

地域の皆さまと笑顔をつなぐ情報誌

すまいる

Take Free Vol. 58

ご自由にお取りください

2026年2月発行



Topic：技能実習生1期生が巣立っていきました	2
リハビリ体操：転倒予防	4
知って得する薬の話：風邪薬	6
季節のレシピ	
：かぶと鶏そぼろのトロみ煮・かぶと柿のクリームチーズサラダ	7
森の病院 出前講座のご案内	8
求人情報のご案内	10
外来担当表・バス時刻表	11



技能実習生 1 期生が巣立っていきました

4階病棟師長 山下真貴子

2022年10月にインドネシアから迎え入れた技能実習生4名が2025年9月、自分たちの夢に向かって当院を巣立っていきました。

思い返すこと3年前、技能実習生受け入れの前例がなく、何もわからないまま手さぐり状態で技能実習生たちのサポートと指導が始まりました。20歳過ぎで親元だけでなく母国も離れ、不安だらけの生活が始まった彼女たちも必死であったと思いますが、それに値するほど、受入れ準備や指導にあたるスタッフも必死でした。まずは、部屋探しなど生活面のサポートを行い、新しい生活準備のお手伝いはこちらまでワクワクして楽しかったことを覚えています。

休みの日以外は、雨の日や雪の日も毎日、自転車で通勤しコロナ禍ではありましたが、大きな病気をすることなく元気に3年間過ごすことができました。介護の技術を身に付け、患者さんの身の回りの世話や補助員業務は、ほとんど任せられるようになりました。また、患者さんへの声掛けや毎日の触れ合いの場では、片言だった日本語も、日が経つにつれ上達し、「彼女たちの笑顔と笑い声で元気がもらえる」という声をいただくほど、患者さんの元気の源にもなっていました。

季節に合わせてレクリエーションも行いました。七夕、縁日風夏祭り、お月見、クリスマス、節分などでは、スタッフと一緒に飾り付けや小物をつくり、長期入院されている方はもちろんのこと、短期入院の方にとっても、癒しとなる時間を作り上げてくれました。

3年目に入った頃、後輩の2期生を迎えました。日本に来て間もないころの不安や、生活・業務に慣れていくまでの経験から、後輩たちへのサポートもしっかり行ってくれ、8人で支えあう姿は微笑ましく、先輩としてたくましくもありました。

彼女たちの習得した技術が評価される試験（1年目に受験する初級試験・3年目に受験する専門級試験）では、学んだ技術や知識を発揮し見事全員合格しました。初心者であった指導者たちもホッと、涙を流して喜び合いました。これからも大台厚生病院のスタッフとして頑張ってもらいたかったのですが、

『人生まだまだこれから』の若い彼女たちは都会生活に憧れがあり、介護福祉士の資格を取得し日本で長く働くことを目標に、それぞれが選んだ道へ進んでいきました。



いろいろな想いが込み上げ送り出した最後の送別会では、我が子を家から出すときのような気持ちになりました。恩に義理堅い彼女たちから、当院に贈答品をいただきました。きっと3年間、見守ってくれた町の方々にもとても、感謝していることと思います。

