TERAO BIYORI

Autumn

VOL.03
2026.9

秋を味わうレシピ



秋のおいしさを、
いただきます。

秋は、鮭やきのこ、さつまいもなど、おいしい食材が豊富な季節です。中でも鮭は、秋の食卓に取り入れやすい食材のひとつ。ホイル焼きにすると、鮭や野菜のうま味がぎゅっと閉じ込められ、手軽に季節の味わいを楽しむことができます。朝晩は少しずつ涼しくなり、夏の疲れが残りやすい時期でもあります。旬の食材を取り入れながら、秋ならではの食事を楽しんでみませんか。

※レシピは最後のページに掲載

LINE
デジタル配信中

医療法人 寺尾会 寺尾病院

©TERAOKOUHOU

てらお台所だより
ー管理栄養士と楽しむ 四季のごはんー

recipe 03

温かさと栄養満点 鮭のホイル焼き

栄養価（1人分）
エネルギー198kcal　たんぱく質14.7g
脂質13.1g　食物繊維1.3g　塩分1.1g



[材料（2人分）]

- 銀鮭　… 70g×2切れ
- バター　… 5g×2個
- 玉ねぎ　… 50g
- ピーマン　… 1個（35g）
- えのきだけ　… 30g
- 醤油　… 小さじ1
- 塩、こしょう　… 少々



参考：新潟県栄養士会・主菜シリーズ 在宅向け簡単レシピ

[作り方]

1. 鮭に塩・こしょうをふる。
2. アルミホイルに油をひく。鮭、玉ねぎ、えのき、ピーマンをのせ、上にバターをおく。
3. アルミホイルを閉じ、フライパンに並べる。
4. フライパンに、底から約1cmの水を入れる。ふたをして10～12分蒸し焼きにする。食べるときに醤油を少量かける。

Comment

フライパンで、簡単に調理することができます☆彡

ホイルに入れる野菜は、火の通りをよくするために、薄切りにすることがポイントです。（お好みの野菜や、カット野菜を使用することも可能です。）



秋のわたし、どのタイプ？

Q. あなたに近いのはどれ？

- A　食欲の秋タイプ「旬の味覚やおいしいものを楽しみたい」
- B　スポーツの秋タイプ「体を動かして健康づくりをしたい」
- C　読書の秋タイプ「家でゆっくり過ごす時間が好き」

※このコーナーは、暮らし方をふり返るきっかけとしてお楽しみください。体調やこころの不調が気になるときは、ひとりで抱え込まず、産業医やかかりつけ医、専門病院などにご相談ください。また、公的機関の電話相談やメール相談などを利用するのもよいでしょう。

A が近い人

たんぱく質をプラス

食欲の秋は栄養を整えるチャンスです。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質は筋肉や体づくりに欠かせません。おすすめは鮭。たんぱく質を含み、きのこ類との相性も良い秋の味覚です。

B が近い人

エネルギー補給を忘れずに

スポーツの秋は体を動かす機会が増える季節です。活動量が増えると、エネルギー補給も大切になります。おすすめはさつまいも。炭水化物や食物繊維を含み、運動後のおやつにもぴったりな秋の味覚です。

C が近い人

ビタミンを意識

読書の秋は、ゆっくり過ごしながら食生活を見直すチャンスです。野菜や果物を取り入れて、栄養バランスを整えましょう。おすすめは柿。ビタミンCを含み、秋を代表する果物のひとつです。

令和8年熊本地震

二〇二六年（令和八年）七月二十八日十六時二十七分頃、熊本県熊本地方の深さ十六キロメートルを震源とする、マグニチュード七・一（暫定値）の地震が発生しました。熊本県宇城市および氷川町では最大震度七を観測。また、熊本県熊本地方では長周期地震動階級四を観測しました。強い揺れは広い範囲に及び、地震発生後も熊本県内では最大震度五弱を観測する地震が相次ぐなど、活発な地震活動が続きました。気象庁は、この地震とその後に発生した一連の地震活動を「令和八年熊本地震」と命名しました。







出典：産総研 地質調査総合センターの写真を基に作成

地域の皆さまへ

このたびの令和8年熊本地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。今も不安や不便を抱えながら過ごされている方々が、一日も早く穏やかな日常を取り戻されることを願っております。

寺尾病院では、幸いにも建物や設備への被害はほとんどなく、通常どおり診療を継続することができました。

地震発生後は、入院患者さまや職員の安全確認、院内設備の点検を実施。あわせて、被災地域から入院による治療を受け入れるとともに、急性期病院と連携し、手術後をはじめ、引き続き治療や療養が必要な患者さまの転院にも対応しています。必要な医療が途切れることのないよう、それぞれの医療機関が役割を分担し、地域全体で支える体制の一端になっています。

