪を持ち上げたり、投げたりする動作が多く、腰・膝・肩に大きな負担がかかります。事前に体を温め、終わった後にケアをすることで、ケガや腰痛の予防につながります。

### 【雪かき前に行う 筋トレ（準備運動）】

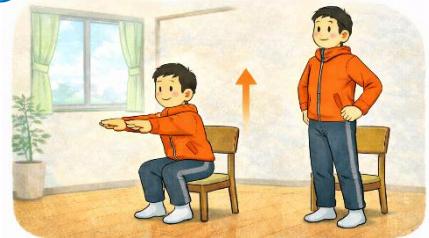
※痛みの出ない範囲で行いましょう、各 10 回程度

#### ① 立ち座り運動（太もも・お尻）

〈ポイント〉

太ももとお尻を鍛えることで、雪を持ち上げる時の腰・膝の負担を軽くします。

①



#### ② 腕・肩の準備運動

〈ポイント〉

スコップ操作が楽になり、肩のケガ予防になります。

②



#### ③ 背伸び運動（ふくらはぎ）

〈ポイント〉

壁に手をついて安全を確保します。ふくらはぎは第 2 の心臓なので転倒予防 + 息切れ防止にもなります

③



### 【雪かき後に行う ストレッチ】

※反動をつけず、気持ちよく伸ばしましよう、各 20 秒程度

#### ① 太ももの前のストレッチ

〈やり方〉

- ・片足を後ろに曲げ、足首を持つ
- ・太ももの前を伸ばす

①



※不安な時は壁や椅子につかまって行いましょう

#### ② 腰・背中のストレッチ

〈やり方〉

- ・両手を前に伸ばす（椅子や壁を使いましょう）
- ・背中を丸めるようにして伸ばす

②



#### ③ 肩・背中のストレッチ

〈やり方〉

- ・片腕を胸の前に伸ばす
- ・反対の手で軽く引き寄せる

③





## 【雪かき時の注意点】

- ・無理をせず、こまめに休憩しましょう
- ・重たい雪は少しづつ運びましょう
- ・腰をひねらず、体ごと向きを変えましょう
- ・痛みや息切れを感じたら中止しましょう



**ケガを予防しながらこの冬を乗り切りましょう！！**

(理学療法士 まえだ)

## 今すぐ使える！作業療法士によるイチオシ福祉用具の紹介

### 【足元灯で夜間の移動を安心・安全に！！】

夜間の移動は転倒に注意が必要です。そんな時に役立つのが足元灯です。

高齢の方はもちろん、子供のいる方、災害時にも活躍します。

家電量販店、ホームセンター、インターネットなどで手軽に購入できます。



コンセント型



置き型（電池型・充電型）



様々な機能・タイプの物がありますが、以下に代表的な例を挙げます。

**人感センサー付き・・・人の動きを感知して自動点灯。省エネで便利。**

**明暗センサー付き・・・周囲が暗くなると自動点灯。常夜灯としても。**

**スイッチ式・・・手動でオンオフ。確実に操作したい場面に。**

様々な便利グッズを活用し、生活が少しでも安心・安全になれば嬉しいです！

当院では退院後の生活環境のアドバイスも行い、安心して在宅生活を過ごせるようサポートしていきます！

(作業療法士 さいとう)



## りんごのヨーグルトケーキ

栄養科  
石川調理師考案！



材料(写真は2枚分)

りんごがたくさんある時に！フライパンで簡単！  
『りんごのヨーグルトケーキ』

1人分(1/4枚) 130kcal

蛋白質3g 脂質4g カルシウム20mg

(1枚分)

卵・・・1/2個  
無糖ヨーグルト・・・60g  
ホットケーキミックス・・・75g  
りんご・・・1/2玉  
バター・・・10g  
グラニュー糖・・・大さじ1