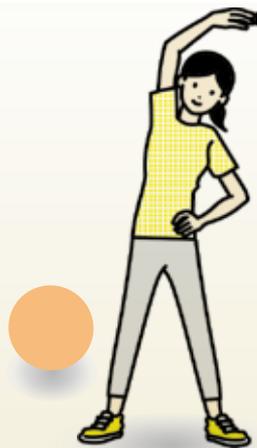
巣立っていった1期生たちが、これからもそれぞれ元気に過ごしていきますように。

ここで学んだことが、これからの彼女たちの糧になれば嬉しく思います。それぞれ遠くに離れてしまいましたが、大台から陰ながら応援し、今後の活躍を期待しています。

1期生は巣立っていきましたが、引き続き2期生も温かく見守っていただけたら幸いです。



いつまでも元気に



リハビリ体操

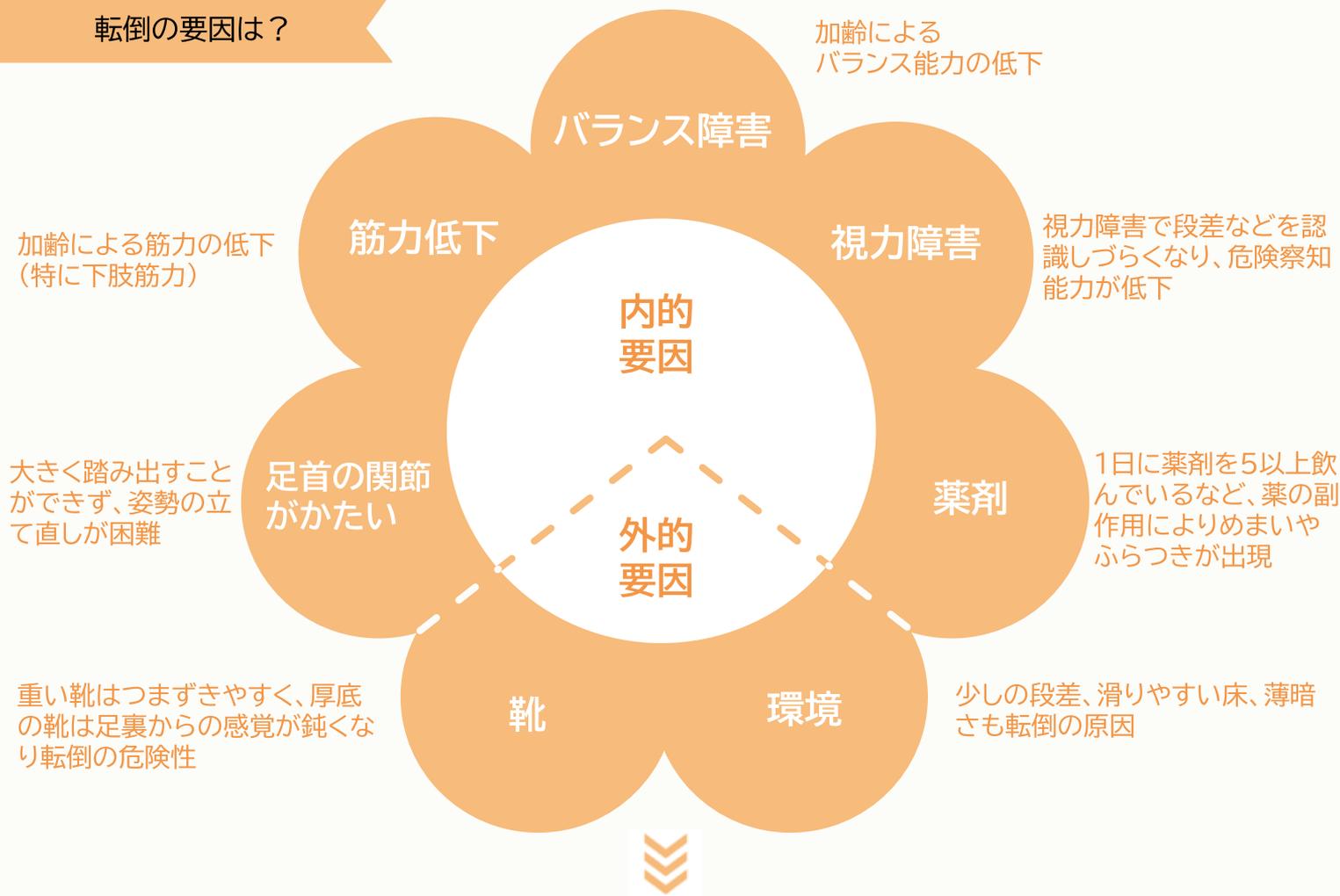


転倒予防

リハビリテーションセンター
青木 千紘

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれませんが、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、介護が必要な状態になりやすいといわれています。今回のリハビリ体操では転倒予防に効果的な知識や運動を説明していきます。

