

永 生 病 院 だ よ り

季 刊
2013
春 号 vol.

31

ゆきめす

【理事長のあいさつ】

「新年度を迎えて」

【うまげな話】

「健康によい野菜の摂り方」

【健康ひろば】

「肺気腫・COPDについて」

【サービス向上を目指して】

接遇インストラクター養成講座

【行事報告】

新採用者オリエンテーション

ひまわり託児所の修了式

第7回まんのう健康・福祉まつり

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、
全員参加で取り組みます



KEIRYOKAI



● 理事長のあいさつ

新年度を迎えて

例年になく寒さが厳しかった冬が終わり、ようやく暖かくなってきたところですが、桜は3月のうちに満開となり、その美しさを楽しませてくれる時間が短かったようです。新年度を迎え気持ちを新たにして、医療・介護サービスを提供していく法人としての方針を見直し、より信頼される地域密着型のサービスが実践できるよう取り組んでおります。

昨年県の防災対策の一環として、病院東側の護岸工事が行われました。毎年みんなの目を楽しませてくれた桜をはじめ、4月～5月にはひと雨ごとにきれいな新緑の葉が大きくなっていくすのき、託児所の子供たちが楽しみにしていたどんぐりを落とすくぬぎの木などを、護岸工事のために撤去せざるを得ませんでした。地域の方々にとっては、この地がもと小学校であったため、これらの

大きな木々は象徴的であり、鮮明に記憶に残っています。最近のゲリラ豪雨はとても激しく降り、あっという間に河川いっぱい水位が上昇し、何度か消防団のお世話になった経緯があります。病院機能が破壊されてしまいますと、災害時拠点として頑張ることもできなくなりますので、この象徴的な木々を撤去するのは大変心苦しいことでしたけれど、護岸工事を行うことに同意しました。3月ようやく完成し、安心できる状態となりました。地域の方々や私達を楽しませてくれたこれらの木々の記憶を風化させないよう、くすのきで小さな机、椅子を現在制作中です。できあがれば病院のどこかに置いて、立派な木々を思い出していただこうと考えています。

理事長 森 伊津子



健康は毎日の食事から...

【第3回】～野菜について～ 健康によい野菜の摂り方

野菜は、健康に良いといわれており、**1日に350g以上**食べることが奨められています。では、野菜を食べる時にはどのような点に気をつけて摂ると体に良いのでしょうか？

今回は、皆さんに【健康によい野菜の摂り方】についてご紹介したいと思います！

1 緑黄色野菜は油と一緒に摂る

人参やピーマン、ブロッコリーや青菜類は油と一緒に摂ると吸収率が高まります。オリーブ油やごま油を使用し、炒め物や、チーズと一緒に焼くと良いでしょう。

2 淡色野菜は火を通しすぎない

淡色野菜に含まれるビタミンCは熱に弱いので、火を通しすぎない事をおすすめします。サラダやキャベツの千切り、胡瓜や白菜の塩もみ、オニオンライス、ざっと茹でたもやしなどでしゃきしゃき感を味わいましょう。

3 食物繊維を多く含む根菜を摂る

大根や人参は、おろしやサラダやスティックで食べるとビタミンCが豊富に摂れます。ごぼうやれんこんは、炒め物や煮物にすると食物繊維が豊富に摂れます。

4 飲むよりも食べる

野菜不足のため野菜ジュースを利用する人がいますが、野菜ジュースには砂糖が含まれていたり、ビタミンCがある程度失われているため、野菜はできるだけ食べる方がおすすめです。しっかりと噛む事で満足感を味わいましょう。

うまげな さっぱりと上品な和のロール！
料理カード <キャベツの梅しそ巻き>4人分

材 料 キャベツ・・・大4枚(約250g) 塩・・・小さじ1/4杯
梅干・・・4個 青シソ・・・8枚 しょうゆ・・・大さじ1杯
みりん・・・大さじ1杯 かつおパック・・・1/2袋
白ごま・・・大さじ1杯

作り方 ①キャベツは、熱湯でゆで、ザルに広げて全体に塩をふりかける。
②青シソは千切りにし、水にさらし、しぼっておく。
③梅干は種を取り、刻んで②の青シソとしょうゆ・みりん・かつおごまを加えて混ぜておく。
④①のキャベツに③のをのせて、のり巻きの様に巻いて、食べやすい大きさに切って盛る。



健康によい野菜の摂り方で野菜をたくさん食べましょう！

栄養科

体の安心
情報板

健康ひろば 第19回 テーマ 「肺気腫・COPDについて」

肺には、絶えず伸縮を繰り返しながら空気の出し入れをしている肺胞があります。肺胞は小さなぶどうの房のような袋がたくさん集まってできています。この肺胞で、呼吸で取り入れた酸素と二酸化炭素のガス交換が行われています。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは一つの病気ではありません。慢性気管支炎、肺気腫など、長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称です。



■肺気腫とは？

肺胞間の壁が破壊されて肺胞同士がどんどんくっついていき、肺全体がふくらんだ状態になってしまい、うまくガス交換ができなくなり、息切れや呼吸困難を起こした状態をいいます。

原因はたばこ!

