

● 年中行事

● クリスマス会



平成27年12月25日(金)各病棟でクリスマス会を開催しました。昼間は託児所の子供たちとプレゼントの交換、職員による手品や紙芝居を楽しんでいただき、夜にはクリスマスソングを流しながらのキャンドルサービスと、盛り沢山な一日となりました。

看護部

● 鏡開き

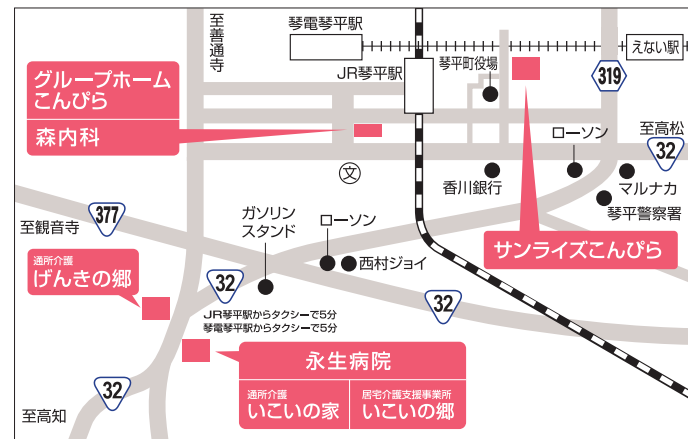


平成28年1月7日(木)に毎年恒例の鏡開きを開催し、患者様や来院された皆様にお抹茶とお菓子を楽しんでいただきました。皆様から「抹茶をお願いします!」と注文をいただき、慣れない手つきながら一杯ずつ心を込めて抹茶を立てさせていただきました。「おいしいなあ」「今日、病院に来る日よかったわー」との声も聞かれ、120名ほどの方に楽しくおもてなしをすることができました。新春を感じられるこの行事を沢山の方々と行うことができ、良い一年のスタートを切ることができました。

企画委員会

【編集後記】

あけましておめでとうございます。この冬は暖冬との事ですが、気温の差が大きい日もあり、皆様体調など崩されていませんか。さて、今年は申年です。特に「丙申」の年とされ、物事が熟すことはないけれど、はっきりとした形が見えて定まってくる年とも言われています。医療や介護を取り巻く環境は日々変化していますが、全ての人にとって安心して暮らせるような明るい未来が見えるような年になればと願っています。職員一同、安心安全な医療を目指して頑張っておりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



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「ゆるめき」第42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28年1月8日

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 (認知症対応型共同生活介護) 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権井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永 生 病 院 だ よ り

季 刊 2016 冬 号 vol. 42

ゆるめき

【理事長のあいさつ】
2016年新年に思うこと

【うまげな話】
「ビタミンKの効能」

【健康ひろば】
「膝関節の運動について」

【委員会活動紹介】
NST委員会

【行事報告&お知らせ】
口腔ケアの目的～豊かに生きるために～

年中行事

【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

■ 患者の権利章典

- 1. 医療を受ける権利
- 2. 自己決定権
- 3. 知る権利
- 4. プライバシーに関する権利
- 5. 学習する権利
- 6. 参加と協同



KEIRYOKAI

2016年新年に思うこと

地球温暖化の影響なのでしょうか、正月の気温は3月並みに暖かく、梅の花が開花しそうに思われます。昨年はパリのテロの事件をはじめ、祖国を追われ他国へ逃避するしかない大勢の難民など、解決の糸口がない暗いニュースが流れ、他国のこととはいえ、驚愕する世界情勢に不安が募るばかりでした。日本にもいつ影響が及ぶかも知れないという状況も考えられ注視しておかねばなりません。いま世界中のどの国もが、政治、経済などあらゆる分野で「改革」を掲げています。

人口減少・少子高齢化の社会に突入していく日本の社会保障分野においては、ますますその議論が盛んになってきています。団塊の世代が75歳以上になる2025年より超高齢化社会は続き、2050年にピークを迎え、その後人口減になっても、2010年と75歳以上の人の数が同数になるのは2098年という統計があり、これからの21世紀はずっとこの問題に直面していくこととなります。

今後これまでの医療・介護サービスを同じ制度内で同様に継続することは困難であり、昨年厚生労働省から「保健医療2035」提言書がだされ、(1)保健医療の価値を高める、(2)住民や地域の主体的選択を社会で支える、(3)日本が世界の保健医療を牽引する、を三つのビジョンとして掲げています。まだ詳細な具体策については不透明ですが、ありとあらゆる知恵を集結して是非とも「明るい活力のある高齢化社会」を築いていくことが出来ればと期待します。

2016年の干支は丙申(ひのえさる)で60年ぶりの干支です。「ひのえさる」には、形が明らかになってくる、果実が成熟して固まって行く状態があらわされており、これまでの頑張りか形になっていくという意味合いがこめられています。60年前の丙申の年、1956年は「もはや戦後ではない」が流行語になっており、「太陽の季節」で石原裕次郎がデビュー、アメリカではエルビス・プレスリーが全米チャート1位、フルシチョフのスターリン批判、免田事件の再審決定などがあった時代です。

種々の難問が山積していますが、医療・介護に対するしっかりとした考えに立ち、丙申の意味合いにちなんで努力が結実していくことを念じ、今年も頑張ってくださいと思います。



理事長 森 伊津子



【第14回】～小さいけど大きなパワー～ ビタミンKの効能

ビタミンKは、血液凝固作用に補酵素として働き、けがや内出血を起こした時に出血を止める大切な働きがあるため、「止血ビタミン」とも呼ばれています。また、じょうぶな骨づくりに必要なたんぱく質を活性化させます。今回はこの「ビタミンK」についてご紹介したいと思います！

ビタミンKの主な効果効能

止血作用・骨格形成・骨粗鬆症予防

1日あたりの摂取目安量	男性	女性
成人	75μg	60μg
60歳以上	75μg	65μg

うまげな料理カード 簡単でおいしいスピード料理♪丈夫な骨づくりメニュー!!

