



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域造りを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重し、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 公益社団法人として益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のセーフティネットを構築し、公益の増進に寄与します。

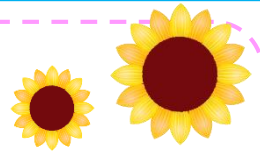
第130号

- ◆「看護の日」イベント
- ◆リハビリ通信
「整容と生活リズム」
- ◆第57回TQM発表大会
- ◆食事と歯の健康

「看護の日」イベントを開催しました！

看護部長 水津 昌子

去る5月12日は「看護の日」でした。
そもそも「看護の日」とは、どのような意味を持っているのでしょうか。



今後21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要だとされ、こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるようにと旧厚生省により、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1990年5月12日に「看護の日」が制定されました。

さて、今年は5月7日～13日が看護週間となり、全国で様々なイベントが開催されました。

当院では既に恒例となっている院内保育園児のかわいい「リトル看護師さん」による歌やお遊戯が披露され、その後手作りプレゼントを持って病室の患者さんを訪問してくれました。今年のプレゼントは、かわいい絵が描かれたティッシュケースでした。

また、玄関ロビーではお花の苗のポット80鉢のプレゼントや、原浜保育園の園児さんが書いてくれた「看護師さんの絵」などの展示をしました。どれもユニークで一生懸命描いてくれている様子が目に浮かぶようでした。

そして、当日の昼食には看護師＝ナースをかけて「ナスグラタン」や色とりどりのミモザサラダなど看護師をイメージした行事食を管理栄養士さんが用意してくれました。患者様には楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

こうした行事を通じ、看護師の仕事を理解して頂くとともに国民一人一人がお互い助け合いの心を育ていける事を願っています。



可愛いリトル
ナースの訪問
に患者様も嬉
しそうでした♪

原浜保育所の子もたちが看護師さんの絵を描いてくれました(^o^)



整容と生活リズム

リハビリテーション科連載記事より

はじめに

「整容とは身だしなみを整える事」…整髪、洗顔、歯磨き、髭剃り、化粧、爪切りなど日常的に行う様々な活動です。またそれは個人個人で行う方法・道具や時間帯も異なる動作であり、この整容は生活リズムを維持するうえでも大切な活動になります。

しかし…

病気や怪我、加齢などにより手が使いにくくなったり、入院などの環境の変化に伴い行いにくくなる場合があります。またベッド上で過ごす時間が長くなる、外出の機会が減ることで他者との関わる機会が少なくなるなど生活リズムの変化により自分の身だしなみに対して意識を向けることが少なくなることがあります。

そこで…

整容は比較的短時間で可能。また環境を整えればベッド上からでも始められる活動です。できることから少しずつ始めてみませんか？

～体力の低下により長い時間立つことが出来ない方～

例：【歯磨き】で考えてみると…

その1:洗面台の前に椅子を置き、「歯ブラシで歯を磨く」ことは椅子に座って行う。
「うがい」は立って行う。

その2:洗面台にもたれることで負担を減らしながら行うなど、出来る範囲で立位姿勢で行うことで、少しずつ活動の量を増やす事も出来ます。



☆行う時のポイント☆

①出来る範囲で立位で行う

≪座って洗面台を見たとき≫ ≪立って洗面台を見たとき≫



立って見たときのほうが洗面台が広く見えます。また車椅子に座った状態よりもしっかり洗面台に近づくことができるので、うがいや洗顔など行いやすくなります。

②車椅子に座って行う場合、フットレストを跳ね上げて足を床につける



⇒ 姿勢が安定し、前かがみの姿勢がとりやすくなります。

③自助具の使用 ⇒ 道具を工夫することで自分で爪を切ったり、入れ歯を磨くことが片手で行えたり、頭など手が届きにくい場合にも髪が整えられるようになります。

おわりに

身だしなみを整えるということは、単に身体を清潔にするだけでなく他者に関わるために自分自身を整えるということから精神的に自立に結びつき、社会生活を営む上でも重要な活動です。そして身なりを整えることで気分が変わる、再び習慣化することで生活リズムを整えやすくなります。出来る事から少しずつ始めてみませんか。また何かご不明な点等ございましたら作業療法士などにご相談ください。

この記事は医師会病院のリハビリテーション科が担当しホームページでも隔月で掲載を行っております。現在40を超える記事が掲載してありますので是非ご覧ください。

医師会病院：<http://hp.masuda-med.or.jp/>

リハビリテーション科紹介：<http://hp.masuda-med.or.jp/reha01/>

リハビリテーション科連載：<http://hp.masuda-med.or.jp/rehabilitation-archive/>

第57回TQM発表大会が行われました！！

5月20日(土)、第57回TQM発表大会が当院で行われました。病院方針に基づき15サークルが2会場に分かれて半年間にわたる改善活動の発表を行い、それぞれ優秀賞・特別賞の選考を行いました。今回選ばれたサークルは・・・



＜第1会場＞

優秀賞:こめこめサークル(栄養管理室)

テーマ:「栄養相談アップデート～低栄養・嚥下食にも目を向けて、在宅療養支援を充実させるために～」

特別賞:rootサークル(リハビリテーション科(訪問))

テーマ:「Re-habilitation～活動・参加に向けたリハビリテーションを提供しよう～」

＜第2会場＞

優秀賞:国保chan基金kunサークル(医事課)

