



Facebook



清永会
オリジナル動画
矢吹チャンネル



Follow us!
Instagram

2026.5
Vol.48

医療法人社団清永会 広報誌

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

連載スタート
矢吹スポーツメデイカルクリニック
開設までのストーリー



表紙写真:富山城 撮影:押切 悠紀(看護部)

矢吹スポーツメディカルクリニック 開設までの *Story*

Vol.1

2027年6月に開設予定の「矢吹スポーツメディカルクリニック」。今回から「開設の経緯やクリニックを通して実現したい医療のあり方」等について、矢吹理事長へのインタビュー形式で連載していきます。

主な診療科目：整形外科、リハビリテーション科、内科 など



開設の経緯は？

私は若い頃、大学生や実業団サッカーチームのサポートに携わってきました。その経験から、スポーツと医療が人や地域に与える力を実感してきました。

数年前、山形大学整形外科医局や同門の先生方の中で「人口減少や高齢化が進む山形において、スポーツ診療の充実と発展によって地域を活性化させたい」という声が上がリ、私自身も、何とか力になりたいと考えようになりました。

そうした中、大学では医学部と連携したスポーツクリニックの誕生が望まれ、検討を重ねた結果、清永会がその役割を担い、開設する運びとなりました。

Point スポーツをしている人に限らず、高齢者や疾患を持つ方も対象に、運動を通じた健康維持を支えるスポーツメディカルセンターとして活動します！

どんな人が利用できますか？

若い学生さんやプロ選手への専門的な診療はもちろん、高齢化が進むこの地域では、体を動かすことが認知症や歩行障害の予防につながると考えています。スポーツクリニックのさまざまなプログラムを通して、楽しく体を動かし、活力ある生活を続けていただければ幸いです。

また、清永会には慢性腎不全をはじめ長期治療を続ける患者さんが多くいらっしゃいます。腎臓内科や循環器内科と連携しながら、整形外科・リハビリテーション科が一人ひとりに合わせた無理のない運動指導を行ってまいります。



NEW 外来担当医 /

About me Profile



整形外科 小形 拓也 先生 Ogata Takuya

診療分野

整形外科医として、ケガや関節痛などの診療にあたっています。スポーツドクターとしての活動にも励んでいます。

医師になったきっかけ

元々は子供向け番組の「体操のお兄さん」になるのが夢でしたが断念。過去にケガの治療をしていただいた経験などから医師を志しました。

おすすめのお店

頓珍館(長井市)の冷麺が小さい頃からの好物です。

休日の過ごし方

3人の子供達と、どこでどのように過ごすかを考えるのに毎週奮闘しています。楽しい場所、遊び方などありましたらぜひ教えてください。

今一番挑戦したいこと

トリッキングという競技のアクロバットな技に挑戦中ですが、どんどん回転数を上げていきたいです。

清永会の良いところ

優しく穏やかな雰囲気の中に感じる力強さと安定感・安心感です。

健康の秘訣

スポーツマンであること、色々な動きを取り入れること、右も左も使うことです。

おすすめの場所

霞城セントラル内にある山形県産業科学館ですね。最近科学法則に興味を持ち出した息子が好んで行きますが、案外大人も楽しめます。

地域の皆さんへ

まだまだ勉強不足ではございますが、皆様のお困り事の助けとなれるよう、精一杯頑張っ参ります。

矢吹病院では年2回、東北芸術工科大学の学生さんから絵画をお借りして、エントランスに展示しています。今年2月から展示している絵画について作者の川津さんにインタビューを行いました。

東北芸術工科大学 美術科日本画コース

かわ つ あや か

川津 文花さん

作品にはどんな意味や想いが込められていますか？

本作「誰が袖に、記憶は触れる」は、成長した今もなお心に残っている“幼い頃に抱いていた大人の服への憧れや戸惑い”をテーマに描きました。幼少期の自分を手がかりに、現在の自分と静かに向き合うようにして描いた作品です。

人物表現においては、好きな作家の人物の描き方を参考にしながら、柔らかさや感情の滲みを大切にしました。また、江戸時代初期から中期に描かれた風俗画「誰が袖図屏風(たがそでずびょうぶ)」の構図を引用し、子供の姿と現在の自分の持ち物を同一の画面に配置することで、記憶が過去に留まらず、今もなお触れ続けている感覚を表現しています。

作品タイトルには、過去の時間に記憶や感情がそっと触れ、現在の自分の中に蘇るという意味を込めました。「袖」は人の存在や時間を象徴し、「触れる」という行為は、記憶が過去のものとして終わるのではなく、今もなお静かに関わり続けていることを表現しています。