転倒の要因は？



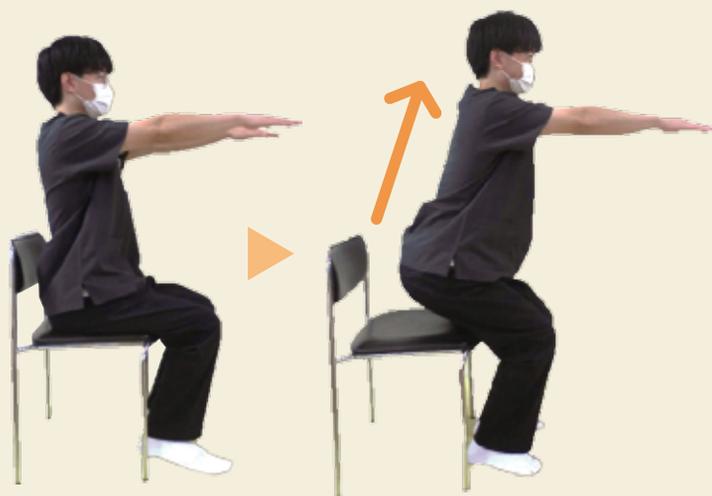
外的要因である靴や環境面はすぐにでも改善することができます！
床の整理整頓や軽くてかかとのある靴の選定等試してみてください！

転倒予防トレーニング

1. 椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



2. 頭と体を同時に動かす2つの運動

転倒予防には、頭と体を同時に動かす運動も大切です。
野菜や果物の名前など、連続して言葉を発しましょう。

- なるべく早く足踏みしましょう
- 足踏みをしたまま、5秒間言葉を発しましょう
- 5秒間を5セット行いましょう



杖の合わせ方

転倒予防には、転ばないように対策を早めしておくことが大切です。杖などの歩行補助具は「どうしても支えが必要な状態」になってから導入するのではなく「支えがあった方が安心くらいの状態」から導入するようにしましょう。

ここで杖の正しい合わせ方をご紹介します。杖の長さが長すぎると体重を十分に支えることができません。そのような状態で、杖で無理に体を支えようとすると肩・肘・手首を痛めます。逆に杖の長さが短すぎると体重を支えることはできますが、歩く姿勢がわるくなってしまいます。

— 高さの合わせ方には3種類の合わせ方があります —



- ① 肘を30° 曲げた状態で杖がちょうど床につく位置

足の付け根 または 手首の高さ



- ② 床面から足の付け根（大転子）までの長さ

- ③ 腕を垂直におろした時の手首（とう骨茎状突起）の高さ

知って得する、 薬の話。

風邪薬

薬剤師
木元 大

寒さが身にしみる季節となりましたが、皆様は風邪などひかれていませんか？今回は、風邪のときに当院でよく処方される薬を紹介したいと思います。

① 風邪について

風邪は鼻やのどなどの上気道に微生物が感染することによって起こります。約90%はウイルスが原因であり、原因ウイルスの数は200種類以上といわれています。鼻やのどにウイルスが感染すると咳、痰、鼻水、のどの痛み、発熱などの症状がでます。冬の乾燥した時期は特に、手洗いやうがいを徹底して風邪を予防することが大切です。

② 風邪薬にはどのようなものがあるか

風邪薬としてよく使用されるのは、咳や痰、のどの痛みや熱などの症状を抑える薬です。症状がつかなくなれば、無理に薬を飲む必要はなく、薬が処方されない場合もあります。

薬の分類	代表的な薬	特徴・説明
鎮咳薬	フスタゾール® リン酸コデイン(リンコデ)	咳症状を抑え、呼吸を楽にする作用があります。特にリン酸コデインは強い咳嗽に対して使用します。
解熱鎮痛薬	カロナール® ロキソニン®	発熱時に頓服することが多いです。頭痛やのどの痛みを抑える作用もあります。
去痰薬	カルボシステイン アンブロキソール	痰の切れをよくする薬です。鼻水を出しやすくする作用もあります。
総合感冒薬	ピーエイ配合錠® PL配合顆粒®	解熱剤や抗アレルギー薬など複数の成分が含まれています。風邪の様々な症状を緩和します。
漢方薬	葛根湯	風邪のひき始めで、寒気があり発汗がない症状に効果的です。体を温めて発汗を促す作用があります。
その他	トラネキサム酸	のどの痛みや腫れを抑える作用があります。