また、八月十日には、被災地域の医療支援にあたるため、JMAT（日本医師会災害医療チーム）として宇城地域へ職員を派遣しました。現地で必要とされる医療支援に携わり、地域の医療機関や関係機関と連携しながら活動を行いました。

今回の地震を受け、災害はいつ起こるか分からないこと、そして日頃から備えておくことの大切さを改めて認識しております。今後も災害時の対応体制や備蓄、院内設備の点検を重ね、地域の皆さまが安心して医療を受けられる病院であり続けられるよう努めてまいります。

被災された地域の一日も早い復旧を、心よりお祈り申し上げます。

院長　髙松 徹



寺尾病院JMATメンバー
左から事務員
医師
看護師二名









JMAT参加職員による8月10日の写真

病院のお仕事図鑑

病院ではたらく社会福祉士のセカイ



社会福祉士とは「ソーシャルワーカー」と言われる社会福祉専門職の国家資格。身体的・精神的・経済的なハンディキャップのある人から相談を受け、日常生活がスムーズに行えるように支援したり、困っていることを解決できるように支えたりすることが主な仕事です。

資格取得までのながれ

社会福祉士になるためには、大学等で指定科目を履修する方法や、実務経験を経て養成施設で学ぶ方法など、複数のルートがあります。受験資格を満たしたうえで国家試験に合格し、登録することで社会福祉士となります。

社会福祉士の活躍の場

病院の地域医療連携室や医療相談室をはじめ、地域包括支援センター、高齢者施設、障害福祉施設、児童福祉施設、学校、行政機関など多岐にわたります。それぞれの現場で、一人ひとりの状況に合わせた支援を行い、安心して生活を送れるようサポートしています。特に病院では、医療ソーシャルワーカーとして、退院後の生活や介護、医療費などの不安に寄り添い、患者さまとご家族さまが安心して次の一歩を踏み出せるよう支援しています。

オススメ とある日の寺尾病院 社会福祉士の1日！



8：20出勤

8：30 朝礼
部署ミーティング

9：00 面談
患者さま、ご家族さまとの退院後の話

10：30 電話、メール
他病院、施設からの入院相談の電話
メールの返信

12：30 昼休み
リフレッシュ♪

13：30 病棟訪問
入院中の患者さまと面談

15：00 自宅訪問
退院に向けて環境整備

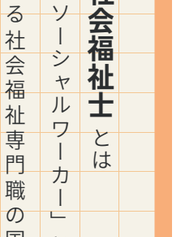
16：30 書類作成・記録
退院に向けての書類作成など

17：00 ミーティング
部署内で報告

17：20退勤

Q&A どんな人が働いているの？

寺尾病院では
医療ソーシャルワーカー
看護師・理学療法士
事務職員がいます！
病院や施設によって様々です。

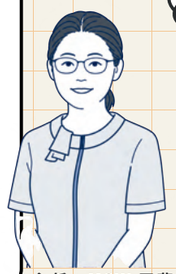


副室長　看護師 崎村

AQ 地域医療連携室って、なにをしているの？

生活の困りごと、病気、お金がない、暮らしにくい、などさまざまなトラブルを抱えた人の相談にのり解決の手助けをします。





主任　MSW 甲斐

医療ソーシャルワーカーってなぁに？

主に医療機関で患者や家族の生活支援や相談援助を行う社会福祉士の資格を持った専門職です。

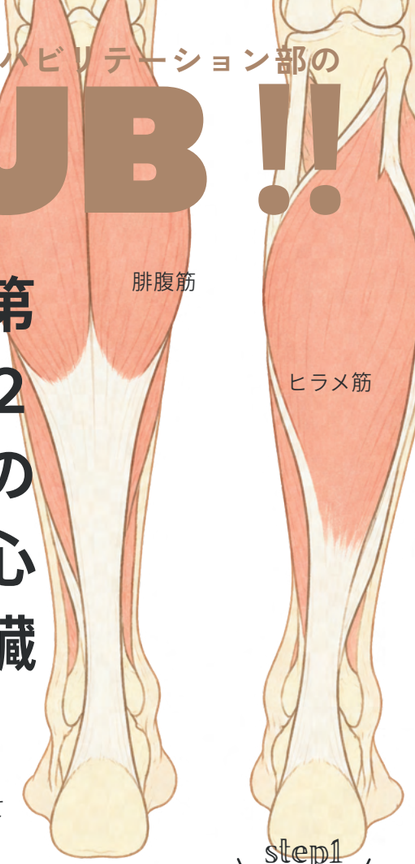
MSW(Medical Social Worker)と略されます。
MSW＝医療現場で働く社会福祉士
医師や看護師といった直接治療に関わる職種とは異なる立場で、病気やけが、あるいは高齢や障がいなどを抱える人やそのご家族さまに対し、日常生活を送る上での様々な不安や困りごとにアドバイスや指導を行うことで、早期の社会復帰や社会参加を支援しています。

