

わかば

主な記事

着任のご挨拶／転ばぬ先の知恵／私の湘南ウォーキング／地域情報／お知らせ

「ときのわすれもの」～住むまちの風景～

タイトル 『いろはもみじ』



辻堂駅から北にのびる道路を見ながら、国道一号線を横切り、大庭隧道を抜けると、湘南ライフタウンの入口です。今から50数年前、トンネルを掘り「樗通り」と名付け、湘南台へと抜ける道を作られました。そのライフタウン入口付近は、昔から「小糸地区」として名が残り、「台谷公園」があります。公園にはめずらしく窪地になっていて子どもたちの人気の遊び場です。斜面になっている場所の木々には、夏は蝉の抜け殻や、地面には大量の抜け穴があります。鬼ごっこやかくれんぼ、砂遊び、滑り台、ブランコ、鉄棒と大きな笑い声が響きます。公園内には「いろはもみじ」が何本かあり、まもなく紅葉の季節を迎えます。

（作者 中川則子／企画 宮原青子）

特定医療法人社団若林会

● 基本理念

地域の人々とともに歩み健康を守り
良質な医療と介護を提供します

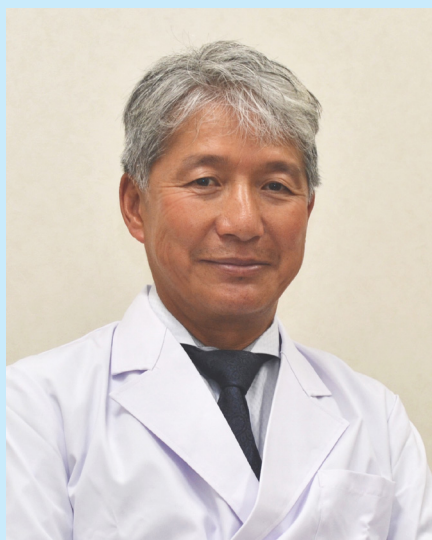
● 基本方針

いつでも受けられる医療と介護
包括的な医療と介護

地域に出る医療と介護
納得すく医療と介護

◆ 湘南わかばグループ

湘南中央病院／介護老人保健施設 湘南わかば苑／わかば訪問看護ステーション
若林会居宅介護支援事業所／藤沢市明治いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）



ふじい しん
藤井 真

着任のご挨拶

令和 8 年 6 月 1 日に特定医療法人社団若林会 湘南中央病院に理事として着任致しました。簡単に自己紹介させていただきます。

鎌倉市にありますが栄光学園高等学校を卒業後、平成 2 年に東京大学医学部医学科を卒業しました。その後、東京大学医学部附属病院第一外科に入局し、平成 7 年から平成 10 年までの 4 年間は東京大学医学部大学院腫瘍外科学で“CEAmRNA を用いた胃がん腹膜播種診断”をテーマに研究し博士号を取得しました。

臨床では東京大学医学部附属病院第一外科、茅ヶ崎市立病院、南大和病院などで外科医として勤務しました。

専門は消化器外科で胃癌・食道癌の手術的な切除や早期がんの内視鏡的な切除を担当していました。

2008 年から約 10 年間は南大和病院の常務理事・病院長を務めました。内視鏡センター、乳房再建センター、透析センター、ロボットリハビリセンターなど特徴のある医療を展開しました。また南大和病院では全国でも最も早い時期に NST※を稼働させ、いかにチーム医療を医療の現場で実現するかということに取り組みました。※ NST：栄養サポートチーム（Nutrition Support Team）

2018 年から現在までは藤沢湘南台病院の常務理事。法人統括戦略本部長、患者総合支援センター長を務めています。超高齢化社会に伴い医療を取り巻く環境は大きく変化し、病院経営もスピード感のある柔軟な対応を迫られる中、様々な課題に対してプロジェクトリーダーとして取り組み、職員一丸となって収益の改善を実現しました。

組織が発展していくためには、アメリカの実業家 Jack Welch の“Change before you have to”という言葉にあるように現状維持に安住しないこと、また投資をするタイミング、質、量を冷静に見極めることが重要だと思っています。また医療以外の分野の動向にも常にアンテナを上げ、人口減の中での AI の積極的な利用など常に時代の最先端を意識して、スピード感をもってチャレンジしていくことが重要だと考えています。