③風邪をこじらせてしまうことも

風邪は4～7日程度で治ることが多いですが、別の細菌に2次感染したり、重症化して気管支炎や肺炎などになってしまうこともあり、注意が必要です。体調の変化に気づいたら早めに受診しましょう。

季節のレシピ

Recipe



管理栄養士監修



管理栄養士
押尾 高子

◆かぶ(蕪)◆

ほんのり甘みのある味わいが特徴で、生のままサラダや漬物にしてもみずみずしくおいしいですし、煮物等、加熱するととろける食感が魅力的な万能野菜です。かぶには免疫力を高めて風邪予防や美肌づくりに役立つビタミンCが多く含まれています。また、体の余分な塩分を排出し、高血圧予防に効果的なカリウムや、腸内環境を整えてくれる食物繊維が含まれます。生のかぶには消化酵素が含まれており、胃もたれや消化不良の改善にも効果が期待でき、胃にやさしい野菜として、お年寄りや小さなお子さんにもぴったりです。根にツヤとハリがあり、葉は、緑が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

栄養素	かぶ(根)	エネルギー18kcal	たんぱく質0.7g	食物繊維1.5g	カリウム280mg
(100gあたり)	かぶ(葉)	エネルギー20kcal	たんぱく質2.3g	食物繊維2.9g	カリウム330mg

かぶと鶏そぼろのとろみ煮



かぶと柿のクリームチーズサラダ



◆ 材料(2人分) ◆

かぶ	_____	200g
葉	_____	20g
鶏ひき肉	_____	100g
だし汁	_____	200ml
しょうゆ	_____	大さじ1
みりん	_____	大さじ1
片栗粉	_____	大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① かぶは皮をむき、くし形に切る。
- ② 葉はざく切りにして湯がき、冷水で冷ましておく。
- ③ 鍋にだし汁とひき肉を入れ、中火でほぐしながら加熱する。
- ④ 肉に火が通ったらかぶを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ しょうゆ、みりんを加えて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 仕上げに2を飾り完成。

◆ 材料(2人分) ◆

かぶ	_____	100g
柿	_____	½個(70g)
クリームチーズ	_____	30g
レモン汁	_____	小さじ1
塩	_____	少々
黒こしょう	_____	少々

◆ 作り方 ◆

- ① かぶを薄切りまたはさいの目に切り、軽く塩もみして水気をしぼる。
- ② 柿とクリームチーズを同じ大きさに切って加え、全てを和える。
- ③ レモン汁と塩黒こしょうで味を調え完成

森の病院

出前講座

— ちかくにいるから、できることがある。 —

大台厚生病院の職員が、それぞれの専門性を活かして健康にまつわるお話しを「無料で」お届けします。

職場などの「お仕事」の集まりから、地域のサロンなどの「ご年配」の方の集まりまで、「皆さんと一緒に健康について学ぶことで町の健康づくりのお手伝いができればいいな」そんな思いで出前講座を開催いたします。