誰が袖に、記憶は触れる

大変だったこと、印象に残っていることはありますか？

冬の「箔押し」作業です。日本画では、金箔や銀箔を貼る作業のことを「箔を押す」といいます。紙の厚さより薄い箔はとても軽く、通常は無風状態で行う作業です。暖房の風を避けるためエアコンが使えず、寒さの中での作業が特に大変でした。

病院を訪れる方へ、ひとことメッセージをお願いします。

この作品が、観てくださる方の忙しさや不安の合間に、ほんのひととき立ち止まり、深呼吸できる時間になれば嬉しいです。

絵の中に流れる静かな気配が、あなたの記憶や気持ちにそっと寄り添えますように。

運動療法5年継続 インタビュー

清永会では、透析中に行う運動療法を実施しています。運動回数はチェックカードに記録し、一回一回の積み重ねを大切にしています。5年間続けてこられた5名の患者さんに、運動療法を始めたきっかけや、続ける中で感じた変化についてお話を伺いました。



運動チェックカード(左)と実際の運動療法の様子(右)



Q.運動をはじめたきっかけは？

- スタッフの声がけや矢吹チャンネルの放送がきっかけです。(Aさん)
- 以前いたクリニックの時に声がけによって始めました。(Bさん)
- 運動のテレビが流れているから。(Cさん)
- 運動不足の予防としてやり始めました。(Eさん)

Q.継続できた秘訣・コツは？

- 透析途中にテレビで運動療法が放送されているから続けやすかった。(Aさん)
- 習慣でやっていたから意識してなかったです。(Bさん)
- 透析中は退屈だったのでやっていました。(Cさん)
- 放送されているからとりあえずやっています。(Dさん)
- 運動の継続で効果を実感できるから続けられています。(Eさん)

Q.運動を続ける中で大変だったことはなんですか？

- 特にない。(Aさん)
- できない運動もあった。(Bさん)
- 特にないが、ついていけない種目は無理しないでやるようにしています。(Cさん)
- 内容によっては慣れていかないと難しい運動がある。(Dさん)
- 疲れて休みたい時もあるけど、やったあとは足が軽いから継続できています。(Eさん)

Q.運動をやっていてよかったことはありますか？

- 前は太ももに痛みがあったけど運動してから楽になった。(Aさん)
- 今透析前にリハビリをしているけど、体力がついてリハビリの時間が長くできるようになった。(Bさん)
- 今も歩けていること。(Dさん)

消化器内科医が
教える腸のあれこれ
トシヒコラム

腸活におすすめブロッコリーについて

皆様こんにちは、腸活外来の柏原です。
今回のコラムは腸活の優秀野菜「ブロッコリー」についてお届けします。

1 栄養を逃さない！おすすめの食べ方

ブロッコリーは100gあたり、タンパク質3.5g、食物繊維3.5g（水溶性0.8g、不溶性2.7g）と栄養が豊富で、ビタミンC含有量は150mgとトップクラスです。指定野菜^{*}にも認定されています。食べ方としては、蒸し焼きがベストです。焼いたり煮たりすると、ビタミンCが失われてしまいます。

※消費量が特に多く、国民生活に欠かせない重要な野菜として、農林水産省が安定供給と価格安定のために指定した野菜のこと。



2 腸と胃を守る成分「スルフォラファン」

ブロッコリーには抗酸化作用のあるスルフォラファンが含まれており、ピロリ菌の殺菌作用や大腸がんの発症予防効果が期待されています。ピロリ菌は胃潰瘍や胃がんの原因の一つとされ、抗生物質を投与することで除菌できますが、有益な菌まで殺してしまう可能性があります。スルフォラファンは有益な細胞を殺さない点で良いとされています。



3 腸活は“ほどよく・バランスよく”

いくら体に良いといっても、毎日ブロッコリーだけを食べているだけではバランスが崩れてしまいます。毎日の食事で大切なのは、バランスのとれた献立ではないでしょうか。皆さんも、**バランスの取れた食生活**を心がけてください。



消化器内科
かしばら としひこ
柏原 俊彦

教えて！
こんしえるじゅ！ 外来診察の日程について

皆さんこんにちは！医療コンシェルジュの木村です。今回は矢吹病院外来診察の日程についてご案内いたします。

昨年10月から整形外科のおがた たくや小形拓也先生の外来診察が始まり、外来日も増え、以前よりも受診しやすくなりました。また、今年こばやし きみひろの4月から小林龍宏先生がアクセス科に赴任されました。