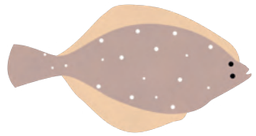
2026 AUTUMN ISSUE / VOL.3 元気を支える 寺尾リハビリテーション部の

REHA HUB !!

ふくらはぎは第2の心臓

下腿三頭筋（かたいさんとうきん）は、ふくらはぎにある腓腹筋（ひふくきん）とヒラメ筋の2つの筋肉の総称です。立つ・歩く・走る・階段を上るなど、毎日の動作を支える大切な筋肉で、スポーツではジャンプやダッシュにも欠かせません。また、収縮と弛緩を繰り返すことで足にたまった血液を心臓へ送り返すポンプのような働きがあり、「第2の心臓」とも呼ばれています。ウォーキングやかかとの上げ下げなどで、日頃からふくらはぎを動かすことを意識してみましょう。





ぼくの形と似てるから、
ヒラメ筋って名前なんだって

step1 2つの筋肉を伸ばす

※1　痛みがある場合は中止してください
※2　不安な方は医療機関へご相談ください



ヒラメ筋
膝を曲げて、すねの部分を前に倒します。
左右20〜30秒伸ばしてください。



腓腹筋
膝を伸ばして行います。
左右20〜30秒伸ばしてください。
タオルや段を使ったやり方もあります。

step2 2つの筋肉を鍛える

左右15〜20回×2〜3セット



鍛えている筋
腓腹筋、ヒラメ筋
（とくにヒラメ筋）

IMPORTANT!

椅子に座りつま先をまっすぐ前にむけ、踵を最高到達点までゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。
□ 膝を手で押さえたり、おもりを置いたりすることでより強い負荷がかけられます。

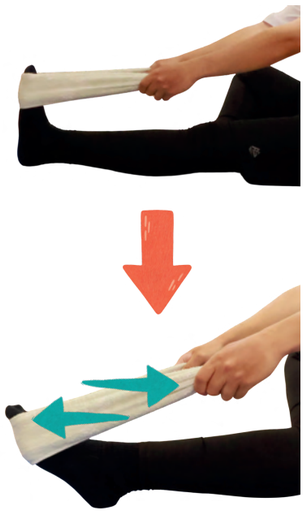




鍛えている筋
腓腹筋、ヒラメ筋
（とくに腓腹筋）

IMPORTANT!

壁に手をつき、つま先をまっすぐ前にむけ、踵を最高到達点までゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。
□ 腰部を前に出す動作にならないよう、腰はそらさずに行ってください。
□ 転倒しないように壁に手をついて行ってください。



IMPORTANT!

タオルやゴムバンドを足先に引っ掛けます。つま先を下げる運動をゆっくり行います。
□ 椅子に座って行っても良いです。
□ 膝を伸ばして行うと腓腹筋が優位に増強されますが、膝を曲げて行うとヒラメ筋が優位に増強されます。

Rehabilitation Topics

避難生活で気を付けたいこと

このたびの地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。避難所や車中泊での生活では、長時間同じ姿勢が続くことで血の流れが悪くなり、血栓（血のかたまり）ができやすくなる「エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）」を発症する危険性があります。予防には、1時間に1回を目安に足首を上下に動かしたり、ふくらはぎを軽くマッサージしたり、可能であれば少し歩いたりすることが大切です。また、水分をこまめに補給することも予防につながります。災害時は心身ともに大きな負担がかかりますが、無理のない範囲で体を動かし、病気を予防しましょう。



リハビリテーション部　部長　西村

寺尾病院には

看護のプロと介護相談のプロがいます



住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けるために

ご自宅での療養を支える

寺尾病院訪問看護ステーション



- ☑ 「自宅で療養を続けたい。」
- ☑ 「家族の健康管理が不安。」
- ☑ 「薬の管理や入浴をお願いしたい。」

そんな時は、**寺尾病院訪問看護ステーション**へご相談ください。
看護師がご自宅へ伺い、健康状態の確認や服薬管理、医療的ケアなどを行います。**主治医と連携しながら、療養生活を支援**いたします。