あかめとツナの酢の物 2人分

材 料 カットわかめ(乾燥)／5g レタス(サニーレタス)／20g ツナ／15g 酢／大さじ1杯 砂糖／小さじ1.5杯 塩／0.5g

作り方 ①カットわかめは水につけてもどし、水けをよくしぼる。
②レタス(サニーレタス)を小さくちぎる。
③ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、①と②とツナを和える。
※さらに早く作りた時は、酢の物ではなく、ドレッシングで和えると良いですよ。

ビタミンKを多く含む代表的な食品とは...

ビタミンKを多く含む食品	含有量(μg)/100g中	ビタミンKを多く含む食品	含有量(μg)/100g中	ビタミンKを多く含む食品	含有量(μg)/100g中
カットわかめ	1600	あしたば	500	つるむらさき	350
モロヘイヤ	640	バジル	440	干しひじき	320
納豆	600	焼きのり	390		

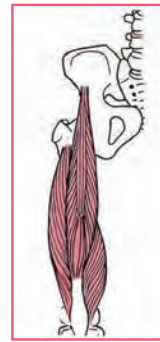
微生物によって合成されるので、発酵食品の納豆にも多く含まれます。

健康にいい食材をバランスよく食べましょう!



健康ひろば 第29回 テーマ 「膝関節の運動について」

中高年以降になると膝の痛みが出現し、それに伴い歩くのが困難になるなど、日常生活に支障をきたすリスクが高くなります。これを予防・改善するためには太ももの前面にある筋肉(大腿四頭筋)を強化することが重要になってきます。この筋肉を強化することで膝の安定性が増し、痛みの予防・軽減に繋がります。その他にもむくみや冷え性の改善にもなります。



筋力アップ運動

膝の運動を行う際には膝に無理な負担をかけないことが大事です。そこで膝の関節を動かさず、筋肉が力を発揮する運動が重要になってきます。

I セッティングエクササイズ



- 1.両膝を伸ばし仰向けになる
- 2.膝を床に5～10秒間押し付ける。これを10～20回繰り返す
※膝をあまり伸ばせない人は、膝下にタオルを置いて押し付ける。

II 足上げエクササイズ



- 1.仰向けになり、片方の膝を立てて90度に曲げ、もう一方はまっすぐ伸ばす
- 2.伸ばした方の足をゆっくりと上げていく。床から10cm程度のところまで上げたら足を止め、そのまま5秒間保つ
- 3.足をゆっくり下ろし、5～10秒間休む。10回程度繰り返す

リハビリテーション科 理学療法士

委員会活動紹介 7

NST委員会

みなさんはNSTという言葉をご存じですか?初めてお聞きになる方も多いかと思いますが。NSTとは何の略語か?そしてこの委員会は、どのような委員会なのか?何をしているのか?などをご紹介します!

NSTとは...

栄養サポートを実施する多職種の集団チーム

構成メンバー

医師をはじめ各病棟看護師・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・管理栄養士・グループホーム栄養士・委託給食業者の栄養士等13名で構成しており、毎月1回の委員会を開催しています。

内容

- 入院患者の栄養状態(病状・提供エネルギー・摂取エネルギー・体重の変動・食事摂取状況、摂取量・検査データ・問題点など)の報告
- 栄養管理が必要な患者への各職種の関わり方の検討・計画報告
- 終末期患者への各職種の関わり方の検討・計画報告
- 低栄養患者への今後の栄養管理方法の検討
- 新しい高栄養食品の勉強会等

毎月、各病棟やグループホームから栄養状態に問題のある患者(症例)報告を行い、上記の内容を多職種で検討しています。今後も早い段階で評価、対策を検討し、適切な栄養管理ができるように取り組んでいきたいと思ひます。

NST委員会

●口腔ケアの目的 ～豊かに生きるために～

口腔ケアを行う最大の目的は、QOL(クオリティ・オブ・ライフ=生活の質)を高め、口腔から、全身の健康維持をすることです。ご自分のお口で食事を食べることは、身体が健康であるためにはかかせません。また、ご家族やご友人と楽しくおしゃべりが出来れば、毎日充実した生活を送ることが出来ます。

今回は「口腔ケアとは」についてです。*ホームページ「はじめよう!やってみよう!口腔ケア」より



はじめまして歯科衛生士です!

医療法人佳良会では現在3名の歯科衛生士が在籍しています。病棟・通所介護に分かれ口腔清掃の指導、摂食・嚥下に関わっています。

これから「口腔ケア」について皆様に情報を発信して行きたいと思ひています。