### 作り方

- 卵をボールで溶き、ヨーグルト60g(大さじ約3杯)を上澄みの水分を避けて入れ混ぜます。  
そこにホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせます。
- りんごは芯を取り、皮は剥かずに16等分に薄くカットします。
- フライパンの形に合わせてアルミの蓋を作ります。
- バター10gを極弱火で溶かし、溶けたらグラニュー糖大さじ1を全体にかけます。
- カットしたりんごをフライパンに並べます。(少し重なっても大丈夫です)
- 生地をのせて平らにします。膨らむので端までのばさなくても大丈夫です。
- アルミの蓋をかぶせて極弱火で10分焼きます。爪楊枝を刺して生地がつかなければOK！お皿にフライパンからひっくり返して完成です！



フライパンはたまご焼き用でも  
丸型でもOK！丸型の時は円状  
に並べるときれいです！



りんごには食物繊維やポリフェノールが含まれ、免疫力の向上や便通改善などが期待できます。  
りんごは焼くことで食物繊維が約1.5倍に増加し、皮まで美味しい食べられるようになるためおすすめです！焼きりんごの食感と生地のしっとり感がおいしいのでぜひお試しください！！

(管理栄養士 ながさわ)



## 新しい CT 装置のご紹介

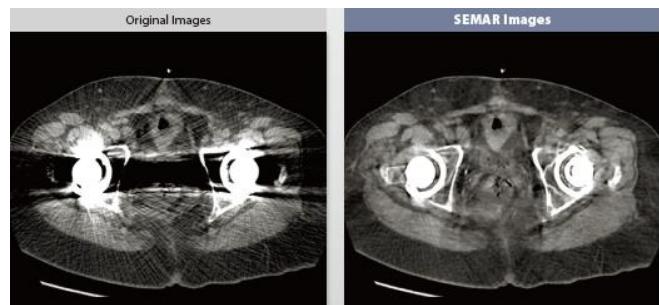
花川病院放射線科では、令和 7 年 11 月に新しい CT 装置を導入しました。以前使用していた CT 装置は、購入から 10 年が経過しており装置自体の老朽化がありました。

近年の医療機器の進歩は凄まじいものがあり、この度の Canon 社製 CT Aquilion Start i Edition の導入により、患者さんへの更なる医療貢献が可能となると考えています。



新しい機能として、AI を用いた画像の構成や体内金属の影響（金属アーチファクト）を少なくした画像の作成が可能になり、医師が診断しやすい画像の提供が出来るようになりました。装置自体も以前より圧迫感が少なくなり、検査時の体勢にも余裕を持てる広さになりました。また、患者さんの検査への不安を少しでも和らげられるように、暗いイメージのあった検査室を明るく落ち着けるような雰囲気の内装に変えました。

新築のように綺麗な検査室になりましたので、この環境を維持しながら新しい CT 装置で地域医療に更に貢献できるように努力してまいります。



（診療放射線技師 しむら）

## 今シーズンも「レバンガ北海道」を応援しています！！



12 月 24 日 (水) 北海きたえーるにて B.LEAGUE 公式戦が行われ、レバンガ北海道は秋田ノーザンハピネッツと対戦し応援に行ってきました。クリスマス・イヴの開催とあって、会場には多くのブースターが来場し、試合前から特別感あふれる華やかな雰囲気に包まれていました。

試合は序盤からレバンガ北海道が高い集中力をを見せ、アグレッシブなディフェンスとテンポの良いオフェンスで主導権を握りました。チーム全体でボールを動かしながら、インサイドとアウトサイドをバランスよく使った攻撃で着実に得点を重ねます。秋田もフィジカルを生かした粘り強いプレーで食い下がりましたが、北海道は要所で確実にシュートを決め、流れを渡し





ませんでした。

後半に入ってもレバンガ北海道の勢いは衰えず、主力選手の安定したプレーに加え、ベンチメンバーのエネルギーッシュな活躍がチームをさらに勢いづけました。会場からは大きな声援が送られ、ホームならではの一体感がコート上の選手たちを後押ししました。