肺気腫を引き起こす最大の原因は、本人がたばこを吸うこと(喫煙)です。また他人のたばこの煙を吸わされること(受動喫煙)も発症の原因となる可能性が指摘されています。呼吸機能検査やCT検査などを行って診断を行います。

肺気腫の治療

残念ながら肺気腫を治す薬はありませんので、病気の進行を食い止めることが治療の目的となります。**一番の治療法は禁煙です。**薬物療法では、痰をとるための薬や気管支を広げるための薬などを用いることがあります。そのほか、酸素療法、呼吸リハビリテーションなどがあります。



〈次回は呼吸リハビリテーションについて〉

呼吸器外科 伊藤 公一

● 接遇インストラクター養成講座

平成24年10月～平成25年2月(6回コース)

当法人では、接遇トレーナー兩宮恵美先生の『接遇インストラクター養成講座』を毎年受講しています。24年度も医事課、病棟、グループホームこんぴらから各1名ずつ参加しました。北は北海道より南は四国香川の私たちまで、職種も病院関係、社会福祉協議会職員や一般企業の営業の方など様々で、19名が受講しました。まず、「今なぜ接遇なのか?」という接遇の意義から、接遇リーダーの重

要性と役割、また接遇改善をすすめていく委員会活動について教えていただきました。患者さま、利用者さまに質の高い医療サービスを提供するためにも「安心・納得・癒し」といった患者満足度を高める接遇を身につけ、皆様に気持ちの良い対応ができるよう、今後も取り組んでいきたいと思ひます。

医療サービス改善委員会

● 新採用者オリエンテーション

平成25年4月1日(月)～8日(月)

新年度を迎え、新たに9名の職員が圭良会のメンバーとなりました。4月1日から8日間、全部署を回り他部署の業務に触れるオリエンテーションや各種委員会などによる病院職員としての基礎知識についての教育を経て、それぞれの部署に配属となります。先輩職員共々、患者様を中心としたチーム医療の一員として元気いっぱい頑張りますのでよろしくお願い致します。 教育委員会



● ひまわり託児所の修了式

平成25年3月26日(火)



平成24年度(第19期)ひまわり託児所の修了式を3月26日(火)とりました。今年7名の子供達が巣立っていきました。理事長先生始め各部署責任者に見守られ、またひとつ大きく成長した姿をお祝いして頂きました。今後の健やかな成長を職員一同願ってやみません。

● 第7回まんのう健康・福祉まつりに参加しました

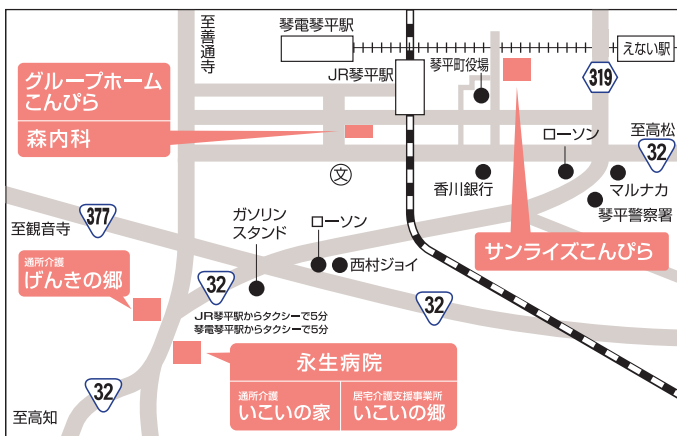
平成25年3月20日(水)

平成25年3月20日(水)に開催された第7回まんのう健康・福祉まつりに通所介護いこいの家・通所介護げんきの郷が合同で参加しました。事業所を紹介したパネル展示や利用者様の作品展示のほか、ミニミニデイ体験ということで口腔体操やリハビリ体操、レクリエーションを体験していただきました。参加していただいた方から「勉強になった。」「肩が楽になった。」等のうれしいお言葉をいただきました。たくさんのご参加ありがとうございました。



【編集後記】

東日本大震災から早くも2年が経ちました。香川県は他県より比較的災害が少なく、そのため災害に対する備えの意識が低いといわれています。永生病院では、水害に備えて川の護岸工事を行っていただきました。皆様は何か災害への対策はしていますか? 災害対策は一人ひとりが意識を持つことが大切です。被害を最小限に食い止められるよう、できることから備えていきましょう。



医療法人 圭良会

● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655
● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● げんきの郷 (通所介護)	仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町167 Tel 0877-73-4188
● グループホームこんびら (認知症高齢者グループホーム)	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護)	香川県仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

永生病院広報誌「ゆるぬき」第31号
発行元：医療法人 圭良会 永生病院
編集者：医療サービス改善委員会
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
TEL:0877-73-3300
FAX:0877-73-3202
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日：平成25年4月15日