

永 生 病 院 だ よ り

ゆるめき

● 買田地区の「健康ふれあい会」に参加

平成29年5月17日(水)

買田地区の「健康ふれあい会」に病棟スタッフ(看護師・介護福祉士)4名が参加させて頂きました。60歳~80歳代・23名の方を対象に、「いきいきチェック」で心身の状態を確認したり、歌に合わせて健康体操を行いました。また、うちわの飾りつけなどの制作も行い、「学生の時以来で楽しかった。」「健康には気を付けているのでお話を聞いてよかった。」など、うれしい声を頂きました。

地域社会の一員として高齢者を地域で支え合い、健康で過ごせるようにこれからも地域の自治会や行事に参加し、活動を続けていきたいと思っております。



病棟スタッフ



● ひまわり託児所との交流会

平成29年5月18日(木)



通所介護げんきの郷にて、利用者様と永生病院併設のひまわり託児所の子供達との交流会を行いました。元気いっぱい笑ったり、大きな声で泣き出す子もおり、かわいいちびっこ達を前に利用者様も目を細めていました。一緒にゲームをして子供達も楽しい時間を過ごすことができました。



通所介護げんきの郷

【編集後記】

毎日暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか?熱中症対策にはこまめな水分補給が大切であるため、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとっていきましょう。永生病院では、毎年恒例の夏祭りを8月26日(土)に開催致します。皆様のお越しを心よりお待ちしております。



永生病院 130床(一般病棟 40床・療養型病棟 90床)

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池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永生病院広報誌「ゆるめき」第48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29年7月18日

【理事長のあいさつ】 地域医療の将来像について

【うまげな話】
「ミネラルについて ~カルシウムの効能」

【口腔ケア】
「入れ歯について STEP3 粘膜清掃」

【行事報告&お知らせ】 透析室親睦会 接遇研修

買田地区の「健康ふれあい会」に参加
ひまわり託児所との交流会
【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 | 3. 知る権利 | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権 | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同 |



KEIRYOKAI

地域医療の将来像について

蒸し暑い夏となり、早速空調は冷房運転にきりかえられ、自然の空気だけで過ごせる期間は少なくなりました。また、台風襲来もあり、九州、山陰地方で被害が発生しています。いざという時の備えをと考えても、個人での対策としてできることは限られており、地域単位で備えを検討していくしかないと思われます。災害時の消防隊員、自衛隊員の命をかけての活動には、頭が下がります。急激な予想以上の豪雨など、異常気象の発生の原因が地球温暖化ならば、世界中が力を合わせて取り組まなければならない課題であるのに、昨今は、協力姿勢など全くみられない世界情勢となっています。

6月「骨太方針2017」が閣議決定されました。その中で2025年に向けての社会保障が議論され、社会保障費の自然増を向こう3年間で1.5兆円に抑制するとされ、主要項目は下記の如くです。

- ①地域医療構想:地域医療構想の実現に向けて病床の機能分化・連携をすすめていくために、医師の需給問題、地域偏在・診療科偏在の検討、介護施設・在宅医療の不足などについて検討する。
- ②健康増進・予防の推進:健康・医療・介護のビッグデータを連結し、活用できるようにする。健康増進の観点から、受動喫煙対策を徹底する。疾病予防・重症化予防を推進する。
- ③介護保険制度:地域包括ケアを推進するため、介護人材の確保・育成・労働環境整備に取り組む。
- ④薬価制度の抜本改革:薬剤の適正使用、残薬の解消、高齢者の多剤投与・重複投与の解消をすすめる。後発医薬品の使用割合80%を目指す。

また、「未来投資戦略2017」として以下の主要項目がかかげられ、健康管理と病後・介護予防自立支援に軸足を置いた、

「新しい健康・医療・介護システム」を構築することにより、健康寿命を延伸し、世界に先駆けて生涯現役社会を実現させることを目指すとしている。

- ①データ活用基盤の構築:健康・医療・介護データを個人個人が生涯にわたり、一元的に把握できる仕組みを構築する。
- ②予防・健康づくり:加入者の行動変容を促す保険者の取り組みを推進する。
- ③遠隔診療、AI開発・実用化:生活習慣病患者への効果的な指導・管理を行うため、対面診療と遠隔診療を適切に組み合わせた効率的な診療提供を次期診療改定において評価する。

遠隔診療については、日本医師会は、診療は対面が原則であると慎重な姿勢を示しています。これらの項目は、今後、人口減少・少子高齢化が本格化していく現状において、「人材への投資を通じた生産性向上」という認識を中心に検討されています。

今後、地域医療がより良質な方向へとすすんでいくよう、しっかりと見守っていく必要があると思われます。



理事長 森 伊津子



健康は毎日の食事から...

うまげな話

【第20回】～ミネラルについて～ カルシウムの効能

ビタミンと同じ働きで微量栄養素の「ミネラル」は、16種類もあります。その中でも今回は「カルシウム」についてご紹介したいと思います!

ミネラルとは...