湘南中央病院では、経営戦略室を立ち上げ、これからの 3 年間を見据えた短期ビジョン、また 30 年後を見据えた長期ビジョンを策定し、また日々の経営課題にメンバーとともに全力で解決に取り組みます。湘南中央病院には長年培われた伝統・文化があり、それを十分に理解し大切にしていきたいと思えます。

趣味は相模湾・駿河湾での船釣り・磯釣り、宮古島での釣り・シュノーケリング、丹沢のトレイルランニング、ゴルフなどチャレンジすることが大好きです。

地域の住民の方々が、住み慣れた辻堂という街でいつまでも健康に幸せに暮らしていけるように、微力ながら全力で頑張ります。尚、毎週月曜日の午後に来来診療を担当しております。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。

外来診療担当（外科）：毎週月曜日 午後



転ばぬ先の知恵

防ごう転倒
～骨折編～

高齢者に多い骨折部位は？



上腕骨
(腕のつけ根)



上腕骨近位端骨折・・・

転倒して肩を直接打ちつける、
または手を強くつく

とうこつ
橈骨
(手首)



橈骨遠位端骨折・・・

転倒した際に手をつく

大腿骨頸部
(足のつけ根)



大腿骨近位部骨折・・・

転倒で骨折する中で一番多い・・・

椎体
(背骨)



脊椎圧迫骨折・・・

尻もちをつく、重いものを持つなど・・・
また骨粗しょう症が進行している場合は、
咳やくしゃみ、日常生活の小さな
衝撃だけで骨折することもあります。

骨折はふたつの予防が重要！

転倒予防

1. 環境の整備

つまずかないように
身の回りを整える



段差をなくす・手すりを設置



2. 体調管理

持病の治療管理



血圧管理



めまい予防



貧血予防



熱中症予防



十分な睡眠

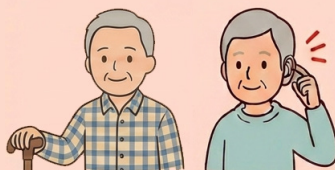


3. 筋力アップ

簡単な体操
ウォーキングなど



4. 杖・補聴器の使用



骨粗しょう症予防

① 定期検査

レントゲン検査・骨密度検査など

② 栄養管理

カルシウム・ビタミンD

ビタミンK・タンパク質をとる

③ 運動

適度な荷重運動

散歩・階段昇降など・・・

④ 生活習慣

- ・日光（紫外線）を浴びることで、
体内でビタミンDが合成されます
- ・過度な飲酒、喫煙、カフェインや
リンの過剰摂取は骨密度の低下に
つながるため控えましょう

次回 防ごう転倒 ～骨粗しょう症編～

医療安全小委員会 転倒・転落チーム

私の湘南ウォーキング Vol.2

～心に残る小径のアルバム～

湘南中央病院 会長・顧問 今井 重信

(I) 小径を歩く

鎌倉や湘南には名所、旧跡等は多々あります。歩くコースでも、天園ハイキングコースや大仏コース、また七つの「切通し巡り」などが有名です。私も以前にはこれらをよく歩きましたが、今ではとても無理です。

そこで私は4～5年前から、「小径」を選んで歩いています。と言うよりそれを探して歩いてきました。

「小径」とは脇道や裏道、また古道などですが、私にとっての最大の利点は、マイペースで歩けること。そして新たな発見として、そのような小路の中で、またそれを抜け出た出口などで、思いもかけない素敵な景色と出会えることです。

