

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2014
VOL.18
新春
NEW YEAR

平成26年1月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

明けまして
おめでとーございます。
本年も地域医療に
邁進してまいります。



理事長年頭の挨拶

河村良寛

糠漬けならぬ「ぬかづけ」のお話

小野和英

知ってるととても便利!

温布の貼り方

まめ子さんの
健康レシピ

体が温まる食事



ナス美さんの
ナースがんばってま〜す

**さら山時代祭
救護所に
スタッフ参加**



元気の源は、おいしい物を
たくさん食べること!

嚥下体操を始めましょう

院内散策!?

津山市総合防災訓練に
参加してきました。

ご意見箱

貴重なご意見

ありがとうございます

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル

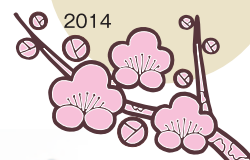
地域の皆様に安心の医療を 年頭の挨拶



理事長
河村 良寛
Yoshihiro Kawamura

明けましておめでとございます。
本年も宜しくお願いいたします。

変動の大きかった昨年を振り返りますと、平成21年6月より開始された民事再生ですが、再生計画認可決定が確定した後3年を経過し、昨年7月をもって再生手続きを終結しました。これを機会に長期に及ぶ別除権債務を繰り上げ完済して、いわゆる財務リストラをしました。まだ一般再生債権の返済はありますので、余裕があるわけではないのですが、これにより、当院は監督委員会にお伺いをたてなくても、決定事項を遂行できるようになりました。ゆうなれば、一人歩きできるようになったということです。また、昨年は訪問リハビリ・訪問看護まで手を伸ばして地域のニーズに応えました。また、内科の常勤医師の確保、整形外科スタッフの増員、充実など、成果としては小さなものですが大きな一歩で



もありました。これらの一歩が更なる大きな飛躍になることを期待したいと思います。

今後の課題はクリニックの運営のあり方や当院が安定的且つ成長するにはどのようなことを目指し、どこへ進んでいくか。アベノミクスの3本の矢のようなものを打ち立てなくてはなりません。また、夢としては、スタッフの増員、看護態勢は7対1を確保、211床フルオープンなど手近な夢はあります。医師確保をして、診断から治療までを完結できる病院へ。また、人口高齢化問題―2025年問題―への対応として、サービス付高齢者住宅やデイケアなども一考の余地があると思われれます。新たな展開としてアレコレ空想しておりますが、実現するにはヒト・モノ・カネの3拍子とタイミングが必要です。

今年の干支は馬。競走馬のように努力を重ね、共に、知恵を合わせ、皆で行動し、ペガサスのように舞い上がる実りある1年になればなどと勝手ながら夢みております。



転ばぬ先の合言葉！

糠漬けならぬ

「ぬかづけ」のお話。

小生、平成25年7月より津山第一病院整形外科に勤務しております。

前任地は兵庫県の地方都市の公立病院でしたが、専門医維持の関係から当院に赴任することとなりました。整形外科が対象とする疾患は外傷（骨折など）から関節疾患・脊椎疾患・末梢神経障害まで多種多様です。