Q & A

Q どんなことをしてくれるのですか？

A 服薬管理や入浴などの生活のお手伝い、点滴・注射などの医療的ケアまで、一人ひとりの状態に合わせて支援します。

Q 家族が仕事で日中いなくても利用できますか？

A はい。ご本人の状態やご希望に合わせて訪問します。ご家族とも連携しながら療養生活を支えます。

Q 家族も相談できますか？

A はい。介護方法や療養生活についての不安やお悩みなど、ご家族からのご相談にも対応しています。

寺尾病院訪問看護ステーション　管理者　宮坂

080-3954-9147

介護の相談窓口

寺尾病院居宅介護支援事業所



- ☑ 「退院後、自宅での生活が不安。」
- ☑ 「自宅を介護ができる環境に整えたい。」
- ☑ 「施設について知りたい。」

そんな時は、**寺尾病院居宅介護支援事業所**へご相談ください。
ケアマネジャーがご本人やご家族のお話を伺い、**一人ひとりにあった介護保険サービスや介護保険の利用についてお手伝い**いたします。

Q & A

Q ケアマネジャーは何をしてくれるのですか？

A ご本人やご家族の希望を伺い、介護サービスの利用計画（ケアプラン）の作成や調整を行います。

Q 介護保険のことが分からなくても相談できますか？

A はい。介護保険の申請方法や利用できるサービスについて、分かりやすくご説明します。

Q 相談だけでも大丈夫ですか？

A はい。相談は無料です。介護について気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

寺尾病院居宅介護支援事業所　管理者　内田

096-272-0695

寺尾病院診療部　薬剤科

お薬ミニ講座

お薬手帳

きちんと使えていますか？



病院や薬局で「お薬手帳をお持ちですか？」と聞かれることが多いかと思います。「シールを貼るだけであまり見ていない」「病院ごとに別々の手帳を使っている」という方もいるかもしれません。しかし、お薬手帳は“自分の体を守る大切な記録”です。特に複数の病院に通っている方や、お薬の種類が多い方にとって、とても重要な役割があります。

お薬手帳は一冊にまとめる

お薬手帳は病院・クリニック・薬局ごとに分けず、できるだけ同じ手帳を使いましょう。同じ手帳にまとめることで、

- 今どんな薬を飲んでいるか
- 過去にどんな薬を使ったか
- 飲み合わせに問題はないか
- 重複して同じような薬が出ていないか

医師や薬剤師が確認しやすくなります。
特に高齢になると、複数の医療機関にかかることが増える可能性があります。すると、知らないうちに似た作用の薬が重なったり、飲み合わせが悪い薬が処方されてしまうことがあります。お薬手帳はそのようなトラブルを防ぐための大切な情報源です。

市販薬やサプリにも注意が必要

ドラッグストアで買える風邪薬、痛み止め、胃薬、サプリ（サプリメント）なども、病院の薬と飲み合わせに注意が必要な場合があります。例えば、

- 血液をサラサラにする薬を飲んでいる方が、市販の痛み止めを使う
- 風邪薬と眠剤を一緒に飲む　・サプリが薬の効き目に影響する

など、思わぬ副作用につながることもあります。
「市販薬だから安全又は、関係ない」とは限りません。病院や薬局では、市販薬やサプリを使っていることも遠慮なく伝えてください。お薬手帳にメモしておくのもおすすめです。

災害時や緊急時にも役立つ

災害時や急な入院・救急搬送時にお薬手帳があると、普段飲んでいる薬を医療スタッフがすぐに確認できます。特に、

- お薬の名前を覚えていない　・複数の薬を飲んでいる
- アレルギーがある

という方にはとても重要です。



お薬手帳を上手に使うポイント

01 受診時は毎回持参する



病院でも薬局でも、毎回見せることが大切です。

02 市販薬・サプリも記載する



飲み合わせの確認のために大切です。

03 気になることは書いておく



この薬で眠くなった、飲み忘れが多いなど、気づいたことを書いておくと役立ちます。

04 一冊にまとめる



医療機関ごとに分けず、なるべく同じ手帳を使いましょう。

まとめ

お薬手帳は、単なる“薬の記録ノート”ではありません。自分の体を守り、安全に薬を使うための大切な手帳です。病院・クリニック・薬局、どこに対しても同じお薬手帳を見せることで、より安全で安心な治療につながります。最近はスマートフォンの電子お薬手帳を利用する方も増えています。ぜひ毎回持ち歩き、上手に活用していきましょう。