興味のあるメニューがございましたら、お気軽にご連絡ください。

申込手順

準備

右ページのメニューからプログラムを選び、開催希望日や会場などを企画します

申込

開催希望日の2か月前までに病院へ申込みます

決定

病院から開催決定の連絡があります

開催

担当職員や講師が会場に伺い、出前講座をお届けします！

対象

地域にお住まいの方・勤務されている方・在学中の方、地域で活動されるグループの方※

※ 政治・宗教活動の一環、営利目的での出前依頼はお断りいたします。

申込み・問合せ

担当：見並 / 林

TEL：0598-82-1313

FAX：0598-82-1783

Email：info@okh.miekoise.or.jp



出前講座メニュー表

R7.10現在

No.	プログラム名	職種・講師	所要時間
1	感染予防は手洗いから	看護師/検査技師	30分
	この講座は、インフルエンザウイルスやノロウイルスの感染予防について知って頂くことを目的とします。ウイルスの特徴や正しい予防方法と家庭内・職場で発生した場合の対応についてもお話しします。		
2	ワクチンで予防できる病気があります	看護師	30分
	インフルエンザや新型コロナをはじめ、肺炎球菌、带状疱疹など、ワクチンで予防できる病気があります。未来の自分のため、今できる予防対策をご案内します。		
3	糖尿病教室、本日開講！	看護師/検査技師/管理栄養士	30分
	糖尿病教室では、会話を楽しみながら糖尿病の知識を深められるよう工夫しています。健康で楽しく、充実した人生を送れるよう、生活習慣を見直してみましょう。		
4	健康のミカタ－検査データ－	検査技師	30分
	健康診断や病院での検査結果、なんとなく数値を見て「高い？」「大丈夫？」と気になること、ありませんか？ どの項目をどう見て判断すればいいのか、医師に聞きそびれてしまうことも多いのではないのでしょうか。検査データの見方を検査技師がやさしく解説します。		
5	減塩生活始めませんか？	管理栄養士	20分
	減塩食にしたいけどまだ始められていない方、減塩の工夫をお伝えします。減塩生活始めませんか？		
6	今から始めるフレイル対策の食事	管理栄養士	20分
	食が細くなってきたらどんなことを心がければ良いのか、食事の取り方・工夫についてお伝えします。しっかり食べていきいき過ごしましょう。		
7	「飲み込む力を守ろう！ 誤嚥性肺炎を防ぐ嚥下トレーニング」	理学・作業療法士	30分
	加齢や病気で低下しやすい「飲み込む力」を守るためのポイントや、誤嚥性肺炎を防ぐ効果的な嚥下トレーニング方法を紹介します。		
8	「守ろう膝と腰！簡単エクササイズ」	理学・作業療法士	30分
	日常生活で負担のかかる腰と膝を守るために、誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニングを紹介します。		
9	知っていますか？介護のこと	介護福祉士/介護スタッフ	30分
	移乗動作の介助、衣類の着脱、オムツ交換、腰に負担がかからない介護のコツなど現場スタッフが伝授します！また介護者の休息のための入院についてもご案内します。		
10	介護保険って何なん？	訪問看護師/MSW	30分
	「介護保険って何が使えるの？」と疑問に思う方は多いのではないのでしょうか。これから介護を受ける方、初めて介護に関わるご家族の方にもわかりやすく、訪問看護ステーションの看護師とMSW（医療ソーシャルワーカー）が解説します。		
11	自分らしく生き抜くヒント －人生会議、はじめてみませんか－	看護師/MSW	30分
	「人生会議」は、もしもの時のために、自分たちが望む医療やケアについて考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。		
12	使ってわかる！マイナ保険証のメリット	事務員	20分
	病院での保険確認が簡単になる、高額療養費の手続きが軽減される、自身の健康管理に役立つなど、マイナ保険証の使い方やメリットについて、事務職員がわかりやすくご説明します。		