そして、対象者も小児から高齢者まで千差万別であり、これらの点

が他科と異なる特徴でもあります。

さて、今回は高齢者の骨折の主たる原因となる転倒に関するお話をしたいと思います。



整形外科部長
小野 和英
Kazuhide Ono

PROFILE

【担当】

整形外科

■出身大学／大分大学
日本整形外科学会指導医



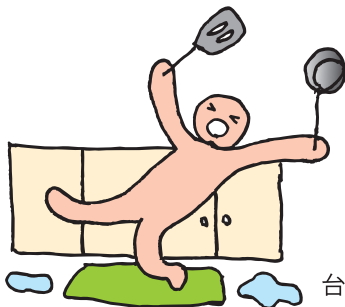
転倒しやすい場所を チェックするための合言葉！



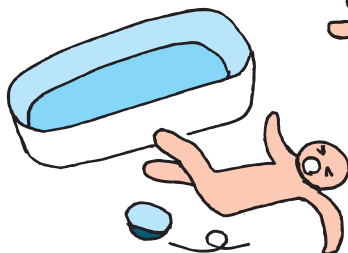
↑
上につづく



れている所は
すべりやすいので
気をつけよう



台所



お風呂



雨の日の
マンホールの上



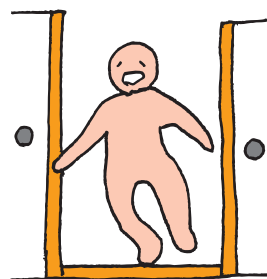
雨の日の
横断歩道の上



落ち葉の上



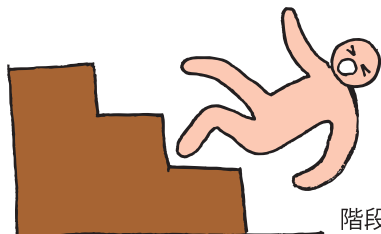
いだん、段差があるところは
転びやすいので
気をつけよう



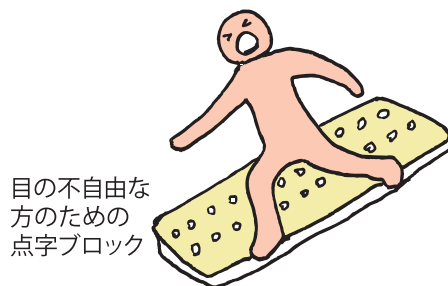
敷居・ふすまの
サン



玄関



階段



目の不自由な
方のための
点字ブロック



ちょっとした
段差



てない部屋は、つまずき
やすいから、気をつけよう



ちらかる居間

転倒しやすい場所を
チェックするための
合言葉

ぬれている所は、すべりやすい

かいだん、段差があるところは
転びやすい

片づけてない部屋は、
つまずきやすい

以上のような合言葉を皆様も思い浮かべていただき、少しでも転倒のリスクが減ることを願っております。
また、もし転倒され、痛みがあればぜひ当院整形外科をご受診ください。

湿布(シップ)の貼り方??



湿布は子どもから高齢の方まで幅広く、多くの方々に使われており、今では角を丸くしてはがれにくくするなどの工夫もされております。そのような湿布の大きな特徴として、経口薬などと違っ

て、痛い部分に直接貼るという点があります。

直接痛い部分に貼るということから、腰など貼りやすい部位もあれば指など貼りにくい部分もあります。

今回は部位別の貼り方の一部をご紹介します。

※今では、形状や色が湿布と似ているものの湿布ではなく、貼る場所が限定されている薬剤もありますので、その際には医師の指示通りに貼ってください。

手首

～腱・腱鞘炎～



縦に1/4に折り、端から3cm辺りの場所に3cmほどの切り込みを入れます。



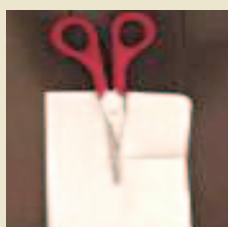
切り込みに親指を通します。



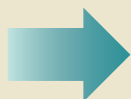
手首から上腕に掛けて、貼ります。

足首

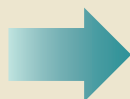
～捻挫～



半分に折りハサミで角を切り取ります。



観音開きにして粘着面を足首に貼ります。



フィルムを剥がし巻き付けるようにして貼ります。

ひざ

～変形性
膝関節症～



ハサミで切り込みを入れて貼ります。

外傷がある際、傷口をさけて貼る事ができます。



かかると貼らないので剥がれにくく、歩行時も湿布のグニャグニャした感触がありません。

お気軽に担当医、薬剤師までご相談ください!!

十美さんの 元気もいもい

ナースがんばってま〜す。

行事
報告

救護所に当院から看護師が参加！
地域活動にも参加しています。



11月10日(日)に第16回「さら山時代祭」が皿地区から種地区の間約3kmの県道沿いで開催されました。当院からは救護所に看護師が参加させていただきました。

この日は断続的な雨が降り続ける中での開催となりましたが、多くの方が参加されていました。本部・賑わい広場では幼稚園児のかわいいダンスから始まり、後醍醐天皇や武者など天皇の配流を再現した時代行列が行われ、ステージでは写真撮影会や餅まきが行われていました。他にはバンド演奏も行われていました。

県道沿いには焼きそば・ラーメン・フライドポテト・お好み焼き・杵つき餅などの様々な屋台が並び、なかでもカキ谷古墳広場はペットボトルや缶の風車で彩られ、訪れたご家族連れが飲食や散策を楽しんでおられました。

祭りの後半には「Team美咲天邪鬼おどらん」のみなさんによるうらじゃ踊りがあり、会場のお客さんも参加され、飛び入りとは思えないほど気持ちが一つになっていて大いに盛り上がっていました。

あいにく天候には恵まれませんでした。怪我をされる方もおられず無事に終えることができました。



さら山時代絵巻

れんこの院外散策

平成25年度

津山市総合防災訓練

今回は病院を飛び出して、院外へ……

2年に1回行われる「津山市総合防災訓練」に、当院の医師や看護師、リハビリ・事務スタッフも参加してきました。

防災訓練は、吉井川の河川敷で行われ、大規模な地震が発生し家屋が倒壊、負傷者多数。さらに火災、道路や橋も損壊し、ライフラインにも甚大な被害が発生という、まさに大規模災害を想定したものでした。