その結果、試合はレバンガ北海道が 90-79 で秋田ノーザンハピネッツに勝利。クリスマス・イヴの夜に、ブースターとともにつかんだ価値ある白星となりました。この一戦は、チームの結束力とレバンガ北海道らしいバスケットボールを改めて印象づける試合となり、今後の戦いに向けて大きな弾みとなりました。今後も花川病院は「レバンガ北海道」を全力で応援していきます！！



(広報 さの)

## 感謝祭開催しました



令和7年10月10日当院に隣接する花川南コミュニティーセンターをお借りして盛大に『花川病院感謝祭』を開催いたしました。普段と違う場所や雰囲気に皆さんからもワクワク笑顔があふれています。



オープニングを飾るのは当院スタッフで結成されたバンド「リハビリステップ」による演奏で、北酒場、星降る街角、北国の春の名曲を披露いたしました。皆さんリズムに乗って拍手や笑顔があふれます。スペシャルゲストの伝説の演歌歌手「北音寿丸」さんが花川病院感謝祭に初登場で会場

はさらに熱気に包まれました。その後も大抽選会や女性スタッフ3名によるバトントワリングや花川病院よさこいチーム『健龍乱舞』によるダイナミックなよさこい演舞。こうして今年の花川病院感謝祭も笑顔、拍手、興奮ありの大盛り上がりで幕を閉じました。患者さん、ご家族、そして病院スタッフの皆で作り上げた最高の時間を共有することができました。今後も皆さんのが素敵な笑顔になるように更に楽しい企画を考えてまいります。



(社会福祉士 げんつう)



## はちみつがすごい！！

### 舌苔（ぜったい）を予防・改善する効果がありま

はちみつは「抗菌・抗炎症・抗酸化作用」を持ち、口腔内の細菌の繁殖を抑制して舌苔を予防・改善する効果があります。また、はちみつに含まれる酵素にはタンパク質を分解する作用があるため、舌苔の除去に効果的です。他にもビタミンによる口腔内の環境を整える効果なども期待できます。



### はちみつが口臭に効果があるのはなぜ？？

天然の抗菌成分（グルコン酸や過酸化水素など）が含まれており、古くから傷口の消毒やうがい薬の代替として使られてきました。実際、口内環境を整える作用は一部の研究でも示唆されていますが、**舌苔**そのものの「物理的な除去効果」については、歯ブラシや専用クリーナーには及ばないのが実際です。また、日本では医薬品として認められていないため、あくまで「補助的なケア」として考えましょう。

### プロテアーゼがタンパク質を分解する

はちみつに含まれる成分に『プロテアーゼ』と呼ばれる酵素があります。肉をはちみつに漬け込んでおくと肉がやわらかくなるように、プロテアーゼにはタンパク質を分解する効果があり、舌苔のタンパク質を除去することができます。

### はちみつ飴をなめる

とても手軽な方法で、いつでもどこでも簡単にできる方法です。はちみつ飴を選ぶ時のポイントはまずは**はちみつの配合**を確かめましょう。できれば純度の高いもの**100%**が一番理想ですが、ない場合はできるだけ多く配合されているものを選んでください。



## 口臭の原因でもある舌苔をしっかり除去しましょう！！ (舌苔は味覚にも大きな影響があります)

(歯科衛生士 にしだ)



### 編集後記

2026年、暖冬という予想通り雪の少ない穏やかな一年の始まりとなりました。花川病院では、季節ごとの行事を大切にし日々患者さんと一緒に笑顔になれるよう取り組んでおります。本号は当院の日々の取り組みに加え、普段の生活にプラスαの話題満載となっております。安全健康第一に、創意工夫し皆さんに笑顔で過ごしていただけますよう取り組んでまいります。本年も何卒よろしくお願ひいたします。

(社会福祉士 かねこ)