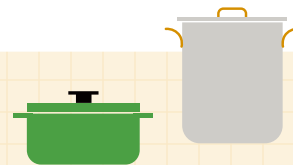




高砂市民病院栄養士監修

健康レシピ



なすの炒め煮

だしの旨味が優しく広がる食欲
の秋にぴったりな一品です

(1人分)

エネルギー 30kcal

食塩相当量 0.3g

材 料 (4人分)

なす……………200g
鶏ももミンチ……………20g
おろし生姜……………少々
料理酒……………小さじ1/2
サラダ油……………適量
だし汁……………40ml※
濃口醤油……………小さじ1/2
A 薄口醤油……………小さじ1/2
上白糖……………小さじ1
みりん……………小さじ1/2
〈水溶き片栗粉〉
片栗粉……………小さじ1/4
水……………小さじ2

※味付きのだしの素等を使用する場合は調味料を加減してください。

作り方

- 1 なすはヘタを落とし、乱切りにして軽く水にさらし、水気を取る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、なすを中火で炒め、しんなりしてきたら一度取り出す。
- 3 おろし生姜、ミンチの順に炒め、火が通ったら料理酒を入れ、2を戻してAの煮汁を加える。
- 4 なすが柔らかくなり、煮汁が少し減るまで煮る。
- 5 火を止めて、水溶き片栗粉をまわし入れる。
- 6 中火にして、なすが崩れないよう、とろみがつくまでやさしく混ぜる。
- 7 器に盛り付けて完成。

POINT

なすは夏はさっぱり、秋は甘みとコクが増す食材です。和風味以外にも中華だしや豆板醤、オイスターソースなどでアレンジすれば、レパートリーも広がります。

今号の表紙

撮影こぼれ話

このリハビリ庭園は、患者さまが歩行練習をするときに、四季折々の表情を見せてくれ、リハビリが楽しくなる庭園です。



Takasago Municipal Hospital

高砂市民病院

広報広聴委員会 広報紙編集チーム

〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
TEL 079-442-3981 FAX 079-442-5472
URL <https://www.hospital-takasago.jp/>

高砂市民病院 検索



高砂市民病院
公式HPIはこちら



健診に関する
情報はこちら

2026
AUTUMN
vol.160



高砂市民病院は
日本医療機能評価機構の
認定病院です

きぼうへの

かけはし

高砂市民病院 広報紙

希望のある
医療を目指して

特集

「その人らしい暮らし」をもう一度



TAKASAGO MUNICIPAL HOSPITAL



リハビリテーション室
副室長
石本 寧 (理学療法士)

特集

「その人らしい暮らし」をもう一度

～高砂市民病院の高齢者リハビリの取り組み～

理学療法士(PT)11名、作業療法士(OT)3名、言語聴覚士(ST)3名の計17名が在籍し、脳血管疾患、運動器疾患、呼吸器疾患、廃用症候群の「施設基準」を取得しています。

大腿骨頸部骨折、脊椎圧迫骨折、心不全、誤嚥性肺炎など高齢者に多い疾患に対し、病態に応じたリハビリで、早期回復と退院を目指します。

高砂の街に根ざし、「面倒見の良さ」をカタチに

高砂市民病院は199床(急性期78床、地域包括ケア65床、緩和ケア18床、人間ドック6床)を有する地域密着型の病院です。「面倒見の良い病院」をモットーに、困ったときにいつでも頼れる病院を目指しています。

入院患者さまの7割以上が後期高齢者です。加齢による体力低下に加え、病気やけがによる入院は、ご本人だけでなくご家族にも大きな不安をもたらします。私たちリハビリテーションスタッフは、「もう一度家で暮らしたい」という思いを支え、その実現に向けて日々取り組んでいます。



「心」が動けば、「身体」も動く

高齢者リハビリで大切にしているのは、「早期離床」「認知機能の維持」、そして「口から食べる喜び」です。

入院生活では活動量が減り、筋力だけでなく認知機能も低下しやすくなります。そのため、作業療法士を中心に、日付や季節の話題を取り入れた「リアリティ・オリエンテーション」を実施しています。病棟を季節の飾り付けで彩り、「もうすぐ七夕ですね」「桜が咲き始めましたね」といった何気ない会話を通して、季節を感じ、生活への意欲を引き出しています。

また、言語聴覚士は嚥下機能の評価や訓練を行い、安全に食べるための姿勢や食事形態を提案しています。「自分の口で食べる」「誰かと話す」という喜びは、生きる意欲を高め、次のリハビリへの大きな力になります。



笑顔があふれる「院内デイサービス」

当院では平日の午後、約1時間の院内デイサービスを開催しています。病院のスタッフが協力し、カラオケや体操、ゲーム、季節のレクリエーションなどを楽しんでいます。

病室を離れ、人と交流し、大きな声で歌い、笑うことは、身体だけでなく心の元気にもつながります。「今日はデイサービスがあるから頑張って起きよう」と生活にメリハリが生まれ、閉じこもりや認知機能の低下の予防にも役立っています。



「外の空気」が意欲を育てる

機能回復訓練室から直接出られるリハビリ庭園も当院の特色です。

退院後の生活では、病院内にはない段差や坂道、砂利道などを歩く必要があります。理学療法士は庭園で屋外歩行や坂道歩行など実際の生活を想定した訓練を行い、作業療法士は園芸など生活場面を意識した活動を取り入れています。