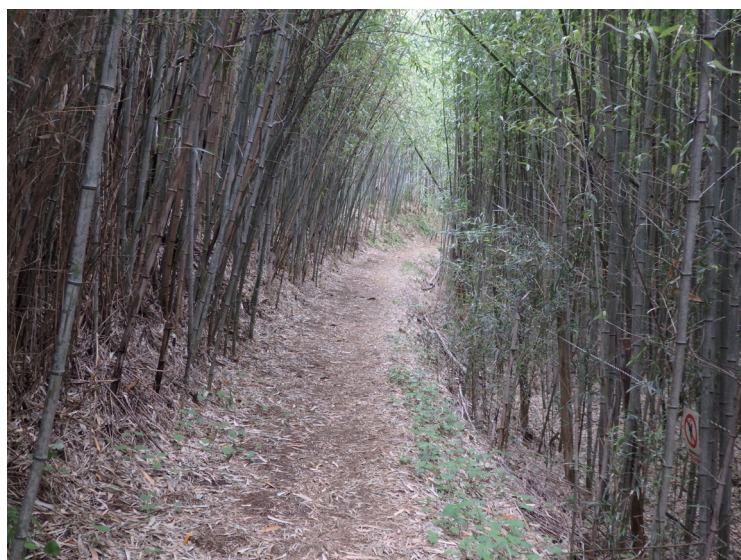
次の三枚はそのような小径です。一枚目は、春四月、山桜の花びらがしきつめられた小径（右上写真）、次は鎌倉に多い竹林を通り抜ける小径（左下写真）、最後は師走の落葉でフカフカになった小径（右下写真）です。

山桜の道は、もったいなくて踏み出せませんでした。でも私が一番好きなのは、落葉の道です。

こんなに気持ちよく歩ける道はほかにはありません。



山桜・落花の小径（鎌倉広町緑地）



竹林を抜ける小径（西鎌倉付近）



落ち葉の小径（新林公園）

明治いきいきサポートセンター通信

◇特殊詐欺について

毎日のように、新聞やテレビで報道されている特殊詐欺について、改めて注意をお願いします。
下のデータは藤沢市内の被害状況です。

期 間	分 類	藤沢警察署		藤沢北警察署	
		件数	被害額 (円)	件数	被害額 (円)
2026 年 1 月 1 日 ～ 8 月 20 日	オレオレ詐欺	21	121,303,724	22	109,940,000
	預貯金詐欺	5	2,366,000	5	800,000
	架空請求	0		2	3,615,123
	還付金	1	999,631	4	9,525,712
	キャッシュカード	1	200,000	0	-
	その他	0	-	1	462,000
	累計 (1 月～ 8 月)	28	124,869,355	34	124,342,835

ここ最近、被害が増えているのが「ニセ警官詐欺」と SNS をつかったものです。

ニセ警官詐欺では、固定電話や携帯電話に警察官を名乗り「あなたの口座が犯罪に使われています」や「あなたの携帯電話が不正に契約された」と様々な理由を付けて現金をだまし取ったり、振り込ませたりする詐欺の手口です。

また、SNS をつかった詐欺では、SNS やマッチングアプリ等を通して出会った人と実際に会うことなくやり取りを続けて、恋愛感情や親近感を抱き、金銭等をだまし取られてしまう「ロマンス詐欺」や、著名人による無料セミナーで「必ず儲かる!」と言い、ダイレクトメッセージで接触後、株や暗号資産に投資すれば利益が得られるなどと言葉巧みに信用させ、最終的に投資金や手数料という名目で、金銭等を振り込ませる「投資詐欺」があります。

公園体操等の地域活動の中で、ある方から家の郵便受けの近くに置いた覚えのない石ころがいくつか置かれており、気になって警察に電話をしたら、変な人たちの目印かもしれないのではと言われたという話もあります。身近なちょっとしたことから、気を付けて生活をしていきましょう。

第 47 回 明治地区ふるさとまつりに参加します！

日時：11 月 7 日 (土)、8 日 (日) 10 時～ 15 時

場所：明治市民センター・土打公園

内容：健康チェック・健康福祉相談として参加をします
(協力：湘南中央病院)

看護師による血圧測定、体組成計による体内年齢測定

血管年齢測定、握力測定、薬剤師 (7 日)

管理栄養士・ケアマネ (8 日) による相談も行います

毎年、多くの皆さまにおこしいただいております。
お待ちしております！



藤沢市明治いきいきサポートセンター (地域包括支援センター)