テーマ:「誰でも出来る受付業務～受付は任せて下さい・日当直のストレス軽減を目指して～」

特別賞:ドラえもんサークル(3階病棟)

テーマ:「病棟訓練の充実を～胸腰椎圧迫骨折患者様へのアプローチ～」



サークルの皆様、半年間の活動お疲れ様でした！！



食事と歯の健康



6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやリンなどのミネラル、良質のたんぱく質やビタミンA、C、Dなどが必要です。日本人はカルシウムの取り方が少ないと昔からいわれています。カルシウム摂取推奨量は1日650mgとされていますが、平成27年国民栄養調査では507mgと100mg以上も不足しています。

小松菜の洋風卵とじ

【材料 4人分】

小松菜	200g
トマト	100g
オリーブ油	10g(大さじ1)
にんにく(おろし)	1g
水	100g
コンソメ	5g(1個)
卵	2個
溶けるチーズ	50g
塩・こしょう	少々

【1人分】

エネルギー	118kcal
たんぱく質	7.0g
脂肪	8.6g
炭水化物	3.3g
カルシウム	204mg

あと100mgを増やしたいときの1品メニューに

【作り方】

- ①小松菜は洗って3cm程度のざく切りにします。
- ②トマトは大きめのサイコロ状に切ります。
- ③卵はといておきます。
- ④鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、小松菜、トマトを入れさっと炒めます。
- ⑤水、コンソメを加え煮て火が通ったら、塩・こしょうで味を調べ、溶き卵・とけるチーズを加えて火を止めてできあがり。

※その他、噛むことで顎の骨を丈夫にし、歯の表面についた細菌や付着物が除去されます。よく噛むことで唾液の分泌も多くなり、口中の衛生に役立ちます。よくかむことのできる食物繊維の多い野菜や肉の切り身、小魚、乾魚などの噛みごたえのある食材を食卓にとりいれましょう。



益田地域医療センター医師会病院 外来診療担当医一覧表

平成29年6月1日 現在

診療科	診療	月	火	水	木	金	備考
内科	午前 かりの としひさ 狩野 稔久		かりの としひさ 狩野 稔久	かりの としひさ 狩野 稔久	休診 (検査日のため)	かりの としひさ 狩野 稔久	内科一般
循環器内科					おかざき こういち 岡崎 浩一 (9:00~15:00)		循環器内科
外科	午前 いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	休診	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦	外科一般(乳腺外科・肛門外科含む)
	午後					たじま よしつぐ 田島 義証 (鳥大消化器総合外科学教授)	第1金曜日(電話等による完全予約制) セカンドオピニオン含む
整形外科	午前 おいかわ てつや 笈川 哲也	休診 (手術日のため)	よしむら けん 吉村 健	おいかわ てつや 笈川 哲也	よしむら けん 吉村 健		整形外科一般
麻酔科	午前		さいとう ようじ 齋藤 洋司 (鳥大麻酔科学教授)				第1・第3火曜日 (電話等による完全予約制)
リハビリテーション科	午前 にいがき みさ 新垣 美佐	かきさ のぶゆき 柿木 伸之	にいがき みさ 新垣 美佐	なかしま あけみ 中島 暁美 (9:30~12:00)	かきさ のぶゆき 柿木 伸之		リハビリテーション科全般
リウマチ科		すみた よしこ 角田 佳子 (9:00~15:00)	こんどう まさひろ 近藤 正宏 (9:00~15:00)				膠原病専門外来(電話等による完全予約制) 近藤(火)・角田(月) 週1回の交互診療
呼吸器外科	午前		さしちと こうじ 岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・第4火曜日 (呼吸器疾患全般・二次検診後のフォロー)
循環器外科	午前					すえひろ しょういち 未廣 章一	第1金曜日(心臓・血管外科)
婦人科		きしま さとし 木島 聡 (午後)	休診	きしま さとし 木島 聡 (午前・午後)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	きしま さとし 木島 聡 (午前)	電話による予約制(水曜日午後は検診のみ) 午前 8:30~11:00 / 午後 13:30~16:30
特殊外来	脳神経領域	午前		やまさき たつずけ 山崎 達輔			
	放射線治療	午前		たまき ゆきひさ 玉置 幸久			第1・第3・第5水曜日
	緩和ケア外来	午前			いがらし まさひこ 五十嵐 雅彦		

外来診療受付時間 初診 午前8:30~11:00 再診 午前8:30~11:30
※但し、急患の場合はこの限りではありません。

病院ボランティア募集

当院では、外来患者様のサポートをしている
ただける病院ボランティアを募集しています。
ボランティアの皆様の温かい気持ちと、貴重な
お時間を提供して頂き、地域に開かれた病
院として、より行き届いた患者様サービスを提供
することを目指しています。あなたの優しさ
と思いやりを、病院で生かしてみませんか？

1. 活動内容

- ☆外来患者様の受診のお手伝い、お話し相手
- ☆院内の場所のご案内
- ☆その他

2. 活動時間

午前中の都合の良い日時に調整致します。

3. 連絡先

益田地域医療センター医師会病院
総務課長 石川 孝弘 電話:(0856)22-3611
興味をお持ちの方はお気軽にお尋ねください。

発行:益田地域医療センター 広報委員会

〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL:0856-22-3611(代表) FAX:0856-22-0407

E-mail:info@masumi.shimane.med.or.jp 医師会病院URL:http://hp.masuda-med.or.jp/

益田市医師会Face book:https://www.facebook.com/masudaishikai