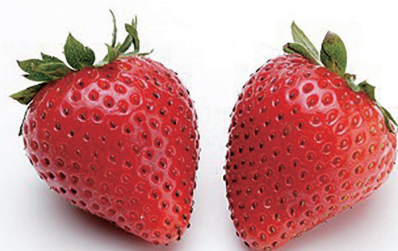




食事は大事！

ビタミンCの宝庫 いちご



少し前のお話しですが、3/27日は行事食でお花見弁当を提供しました。「3(さ)×9(く)=27」の語呂合わせにちなんで、さくらの日と言われています。春らしく色とりどりの盛り付けに、患者様に喜んで頂くことができました。デザートにいちご寒天を提供しました。いちごにはビタミンCが豊富に含まれており、5～6粒で1日の必要量を満たすことができます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、シミやソバカスの原因となるメラニンの生成を防ぎ、美白の効果が期待できます。また抗酸化作用もあるため風邪の予防、ストレスの緩和にも役立ちます。

いちごに含まれるビタミンCは水溶性で熱に弱く、ヘタの部分を取った状態で洗うとヘタの部分からビタミンCが流出してしまいます。いちごのビタミンCを効果的に摂取するには、ヘタは取らずにさっと水洗いをしてそのまま食べるようにしましょう。



常食



軟らか食

RECIPE

お花見弁当 1人分

鮭ご飯、菜めしご飯、鶏の唐揚げ、タラの西京焼き、花しゅうまい、海老の含め煮、かきたま汁、高野豆腐の含め煮、いちご寒天

患者様の状態に応じ、食べやすいよう工夫した食形態を提供しています。(写真右側)

外来診療担当表

平成29年6月1日より

		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)	竹下 奈穂 (循環器内科)	入江 研一 (神経内科)
	2診	佐々木知子 (循環器内科)	吉崎 学 (内科)	永田 剛 (循環器内科)	永田 剛 (循環器内科)	—	松本 久美 (呼吸器内科) 10時～
	3診	—	—	吉崎 学 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	松瀬 博夫 (整形) 第2・4週
午後	1診	—	中尾 千穂子 (内科)	中尾 一久 (循環器内科)	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	竹下 奈穂 (循環器内科)	
	2診	佐々木知子 (循環器内科)	—	—	—	—	
	3診	—	—	吉崎 学 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	

編集後記

新年度が始まり、新生活に少し慣れた頃でしょうか？春から夏への季節の変わり目は、梅雨でもあり不安定な天気が続きます。身体を動かし、睡眠・栄養もしっかりとり、梅雨をのり切っていきましょう！

広報委員 鶴田



高良台の



副院長

永田 剛

一番行きたいところはどこですか？そこは行ったことがあるところでしょうか？人生の終末期の人に心残りがあるかアンケートをとった先生がいたそうです。それによると、一番多かった答えは“あの場所に、行ってみたかった、もう一度行きたかった。”だったそうです。私にも、行ってみたいところ、もう一度行きたいところがあります。しかし忙しさ、めんどくささを理由に、“今度でいいか”で終わらせています。元気なうちに、行きたいところには行くようにしたいですね。そのほうが、もっと行きたいところまで来て、身体も元気になりそうです。



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

TOPICS



マネジャー挨拶



リハケア部 1階 長野 剛

スムーズに切れ目なく医療・介護保険サービスが利用できるよう、院内外のスタッフと連携し、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられる方法・手段と一緒に考えていきます。よろしくお願いします。



リハケア部 2階 米満 香織

新しくチームマネージャーとなりました。不慣れな点もありますが、多職種連携を図りながら、患者様・ご家族が望む在宅生活を第一に考えたリハビリとケアを365日実施していけるように努めていきたいと思っています。



リハケア部 3階 鶴田 美智代

今年度の病院目標は“自立と自律”です。3階病棟ではそれぞれの職種が専門性を発揮し成長しながら、効果的なチームアプローチを行い、患者様やご家族のご意向に沿った在宅復帰ができるように支援いたします。



サポート部 地域支援 宮内 めぐみ

患者様やご家族、地域の皆様が、住みなれた地域で安心して生活していただけるよう、病院の理念に基づき、院内外のスタッフや近隣の診療所や病院、介護・福祉事業所、地域との連携につとめていきたいと思っています。よろしくお願いします。



サポート部 事務 鶴田 鈴夏

病院運営をサポートし、職員が働きやすい環境を整え、地域に求められる病院づくりに貢献していきたいと思っています。少人数の事務ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

新任医師紹介 橋本 修先生

今年の平成29年1月より当院に赴任いたしました橋本 修と申します。消化器、特に肝臓病が専門ですが、その他、感染症、膠原病と一般内科の様々な分野で研鑽をついできた次第です。ここ最近、特に高齢者医療を実践してまいりました。療養型病院と在宅診療を通じてご本人、ご家族が望まれる「人生の終わりに受ける医療」の経験を積んでまいりました。患者様が最後を迎えるにあたって、その前の健康な時期（健康寿命）をいかに長く生きてこられたかが大切だと思うようになりました。

認知症、リハビリテーション、生活環境が患者様の健康寿命に直結するものと考えます。当病院で、主にリハビリテーションを通して、それぞれの多職種スタッフの皆さんと患者様の生涯にかかわっていけることが楽しみです。どうぞ宜しくお願いいたします。



シニアビレッジ通信

高良台シニアビレッジも平成25年7月に開設し、まもなく5年目を迎えようとしています。これもひとえにご利用者様、ご家族様の温かいご支援、ご協力及び地域の皆様のご理解のたまものと感謝いたしております。

高良台シニアビレッジでは季節に合わせた行事やイベントを開催しており、デイサービスでは様々な場所への外出行事を行い、大変喜んで頂いております。また玄関を入られてすぐのホールでは「高良台シニアビレッジえがおまんてん写真展」としまして、行事やイベントでのご利用者様の笑顔の写真を数多く展示させて頂いております。

地域交流センターでの食事や売店などもございますので、気軽にお立ち寄りください。



簡単!

みんなで出来る簡単エクササイズ

「たのしく認知症予防 頭とからだの運動」 はじめに基本動作である動きを決めましょう。

1 左手を挙げる



2 右手を挙げる



3 両手で頭をタッチ



4 両手をクロスして両肩をタッチ



基本動作はどのような内容でも良いので、色々なパターンを考えてみましょう!!

- レベル①** 1人が指示者になり、1から4の数字を1つずつランダムに言います。もう1人は指示された数字を復唱しながら決めていたポーズをとります。
- レベル②** 指示者は、1を「春」2を「夏」3を「秋」4を「冬」に置き換えてチャレンジ。もう1人は復唱をしながら動きを行いましょう!!
- レベル③** 指示者は春夏秋冬のうち1つをランダムに言います。もう1人は言われた季節をイメージする単語を言いながら動きを行います。

ワンポイント
アドバイス



「2つのことを同時に行う」といった運動は、脳を適度に混乱させ脳の活性化を図ることができると言われています。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関与している脳も活性化され、不安感が軽減するといった効果も期待されます。簡単に楽しくできる運動なので是非取り入れて頂きたい運動です。