より充実した診療が提供できるようご案内させていただきます。お困りの方はコンシェルジュ・病院スタッフまでお声がけください。

医療コンシェルジュ
きむら みほ
木村 美穂

診療科	月	火	水	木	金
外科	矢吹	矢吹・山大医師	矢吹	—	矢吹 (午前)
腎臓内科	谷田 (午前)	伊東	永澤	政金	腎臓内科担当医 (午前)
呼吸器内科 (睡眠時無呼吸外来)	—	土田 (午後)	—	土田	—
消化器内科 (腸活・便通外来)	柏原	—	柏原	—	柏原
循環器内科 (フットケア外来)	高橋 (午前：循環器 午後：フットケア)	高橋 (午後のみ：フットケア)	—	高橋 (午後のみ：循環器)	—
アクセス科	小鹿・小林	小鹿・小林	小鹿・小林	小鹿・小林	小鹿・小林
代謝内分泌内科	—	岡村 (月2回午前)	岡村 (月2回午後)	—	—
整形外科	武井(第1週午前) 小形(第2～5週午後)	小形	—	小形	佐竹 (午前または午後)
腎移植外来	—	—	西田(隼) (第2～5週)	—	—
女性内科	—	—	西田(稚) (第2・4週)	—	—

診察をご希望の方は、来院前に事前にお電話等でご予約をお取りいただきますとスムーズにご案内ができます。また、**発熱等の症状**がある場合は、必ず事前にお電話をいただきますようよろしくお願いいたします。

矢吹病院 ☎ 023-682-8566 (電話受付時間 9:00～17:00)



マイナ保険証



従来の健康保険証は2025年12月2日以降使えなくなり、マイナンバーカードの保険証（マイナ保険証）へ移行されました。

マイナ保険証を利用すると、オンライン資格確認により医療機関の窓口での手続きがよりスムーズになります。



医療機関で活用されるポイント

「保険の有効期限」「自己負担割合」「高額療養費制度の区分」などを確認することができます。



限度額適用認定証を事前に申請しなくても、自己負担限度額までの支払いで済むため、急な入院や受診の際にも、手続きの負担軽減が期待できます。



ご本人の同意があれば、他院での薬剤情報を共有できるため、重複投薬や危険な飲み合わせの防止など、安全な医療の提供にもつながります。

「マイナンバーカードを持っていない」「暗証番号が分からない」といった場合でも、資格確認書の利用など代替方法がありますので、受診できなくなることはありません。医療費や手続きについて心配なことがありましたら、医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。

CHECK 2つの有効期限

マイナンバーカードには2つの有効期限があります。

- 1 カード本体：発行から10回目の誕生日まで（18歳未満は5回目）
- 2 電子証明書：発行から5回目の誕生日まで

期限が近づくと通知が届くので、忘れずに更新手続きを行いましょう。



社会福祉士
あべ まみこ
阿部 真実子

検査値の読み方～白血球～

白血球は骨髄で産生される血液細胞で、異物や病原体から体を守ってくれる**防衛部隊**です。血液中の白血球には好中球・リンパ球・単球・好酸球・好塩基球の5種類があり、**それぞれの役割と機能が異なります。**



臨床検査科
かなうち ちかこ
金内 千佳子

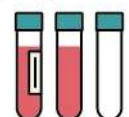
－ 白血球数基準範囲: 3,300~9,000/ μ L －

白血球分画

基準範囲	働き	増加	減少
好中球 38.9~73.5%	● 体内に侵入した細菌や真菌などを消化・分解する(食食能力)	● 細菌感染症 ● 炎症	● ウイルス感染症 ● 透析中(一過性)※
リンパ球 19.1~51.5%	● ウイルスなどの病原体や体内で癌化した細胞などを排除するしくみ(免疫反応)に関与する	● ウイルス感染症 ● 百日咳	● 特定のウイルス疾患
単球 4.1~11.9%	● 好中球と同様に強い食食能力をもつ ● リンパ球による免疫反応を補助する	● 慢性感染症(細菌・ウイルス) ● 慢性炎症性疾患	● 感染症急性期
好酸球 0.2~9.2%	● アレルギー反応や寄生虫除去に関与する	● アレルギー疾患 ● 寄生虫感染症	● 感染症急性期
好塩基球 0.2~1.7%	● アレルギー反応や寄生虫除去に関与する	● アレルギー疾患 ● 寄生虫感染症	● 感染症急性期