太陽の光や風を感じながら歩くことで、「家に帰ったら散歩したい」「庭仕事を再開したい」といった目標が生まれ、リハビリへの意欲につながっています。



多職種が支える「生活のリハビリ」

リハビリは訓練室だけで行うものではありません。私たちは看護師など多職種と定期的に勉強会を開催し、安全な移乗方法や食事姿勢、排泄動作などを共有しています。24時間の入院生活そのものをリハビリと考え、患者さまが安心して生活できる環境づくりに努めています。



住み慣れた我が家へ、笑顔で

私たちの目標は、ただ「筋力をつけること」ではありません。「入院前に住んでいた場所で、その人らしい生活を取り戻すこと」です。

近隣の急性期病院とも密に連携し、包括期(リハビリを重点的に行う時期)の患者さまを積極的に受け入れています。

これからも、地域の皆さまが安心して年齢を重ね、もしもの時も「面倒見の良いリハビリ」でサポートできるよう、精一杯取り組んでまいります。



令和9年4月1日から

「公益社団法人 地域医療振興協会」が

高砂市民病院の運営を行います

◆ 高砂市民病院のこれまでの歩み

高砂市民病院は昭和40年1月に開設された伝統ある公立病院です。現病院は平成2年5月に開院し、公設公営の市民病院として、市民の皆さまの命と健康を守るため、地域の中核病院としての役割を果たしてまいりました。

特に新型コロナウイルス感染症拡大時にはPCR検査・ワクチン接種、そして入院診療と病院職員全員が一体となって、コロナ診療に全力で対応し、公立病院としての使命を果たしてまいりました。

◆ 経営形態変更の判断

しかし、高砂市民病院の経営状況は、長年の懸案事項であった深刻な医師不足が解消されず、また昨今の人件費、物価高騰の影響により、多額の赤字が発生し、市の財政を大きく圧迫する要因となっているのが現状です。そして、今後、持続可能な経営が可能かどうかの将来予測を実施した結果、公設公営での経営は困難と判断し、経営形態を変更するとの結論を得ました。

◆ 「指定管理者制度」の導入

新しい経営形態は「指定管理者制度」とし、指定管理先は「公益社団法人 地域医療振興協会」に決定いたしました。「公益社団法人 地域医療振興協会」は令和8年3月現在、全国19の自治体病院の指定管理を受託しており、公立病院の運営に豊富な実績を有しております。



◆ 医師確保と災害医療体制の強化

また一番の懸案事項である医師確保についても、独自の確保ルートを保有しており、医師、特に内科医師の増員が大に見込め、さらに大規模災害が発生し、公立病院が果たすべき災害医療を展開する際に、高砂市民病院がマンパワー不足に陥った場合にも全国展開している当該協会が運営する他病院からの応援スタッフの派遣が可能となります。

◆ 最後に

経営形態は「指定管理者制度」になりますが、公立病院としての位置づけは変わることなく、医師会の皆さま、東播磨医療圏や近隣医療圏の各病院様と強固な連携をさせていただき、地域医療の充実に貢献してまいります。

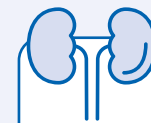
そして、市民の皆さまには政策的医療、具体的には「救急医療」「災害医療」「新興感染症対応」「こども療育支援センターの運営」等、公立病院としての使命をしっかりと果たし、市民の皆さまに「安全・安心な医療」を今後も提供してまいります。



看護専門外来のご紹介

当院では、専門的な知識や技術をもつ看護師が担当する「看護専門外来」を開設しています。疾患や治療に関する相談だけでなく、療養生活の不安や日常生活の困りごとについても支援しています。

当院で実施している5つの看護専門外来をご紹介します。



腎臓病看護外来

慢性腎臓病(CKD)の患者さまの重症化予防に向けて療養生活や自己管理を支援します。

担当: 慢性疾患看護専門看護師、
内科外来看護師、管理栄養士

…………… 腎臓を守るポイント ……………

- 塩分をひかえる
- バランスのよい食事を
- 水分をとりすぎない
- 血圧をコントロール



がんサポート外来

がんと診断された患者さまやご家族の不安や悩みに寄り添い支援します。

担当: がん看護専門看護師



フットケア外来

主に糖尿病の方の足病変・爪のケア、日常生活の指導を行います。

担当: フットケア研修修了看護師

…………… 足にやさしい靴のポイント ……………

- つま先にゆとりがある
- 足に合ったサイズ
- かかとをしっかりと支える
- すべりにくい靴皮



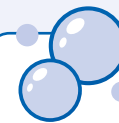
爪切り看護外来

ご自身で爪を切ることが難しい方に爪切りやお手入れを行い、安全な歩行を支援します。

担当: フットケア研修修了看護師

…………… 足と爪のケアポイント ……………

- 清潔を保つ
- 保湿をする
- 深爪しない
- 異常があれば早めに相談
- 爪はまっすぐ切る



ストーマ外来

ストーマ(人工肛門)保有者の自己管理や皮膚トラブル予防を支援します。

担当: 皮膚・排泄ケア認定看護師

…………… 日常生活のポイント ……………

- 皮膚を清潔に保つ
- 無理をしすぎない
- 装具を正しく貼る
- 困ったときは相談を
- 食事に気をつける

当院の看護専門外来では、患者さまやご家族が安心して療養生活を送れるよう支援を行っています。地域の皆さまにさらに看護専門外来を知っていただき、早期相談や重症化予防につながるよう取り組んでまいります。

また、地域の医療機関や介護事業所、訪問看護ステーションなど、多職種との連携を深めながら、在宅療養支援の充実を図っていきたくと考えています。