※ 内容が変更される場合がございますので、最新情報についてはホームページ等でご確認下さい

大台厚生病院 求人情報 のご案内

— わたしたちと一緒に はたらいてみませんか —

◆ 交通費支給・制服貸与・有給制度あり・福利厚生サービスあり ◆

募集職種

01

看護師

看護師部ではこんな人材を求めています

- ◆ 自分らしく やりがいがある環境で働きたい
- ◆ また看護師として復帰したい
- ◆ 地域医療に貢献したい

スキルを活かして、私たちと一緒に働いてみませんか？

処遇についてはお問い合わせください

担当者 看護部 神内（こうち）

02

看護補助員

看護補助員（ナースアシスタント）を募集しています

- ◆ 経験や資格は不要です
- ◆ 短時間でも大丈夫！お気軽にご相談ください

処遇についてはお問い合わせください

担当者 看護部 神内（こうち）

03

給食員

給食員と清掃・食器洗浄員を募集しています

	給食員（交代勤務）	掃除・食器洗浄
時間	5：30～18：30*1	16：30～19：30

*1. シフト制、早出手当あり

勤務時間などお気軽にご相談ください

担当者 栄養科 押尾（おしお）



ちかくにいるから、できることがある。

10

お問い合わせ

JA三重厚生連
大台厚生病院

TEL : 0598 - 82 - 1313 (代表)
Mail : info@okh.miekosei.or.jp
〒519-2403 三重県多気郡大台町上三瀬663-2



◆ 外来担当表 ◆

2026年1月現在

診療科		月	火	水	木	金	
内科	午前	1診	中井	中井 (循環器内科)	中井	中井	中井
		2診	尾邊	竹林		竹林	尾邊
	午後	1診	中井		中井		中井
		2診	竹林	竹林	尾邊	尾邊	
整形外科	午前	1診	佐藤	佐藤	高橋	佐藤	宮本
		2診	塚本	塚本 (手外科外来)	宮本	宮本	塚本
	午後			手術			
形成外科	午前			山形 (三重大学病院)			
消化器外科 (内視鏡外来)	午前・午後	酒徳	酒徳			酒徳	
泌尿器科	午前		丸山 (松阪中央病院)		丸山 (松阪中央病院)		
	午後						
眼科	午前・午後	森山	森山		森山	森山	
皮膚科	午前	西村 (三重大学病院)				杉岡 (三重大学病院)	
耳鼻いんこう科	午前		代務医 (三重大学病院)				
脳神経外科	午前			津田 (松阪中央病院) (第1・3週)			

受付時間

【午前】
8時30分～11時30分
【午後】
13時00分～15時30分

* 一部の科で受付時間が異なります

皮膚科

月・金曜日 完全予約制

形成外科 8時30分～10時00分

泌尿器科

火曜日 9時00分～12時00分
13時00分～15時30分

木曜日 9時00分～11時30分

脳神経外科 8時30分～11時00分

休診日

土曜日・日曜日

祝祭日・年末年始

お断り

緊急手術、医師出張などで休診・代診等となる場合があります

◆ バス時刻表 ◆

発車時刻	三重交通				大台町営		Cバス			
	松阪駅方面*1	松阪駅方面*3	道の駅奥伊勢おおい方面	三瀬谷方面	滝谷・大杉方面	道の駅奥伊勢おおい方面	紀勢方面(月～金)	七保方面(月～金)	大内山方面(火・水・金)	阿曾瀧原方面(火・水・金)
6時		45*4								
7					51*5	22				
8										
9	57		22			30				
10					27*6・7	27	25			
11	57		34					25	45	20
12					25*6					
13					58*6・7	12				
14			29					13*8		
15	02		54			25	00			00*8
16	42*2				06*5	48				
17					21					
18				16						

*1: VISON・多気クリスタルタウン前・射和経由 *2: シャープ正門前経由 *3: 射和経由

*4: VISON・クリスタルタウン・シャープ南・相可台公園前に停車しません *5: 滝谷止め *6: フォレスト経由 *7: 南岸回り *8: 金曜日のみ



三重県厚生農業協同組合連合会

大台厚生病院

〒519-2403 三重県多気郡大台町上三瀬663-2
TEL :0598-82-1313 / FAX:0598-82-1783

◆ 紀勢・東紀州の急性期医療を担う大台厚生病院は健康 ◆
| 管理から入院治療まで幅広く地域医療に貢献します |

情報誌「すまいる Vol.58」

編集・発行 :大台厚生病院

発行年月 :2026年 2月

発行責任者 :院長 佐藤 憲史



ホームページ



アクセス