※ 透析中に白血球数(主に好中球)の減少がみられますが、透析の影響による見かけ上の減少で、透析終了時にはもとにもどります。

白血球が減少すると防御力が落ち、感染症にかかりやすくなるため注意が必要です。白血球は感染症やアレルギーの他にも、体の中で起きているさまざまな変化に反応して増減します。そのため、**白血球数と白血球の種類(白血球分画)**は体の状態を把握する重要な指標となります。



長引くその痛み、慢性炎症が原因かも？

心当たりありませんか？

はっきりした原因が分からないまま、けがや病気が治っても3か月以上続く痛みは「慢性疼痛」と呼ばれます。その原因の一つが、体内で続く「慢性炎症」です。慢性炎症が起こると神経が過敏になり、痛みを感じやすい状態が続いてしまいます。



作業療法士
かんの あい
菅野 亜依

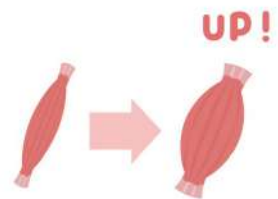
高齢者は特に注意！～慢性炎症がもたらす悪循環～

慢性炎症はサルコペニアを引き起こし、姿勢や運動能力の低下、転倒リスクの増加につながります。また、運動量が少ない人ほど慢性疼痛になりやすく、予防には身体活動量を増やすことが大切です。特に高齢者では、痛みによる活動量や食欲の低下がサルコペニアを進行させ、痛みをさらに悪化させる悪循環に陥ることもあります。

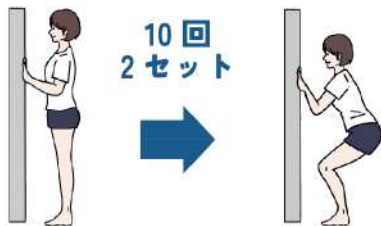


運動で慢性炎症予防！

運動によって筋肉が動くと、炎症を抑え痛みの改善に役立つ「マイオカイン」が分泌されます。筋肉量を増やす運動は、サルコペニアの予防だけでなく、慢性疼痛の軽減や健康寿命の延伸にもつながります。骨格筋量を増やす運動を、日常に取り入れましょう。



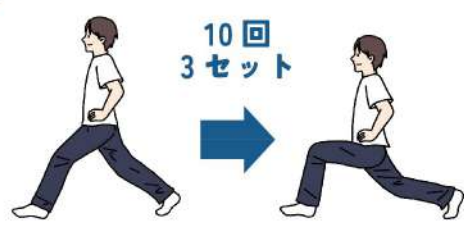
1 壁向かいスクワット



10回
2セット

- ① 壁に向かって手をつく。
- ② 顔を挙げて背筋を伸ばす。
- ③ ゆっくり膝を曲げていく。
※背中がのけ反ったり前屈みにならないように注意。

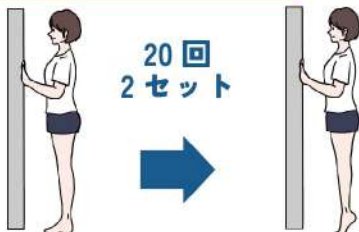
2 スプリットスクワット



10回
3セット

- ① 足を前後に開き、ゆっくり沈んでゆっくり戻す。
※体幹は垂直を保持したまま、前体重にならないよう注意。

3 かかと上げ運動



20回
2セット

- ① 壁やテーブルなどに向かって手をつく。
- ② 踵をできるだけゆっくり上げ下げする。

4 足上げ運動



左右
10回ずつ

- ① 仰向けになり、片脚をできるだけゆっくり上げ下げする。

待ち時間が“運動時間”に変わる!?

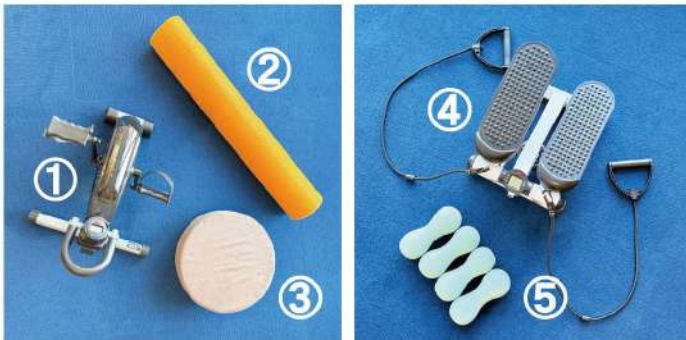
待合室の一角に運動スペース

南陽矢吹クリニックでは、患者さんに運動を身近に感じていただく取り組みとして、待合室の一角にどなたでも自由に利用できる運動スペースを設けています。

筋肉量が減少して筋力が低下する「サルコペニア」や体力・気力が低下する「フレイル」は「転倒」の原因にもなりますが、適度な運動を行うことで予防することが出来ます。透析前の待ち時間を有効活用し、日常的な運動習慣を身につけましょう!