藤沢市辻堂神台 2-2-1 アイクロス湘南 2 階

電話 0466 (35) 2811 Fax 0466 (35) 2875



◆ 10月の外来診療担当表 ◆

専 門 外 来

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後	酒井 (午前) (午後) 予約	酒井 (午後) (午後) 予約				酒井 (午前) (午後) 予約 (第3.4)
呼吸器 内科	午前	福崎 予約					
肛門 外科	午後	松崎					
皮膚科	午後	山崎			猪股	新井	
神 経 内 科	午前 午後					松川 予約	
リハ ビリ科	午前 午後		笠原 予約 (第1・3・5) 午後のみ 内藤 予約 (第2・4) 午前・午後				
緩和 ケア 内科	午前	福崎 予約					
禁煙 外来	午前		望月 予約		望月 予約		
なんでも 外来	午後	岡 予約	岡 予約				

受付時間	午前 8:30 ~ 11:30 ※再診受付 午前 8:00 ~ 午後 1:30 ~ 4:30
診療時間	午前 9:00 ~ 午後 2:00 ~
休 診	水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

一 般 外 来

2026.10.1 現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	小川 一般 循環器	小川 一般 循環器	新城 一般	岡 一般 神経内科	村川 一般	岡 第1・3・5 新城 第2・4
		岡 一般 神経内科	岡 一般 神経内科	岡田 一般 循環器	永淵 一般	永淵 一般	永淵 第1・3・5 岡田 第2・4
		-	岡田 一般・循環器 第2・4	秦 総合内科 消化器	-	秦 総合内科 消化器	-
	午後	奥脇(裕) 一般 消化器	-	-	小川 一般 循環器	新城 一般	-
外 科	午前	呉	池田(清)	呉	-	松崎	松崎
		松崎 一般・肛門	-	-	-	池田(清)	-
	午後	藤井	-	-	-	-	-
整 形 外 科	午前	宇都	野口	-	宇都	-	-
		池田(全) 一部予約	隅山	池田(全) 一部予約	山本	中島(大)	野口
		今井	-	横山	今井	福島	宇都 第1・3・5 立岩 第2・4
	午後	立岩	隅山	-	池田(全) 一部予約	福島	-
泌 尿 器 科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 第1・3・5 刈部 第2・4
	午後	-	多田	-	-	-	-

山下 真依 作品展



和歌山県出身、湘南在住。
熊野とよばれる地の海と自然に
囲まれ幼少期をすごし、大学進
学を機に上京。造形学部卒業後、
海沿いのアトリエで創作活動中。

今この瞬間「いのち」と向き合い
表現するアート。アクリル画、ペ
ン、銅版画などを用いて、動物や
植物、自然をモチーフに描く。

全国各地のアートイベントに出
展。湘南での活動は江の島展望
灯台や湘南 T-SITE での展示、新
江ノ島水族館のイベント出展等。



Instagram :
mai.y_mai.wai



X : mai_paints

連絡先：山下 真依 (Mai.Yamashita)
E-mail : oruca0927@yahoo.co.jp

編集
後記

今年は、シルバーウィーク（5連休）
が11年ぶりにありましたが、台風25
号の直撃と秋雨前線の影響で大雨や暴
風に見舞われ、すっきりしない天気が
続いた連休でした。特に台風の被害にあわれた地域
の方々に心よりお見舞い申し上げます。

今回で3回目となる「シルバーウィーク」につい
て少し調べてみました。

「シルバーウィーク」という言葉が定着し社会的
なブームとなった最初の年は、2009年でした。
1985年祝日法の規定（祝日に挟まれた平日を「国
民の休日」とする）と2003年に導入されたハッ
ピーマンデー制度とが組み合わさり、秋としては史
上初となる5連休（土・日・敬老の日・国民の休日・
秋分の日）が誕生しました。また、政権政策により、
高速道路のETC「上限1,000円」により、車での
移動がブームとなり、歴史的な超大渋滞となったそ
うです。次が、2016年でした。連休日数・天候・
気候のすべてが100点満点だった奇跡の秋晴れ5
連休と言われているそうです。因みに次は、6年後
の2032年だそうです！

（人事・広報課 鈴木 研）

展示期間（2026年10月～12月）

