

2015年 新年のあいさつ

高良台からの風

VOL.

36

2015 WINTER

皆様、新年あけましておめでとうございます。



今年は未年です。羊は、群れをなして行動するため、家族の安泰や平和をもたらす縁起物とされているそうです。当院も多職種でチーム医療を行っておりますので、言わば羊であります。今年は私達にとりまして、相性の良い年になりそうです。

当院では、毎月職員の誕生会を催しておりますが、その中で各人にミニスピーチをして頂きます。昨年の誕生会では、「座右の銘」というお題で話をして頂いたことがあります。各人の座右の銘を聞くと、その人の生き方や考え方がよく理解できます。勿論、座右の銘と言っても、一生変わらないものでもないと思いますし、今はこんな風に生きたいでも良いかと思います。昨年、俳優の高倉健さんが亡くなりましたが、彼の座右の銘は「生き方が、芝居に出る」でした。この座右の銘は私の心に響いた言葉でした。私たちはどのように一生を生きていきたいか、どんな一生にしたいか、その生き様、生き方がその人の仕事に出るということです。更には、その日々の仕事の積み重ねがその人の人生を形成することになります。私たちは何のために生きているんだろう、何のために仕事をしているんだろうと悩むことがあります、「他人に真似のできない、私だけの至高の一生」を作ること、これが私たちの人生のテーマではないかと私は思います。

昨年は、アベノミクスによる経済効果が地域経済には届かず、まだまだ経済回復しているとは言い難い、何となく燻ぶった1年でした。しかしながら、誰かが何かをしてくれないと何も始まらない、何も変わらないのもおかしい話です。私たちは現にこの地で生活していますし、この地で何ができるか、何をしたら良いかをずっと意見を出し合い、検討すべきだと思います。今年は、この地域でどんな「町おこし」、「町創り」ができるかを考えていきたいと思っております。

今後も当院・当法人は、皆様方が必要な医療・介護・福祉をこの地で提供し、皆様方を全力で支援してまいりたいと考えております。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。



高良台リハビリテーション病院 院長 中尾 一久



肺炎球菌ワクチンについて

肺炎球菌ワクチンで予防を

肺炎は、主に細菌やウイルスに感染して肺が炎症を起こす病気です。特に、高齢者にとっては死因の第3位となっておりますので、肺炎の予防や肺炎にかかっても軽い症状ですむように肺炎球菌ワクチンの予防接種をしておきましょう。



平成26年度の予防接種の対象者

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
70歳となる方	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
75歳となる方	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
80歳となる方	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
85歳となる方	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
90歳となる方	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
95歳となる方	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生
100歳となる方	大正3年4月2日生～大正4年4月1日生
101歳以上の方	大正3年4月1日以前の生まれ

※上記以外の方も予防接種を行っています。
予防接種料金《当院》11,400円

接種期間 平成26年10月1日～平成27年3月31日

接種料金 久留米市 《有料》4,320円
(接種期間内1回に限ります)
※自己負担額の確認が必要な為、手持ちの保険証をご持参ください。



新任の挨拶

接遇を大切に

この度、昨年10月よりサポート部の部長に就任いたしました。皆様のお力をお借りしながら、活躍できるよう精進してまいります。

さて、当院の理念は「私が受けたいケア、私が入院したい病院」として掲げておりますが、患者様やご家族様から選ばれる病院になるためには、非常に【接遇】が大切だと思っております。接遇は“遇する”という言葉が入っており、「もてなす」ことだと認識しています。常に、もてなす思いやりを持って応対し、出会いや瞬間を大切に患者様と職員が共に満足できる病院になれるよう、日々努力して参ります。今後とも、より一層のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



サポート部 部長
秋山 香代子

簡単!

エクササイズ

EXERCISE

今回紹介する簡単エクササイズは「嚥下おでこ体操」です。嚥下(飲み込み)のための筋力を強化し、誤嚥(飲み込みの失敗)による肺炎を予防する効果があります。

最近、高齢者の方が寝ている間に飲み込みに失敗して起きてしまう肺炎が問題になっています。口から食べられている人も、積極的なエクササイズで飲み込む力をしっかり維持する事で健康な生活を送りましょう。

① 背筋を伸ばす。



② 片手を額にあてる。



③ 額の手から軽く抵抗を加え、おへそをのぞきこむ。



④ 反対の手で喉に触り、力が入っていることを確認する。



ワンポイント
アドバイス



この手順を1回5秒間、5回を1セットとし、1日最低3セット行いましょう。お食事前に行うと直後の飲み込みの動作が改善し、上手な飲み込みができるようになります。以前紹介した嚥下体操等と組み合わせて実施することで、より効果的に飲み込み力の低下防止に役立ちます。大切なのは無理せず、毎日継続していくことです。