リハビリ・事務スタッフは主に負傷者役や負傷者の家族役になり、様々な状況設定のもと演技をしました。負傷者役のスタッフは血のりをつけ、本物かと思う仕上がりのものでありました。中でも、重症者役には目が飛び出た役や、お腹から腸が出てぶら下がっているような状態の役があり、メイクも目や腸の模型を付け演技をされていました。また、医師がトリアージをしていましたが、亡くなった方の家族役への説明もされていて、演技とはいえ真剣になって話をされていました。



自衛隊の方々も救助訓練に参加していました。

当院のSTスタッフです。



本番さながらの救助活動、真剣そのものです。



備えあればうれいなし! 当院のスタッフも真剣な眼差しで防災訓練に参加。

寒い時期は体を温める食事を!

食べ物には体を温める食材と冷やす食材があります。食べ方にも体を温める食べ方と冷やす食べ方があります。一般に野菜は体を冷やすと思われるがちですが現在は一年を通して夏野菜や南方産の果物など、体を冷やす「生で食べる」習慣が広まってしまったからです。

本来野菜に含まれるビタミンEは血行を良くする働きと、ホルモン分泌を調節する働きがあります。ビタミンCは血液を構成している鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する働きがあります。冬野菜に限らず、ビタミンCを含む果物やビタミンEを含む穀物や豆なども体を温める食べ物です。寒さの厳しいこの時期は野菜は火を通して食べることをお勧めします。



【Vol.18 体を温める食事】



鶏肉の手羽元と大根の煮物材料(一人分)

- ・鶏肉手羽元……………2本(130g)
- ・大根……………80g
- ・生姜……………3g
- ・だし汁……………150ml
- ・濃口醤油……………8g(小さじ1 $\frac{1}{3}$)
- ・砂糖……………3g(小さじ1)

お浸し材料(一人分)

- ・ほうれん草……………60g
- ・濃口醤油……………3g(小さじ $\frac{1}{2}$)



御飯 200g

具だくさんスープ材料(一人分)

- ・春雨……………8g
- ・卵……………1/3個
- ・ベーコン……………15g
- ・白菜……………20g
- ・しめじ……………10g
- ・コンソメ……………3g
- ・塩……………0.3g(一つまみ)
- ・こしょう……………少々
- ・水……………150ml

758Kcal たんぱく質35.9g 脂質24.4g 食塩相当量3.9g

一作り方一

(手羽元と大根の煮物)

- ①大根は皮をむき乱切りにする
- ②生姜は皮をむいて千切りにする
- ③鍋にだし汁、大根、生姜を入れ火にかける。
- ④煮立ってきたら手羽元を入れる。
- ⑤砂糖、醤油をいれ落とし蓋をして煮込む

※長く煮込むと鶏肉がやわらかく、肉も骨から外れやすくなり、おいしく出来上がります。

(具だくさんスープ)

- ①ベーコン、白菜は1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。
- ②鍋に水とコンソメを入れ沸騰したらベーコン、白菜、しめじを入れる。
- ③火が通ったら春雨を入れる。
- ④春雨がやわらかくなったら塩、こしょうで味を調える。
- ⑤最後に卵を割りほぐしたものを入れる。

※春雨は先にゆずり、乾燥の状態でお鍋に入れます。春雨からとろみがつきスープが冷めにくくなります。

元気の源は、おいしい物をたくさん食べること!

えんげ

嚥下体操 はじめましょう!

食事前に数分間、嚥下に関わる器官を動かして、筋肉の緊張をほぐし、体をリラックスさせましょう。嚥下がスムーズになり、より安全に、より楽しく食事ができます。深呼吸や肩・首を軽く回しリラックスしてから始めるとより効果的です。

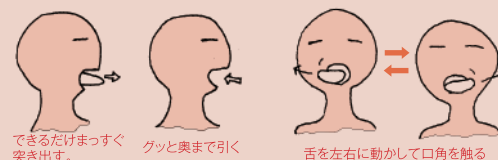
①頬の運動(各5回)



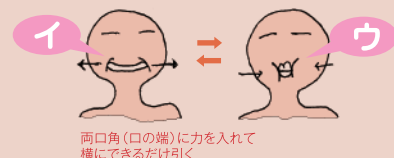
②唇の運動(各5回)



③舌の運動(各10回)



④発声練習(各5回)



えんげ
嚥下=

モノを飲み込み、胃まで運ぶこと。

※動きは、わざとらしくないが丁度いい!(コツがあります)

編集後記



あけましておめでとうございます。
 本年も津山第一病院・広報誌、共々
 よろしく願いいたします。
 2013年の漢字に「輪」が選ばれまし
 た。五輪の「輪」をイメージされる方が
 多いのではないのでしょうか。私事です
 が、五輪のころには年齢にして40手
 前になります。そのころには子供がで
 きて一緒に応援に行けるかなあと、ひ
 そかに期待しています。
 今年も皆さんにとって良い年になるこ
 とを願っております!!