Exercise tools



運動器具のご紹介

- ① ペダルこぎ(座って行うタイプ)
- ② ストレッチポール
- ③ 体幹バランスゆらゆらクッション
- ④ ペダルこぎ(立って行うタイプ)
- ⑤ ダンベル



各器具の使い方はコチラ

患者さんの声 Patients Voice

年齢と共に体力の衰えを感じ、機械運動を利用しました。2年程利用していますが、春先の動きが楽ですよ。

(鈴木 義明さん)



体力づくりの為に楽しく利用しています。おかげさまで、片足ブリッジができるようになりました。

(佐藤 富美枝さん)



スタッフから一言 Message

私は筋トレが好きです!ただの自己満足のためです。始まりは、健康のためと思って通いだした週1回程度のジムでした。それから半年後には体の変化(大胸筋が大きくなってきた?)を感じ始め、もう楽しくなっちゃって。

筋トレで鍛えられる部分はどこだと思いませんか?正解は「体と心」です。

あれこれ考えないでとりあえず始めてみませんか?



よしだ こうき
臨床工学技士 吉田 功樹



かめやま
看護師 亀山 かおり

運動器具の使い方など、わからないことがありましたらお気軽にスタッフまでお声がけください!



かとう あきこ
看護助手 加藤 晶子



カフェ・マルマーレ
インスタグラム

最新情報
更新中!

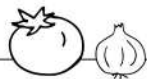


ピリッとした辛さが食欲をそそる サルサソース

昨年10月にリニューアルしたカフェマルマーレでは、「野菜たっぷり」「塩分控えめでも美味しく」をテーマにランチを提供しています。人気の「健やかベジランチ」は、素材の味を活かした味付けや手作りソースで、野菜を美味しく楽しめるメニューです。今回は、そのレシピから野菜ソース「サルサ」をご紹介します。

材料 (4人分)

- 玉ねぎ 80g
- トマト 80g
- すりおろしにんにく 2g (お好みで)
- ブラックペッパー 少々
- タバスコ 0.8g (お好みで)
- A トマトケチャップ 20g (約大さじ1)
- オリーブオイル 12g (大さじ1)
- レモン汁 4g (約小さじ1)
- ドライパセリ 少々



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りして、5～10分程度水にさらしておく。
- ② トマトは1cm角程度に切る。
- ③ にんにくはすりおろす。
(市販のすりおろしにんにく使用でもOK)
- ④ Aの調味料と水を切った玉ねぎとトマト、にんにくをボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ドライパセリをふりかけて出来上がり。
※フライやソテーなどにかけて召し上がりください。

栄養価(1人分)

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.6g
カリウム	119mg
リン	16mg
塩分	0.2g
※ソースのみの栄養価	

カフェ・マルマーレの
レシピは店内と矢吹病院
ホームページで公開中!



カフェ・マルマーレ
レシピ集



管理栄養士
すずき みほ
鈴木 美帆

広報委員長の1コマ

声援に背中押されて 東京マラソン完走!

GOAL

3月1日、今年も東京マラソンを走りました。実は1ヶ月前から股関節の痛みを抱え、完治しないままに不安な気持ちで迎えたレースでした。35km地点、痛みが限界に達し、正直、棄権を覚悟した瞬間でした。そのとき、沿道から「山形! Dio!」という大きな声が飛び込んできました。Jリーグ各クラブのユニフォームを着たサポーターの皆さんからの声援だったのです。その日私はモンテディオのユニフォームを着ていました。その声援を聞いてちょっと泣きそうになりました(笑)。声援に背中を押され途中少し歩きながらも前へ進み、最後は再び走ってゴールへ。応援されることのありがたさを心から感じた42.195kmでした。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右の二次元コードまたは下記アドレス宛にお願いします。



✉ hot-yabuki@seieig.or.jp

- ★編集・発行：広報委員会
- ★発行部数：1,100部
- ★発行日：5月15日(季刊)
- ★次号発行月：2026年8月
- ★印刷所：株式会社大風印刷
- ★お問い合わせ：023-682-8566 (内線：3206)
- ★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>