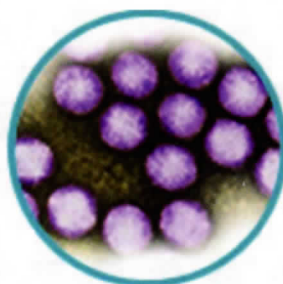


感染対策

～ノロウイルス～

●ノロウイルスとは？

乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こす、冬場に多いウイルス性の感染症です。少量のウイルス(10～100個)でも感染するため、集団発生しやすい感染症です。



●症状は…

口に入った後、12～48時間で発症します。

腸の中で増え、「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱」を引き起こします。

通常1～2日程度で症状は治まりますが、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児では症状が長引くことがあり、注意が必要です。

●かかってしまったら…

有効な薬はありません。

脱水になりやすいので、症状が落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。経口補水液やスポーツドリンクを常温で飲むといいでしょう。

脱水症状がひどい場合には、病院で点滴を行うなどの治療が必要となります。



常温で

●予防には…



調理の時は十分に手洗いを行い、清潔な調理器具を使いましょう。生のカキを扱った包丁やまな板などをそのまま使わず、よく洗って塩素系漂白剤で消毒しましょう。

ノロウイルスは85℃以上1分以上の加熱で感染性を失います。

カキなどの食品は中心部まで十分加熱をしましょう。

●感染を広げないために…

感染した人の便や吐物の片付け、トイレをそうじする時は、手袋やマスクを使って直接手で触れないよう注意し、終わったら手をよく洗いましょう。

汚れた場所を消毒する時は、消毒用エタノールは効かないため、次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。



調理時、トイレ後、食事前はしっかり手洗いを！





食事は大事

ブロッコリー



ビタミンCやカロテン・ビタミンE・葉酸・クロム・鉄など、多くのビタミン・ミネラルを含む栄養満点の野菜です。特にビタミンC含有量は抜群です。ビタミンCは加熱に弱く水に溶ける性質がありますが、茹でた後でもみかんの2倍も含まれており、これは他の野菜と比べても高い数値です。また、強力な抗酸化作用を持っており、活性酸素を無効化し細胞を正常な状態に戻すことにより、ガンの予防に効果的であるといわれています。

ワンポイントアドバイス

茎にはつぼみの部分と同様の栄養成分と食物繊維が豊富に含まれています。茎の表面の硬い皮を少し厚めに切り落とすと、中心は柔らかいためボイルや炒め物などで美味しく食べることができますよ。



ブロッコリーの卵サラダ

献立

ご飯、魚の葱蒸し、チャブチェ、ブロッコリーの卵サラダ、もずく汁
(エネルギー:528kcal、たんぱく質:21.8g、脂質:12.4g、塩分:3.2g)

ブロッコリーの卵サラダ (一人分)

・ブロッコリー	50g	・マヨネーズ	8g
・卵	15g	・塩	0.2g

作り方

- 1.ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。茎から先に鍋に入れるのがコツ。加熱しすぎると食感も味も悪くなるので、色よく火が通る程度で引き上げたらザルに広げて冷まし、水気をしっかりきりましょう。
- 2.固めのゆで卵を作る。
- 3.ゆで卵は細かく包丁で切る。
- 4.粗熱が取れたブロッコリーとゆで卵、マヨネーズ、塩を混ぜ合わせ、できあがり。

外来診療担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	中尾 一久 (循環器内科)	中尾 一久 (循環器内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	中尾 一久 (循環器内科)	松瀬 博夫 (整形外科)
	2診	野原 夢 (循環器内科)	吉崎 学 (内科)	藤本 浩 (神経内科)	藤本 浩 (神経内科)	吉崎 学 (内科)	松本 久美 (呼吸器内科)
	3診	—	—	—	—	山下 寿 (整形外科)	吉崎 学 (内科)
午後	1診	—	中尾 千穂子 (内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	—	—
	2診	野原 夢 (循環器内科)	—	吉崎 学 (内科)	—	藤本 浩 (神経内科)	—
	3診	—	—	姫野 秀崇 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	—

編集後記

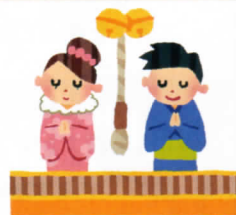
あけましておめでとうございます。

お正月といえば「初詣」ですが、我が家では太宰府天満宮へお参りに行くのが恒例行事となっています。毎年のことながら、人の多さに驚かされます。三が日で訪れる参拝客の数は200万人超え、全国で7番目の多さだそうです。すごいですね！

今年も皆様にとりまして、良いお年となりますように。

サポート部医事

野中里奈



医療法人社団久英会

高良台リハビリテーション病院

〒830-0054 福岡県久留米市藤光町 965-2

TEL (0942)51-3838

FAX (0942)51-3535

URL <http://www.kyueikai.jp>

E-mail kouradai-web@kyueikai.jp