健康だいいち通信編集室

ご意見箱

たくさんの貴重なご意見
 ありがとうございました。



※ご意見募集中!! 津山第一病院受付横のご意見箱へどうぞ。

内容

外来ではあまり気にならなかった
 のですが、今回入院させて頂いて看護師
 の挨拶、態度がとても気になりました(ご意
 見箱にいつもありますね)。こちらが挨拶し
 ても知らぬ顔、患者が何かを尋ねても気が
 つかぬふりで大話しをしている等。なかには
 とても気が付き、良くしていただける看護師
 さんも多くいらっしゃいました。

対応

不愉快な思いを
 おかけして大変申し訳ござい
 ません。定期的に全職員対象
 の接遇研修を実施していま
 すが、何よりも職員自身の心
 がけが大事です。職員同士で
 お互いに注意し合い、誰でも
 心のこもった接遇ができる職
 場を目指します。

内容

ここ最近思うのですが、受付の対応、
 態度が暗い感じがします。病院なので
 わかりますが、もう少し笑顔で出迎えてい
 ただけたらこちらも気持ちが良いです。ただ
 さえ病院に来るのはあまり気持ちのいいも
 のではありません。人間でするので気分も悪
 い時もあると思います。でも仕事です。頑
 張って明るく努めて下さい。

対応

受付へのご指摘、
 ご支援をいただき
 大変有り難く存じます。受付
 は病院の顔であり、その人の
 第一印象で病院のイメージ
 が決まります。患者さんが明
 るい気持ちで診察を受けて
 いただくために、常に笑顔で
 対応できるように努めます。

ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: 夕方最初に見え始める星。
 タテ 2: お寿司屋さんで、御飯のことを。
 タテ 3: 細かく刻んだ野菜などをあわせた天ぷら。
 タテ 4: イルカのヒット曲 ♪ 汽車をまつ君の〜。
 タテ 5: 赤ちゃん。
 タテ 9: 火山などから噴出す煙。
 タテ 12: 食べ物が無く空腹。飢え。
 タテ 14: 順位が低いこと ⇔ 上位

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 鮭を主材料にした、北海道の鍋料理。
 ヨコ 6: 茶の湯の道具。
 ヨコ 7: 単語や言葉の最後の部分 ⇔ 語頭。
 ヨコ 8: 高齢者の方の生活において、道や床の段差
 をなくしたり、仕切りを無くしたりすること。
 ヨコ 10: これが高騰すると、石油製品が値上がりします。
 ヨコ 11: 経理に携わる人が持っている良い資格。
 ヨコ 13: 気体が液体の状態に変化する。
 ヨコ 15: 琵琶湖やひこにゃんのいる県。

答え

A	B	C	D	E

1	2	E	3		4	5
6					7	
8	A			9		
			10			
11	12		13	D		14
15		C				B

答えはこのページの右下にあります。

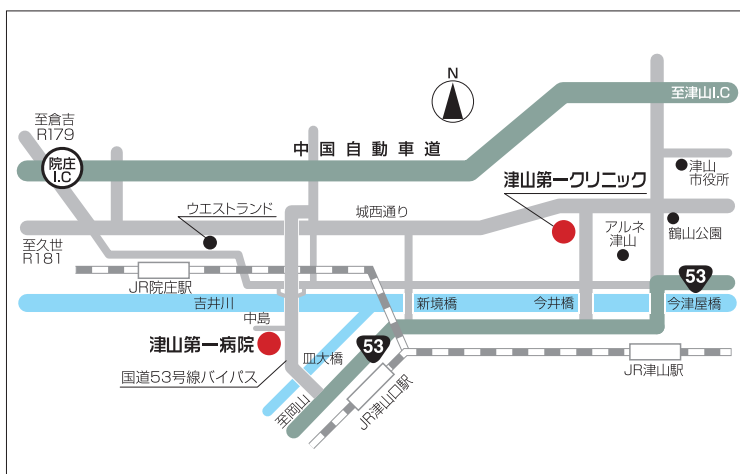


医療法人
 平野同仁会

総合病院 津山第一病院
 〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
 TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
 電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
 ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp

津山第一クリニック 透析センター

〒708-0052 岡山県津山市田町150番地
 TEL (0868) 22-1616 FAX (0868) 31-3625
 電子メール clinic@tsuyama-1 sthp.jp
 ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp/clinic



〒708-0052 岡山県津山市田町150番地