



# ぽかぽか



## ～ 2026年（令和8年）を迎えて～

明けましておめでとうございます。旧年中は、医療福祉支援相談室の活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。新しい年を迎え、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

昨年は、国際的なイベントである大阪・関西万博が成功裏に閉幕し、また、日本初の女性総理の就任などの明るいニュースの一方で、記録的な猛暑や物価の高騰、米不足など、心身ともに負担の多い一年でもありました。そして、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、日本の総人口に占める75歳以上の割合が約5人に1人に達する超高齢化社会を迎えました。医療と福祉を巡る課題は多岐にわたり、それを支えるのは、医療・福祉の一線で働く私たちであることを実感し、身が引き締まる思いです。

医療福祉支援相談室は、医療ソーシャルワーカー7名、ケアマネジャー7名、事務員1名の15名で新年度スタートいたしました。本年は午（うま）年。「駆ける」「進む」力を象徴する年です。私たち相談室も、その勢いにあやかりながら、皆さまが安心して医療や福祉の支援を受けられるよう、身近な相談窓口として皆さまとのつながりを大切にしながら活動してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

（ 医療福祉支援相談室長 池田 玲子 ）





## 相談室の仲間達



ホリエ  
堀江 トモカツ  
友一

皆さま初めまして。5月より医療福祉支援相談室で医療ソーシャルワーカー（MSW）として勤務しております、堀江友一と申します。一昨年までは介護老人保健施設で相談員をしておりました。病院ではより複雑な課題や迅速な対応が求められることも多いと感じています。日々学ぶことばかりですが、先輩方から多くのことをご指導いただきながら、一步ずつ成長していきたいです。

患者様やご家族にとって少しでも安心できる存在になれるよう、誠実に取り組んでいきたいと思っています。まだまだ未熟な点も多いかと思いますが、信頼いただける医療ソーシャルワーカーを目指して努力していきます。今後ともよろしくお願いいたします。

## 冬の入浴、ヒートショックに注意！

寒い冬、暖かい部屋から急に寒い浴室へ移動すると、体に大きな負担がかかり、血圧が急に変わってしまうことがあります。これが「ヒートショック」です。

### 予防の簡単ポイント

#### (1) 浴室を暖める

入浴前に、浴室を暖めて、温度差を減らしましょう。

#### (2) お湯の温度は控えめに

41℃前後がおすすめです。

#### (3) 脱衣所も暖かく

脱衣所に暖房を使いましょう。

脱衣所に暖房がない場合は、近くの部屋の暖気を取り込みましょう。

#### (4) ゆっくり慣らす

急にお湯に入らず、少しずつ身体を慣らしましょう。



## 編集後記



あけましておめでとうございます。

気持ちも新たに2026年のスタートを切りました。今号は相談室に新たに加わった仲間の紹介と、寒い冬に起きる「ヒートショック」について掲載しました。

寒い日が続きますが、体調崩さぬようお過ごしください。

本年も「ほかほか」をよろしくお願いいたします。

(脇田・五十嵐・清水・中整)

### ★ ご意見・ご連絡先 ★

社会医療法人 恒貴会 協和中央病院  
医療福祉支援相談室  
発行責任者 池田 玲子

〒309-1195  
茨城県筑西市門井1676番地1

TEL 病院代表 0296-57-6131  
医療福祉相談直通 0296-57-7230  
居宅介護支援直通 0296-57-7205  
(休日・夜間 090-6935-3337)

FAX 0296-57-7092 (直通)  
URL <http://www.kyowachuo.jp>  
Eメール [renkei@kokikai.com](mailto:renkei@kokikai.com)