骨や歯など体の構成成分になる、体液のバランスを調整する、酵素の成分になる、神経や筋肉の動きを調整するなどの働きがあります。

カルシウムの主な効果効能

骨や歯の形成・筋肉の収縮・神経の興奮を鎮静・血液を凝固

1日あたりの摂取目安量	男性	女性
成人	800mg	650mg
60歳以上	700mg	650mg

カルシウムを含む代表的な食品とは...

カルシウムを含む食品	含有量(mg)/100g中	カルシウムを含む食品	含有量(mg)/100g中
煮干し	2,200	ごま	1,200
干しひじき	1,400	刻みこんぶ	940
パルメザンチーズ	1,300	カットわかめ	820



カルシウムたっぷり! たくさん食べて骨太になろう!
料理カード 煮干し入り野菜たっぷりかき揚げ 2人分

材料 食べる煮干し/10本 むきえび/50g 玉ねぎ/1/2ヶ
かぼちゃ/50g みつば/10g サラダ油/適量
A(ベーキングパウダー/小さじ1杯 砂糖/1つまみ
マヨネーズ/大さじ2杯 薄力粉/50g 水/大さじ4杯 氷/5ヶ)

作り方 ①Aの材料をすべて混ぜ合わせておく。
②むきえびは、塩(分量外小さじ1杯)をふってなじませておく。
③他の野菜は細切りにし、水気をしっかりふきとって薄力粉(分量外大さじ1杯)をふって混ぜておく。
④Aの氷を取り出し、②のえびと③の野菜をすべて混ぜ合わせる。
⑤クッキングシートの上にタネを成形する。
⑥180度の油で揚げる。

カルシウムは牛乳や乳製品丸ごと食べられる小魚などに豊富です。大豆製品や青菜類、海藻などにも多く含まれます。

※煮干し以外に、しらす干しや干しえび、刻みこんぶ、カットわかめなどを入れてもカルシウムがたっぷりとれます。カルシウムにはイライラを解消する効果もあるので、色々な種類の野菜を組み合わせ、楽しくおいしく調理してストレスを取り除きましょう。

健康にいい食材をバランスよく食べましょう! / 栄養科

お口をブクブク動かすうがいには、頬や歯ぐきの汚れも取り除くことができるのよ。



入れ歯を外した後の、ブクブクうがい

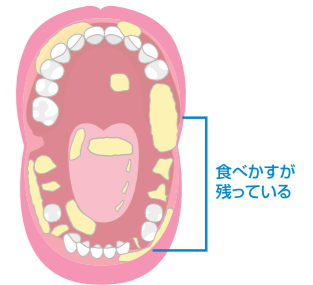
入れ歯を外した後は入れ歯のお手入れだけでなく、粘膜のケアも行います。まず、大切なことは、ブクブクうがいです。お口にお水を含んで、数回ブクブクとお口を動かします。ブクブクうがいは、お口の粘膜と入れ歯との間に付着していた食べかすや汚れを取り除きます。また、お口の筋肉の運動にもなり、リハビリ効果が期待できます。

お口の中の粘膜のケアは、入れ歯のお手入れとセットなの。



粘膜とは、お口の中のほほ、唇、上あご、歯ぐき、舌といった歯以外の柔らかい組織です。粘膜はお口の潤いの源である唾液を分泌するためのとても大切な役割を持っています。

お口の中は歯だけではなく、ほほや唇の内側、上あご、歯ぐき、舌の粘膜にも、食べかすや細菌が付着します。健康なお口であれば自分で清潔を保つ力である自浄作用により、汚れが洗い流されるのですが、お口の機能が低下していると自浄作用が働きにくくなります。入れ歯を使っている場合には、入れ歯が直接触れている部分に、口腔内やお口のまわりの筋肉にまひがある場合は、まひ側の粘膜に、それぞれにたくさんの汚れや細菌が付着しています。自浄作用が低下しているお口の粘膜は、歯磨きだけで汚れや細菌をしっかりと取り除くことが難しくなるため、粘膜をケアする意識が必要なのです。



食べかすが残っている

粘膜をケアすると次のような効果が期待できます。

- 粘膜の新陳代謝を促す
- 粘膜を清潔に保つ
- お口の感覚を取り戻す
- お口の筋肉のトレーニングになる
- 唾液の分泌を促す



入れ歯のお手入れもちろん大切なの。でも、お口の中が汚れていると、せっかくきれいにした入れ歯にまた汚れが付いてしまうの。無理なケアをしない範囲で粘膜もきれいにして欲しいなって思うのよ。

今回は「粘膜のケアの際によく使う器具と、その使い方」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 歯科衛生士

平成29年5月7日(日)

毎年恒例の透析室親睦会を行い、今回は「屋島水族館」に行ってきました。当日は遠足日和となり、晴天の中で見えるイルカショーは一段とすばらしかったです。また、途中の展望台にも立ち寄り美しい景色を眺めたり、懐かしい瓦投げをしたりと楽しい時間を過ごすことができました。初めて参加された患者様からは、「楽しかった、いい思い出ができました。」との声が聞かれました。今後も患者様やご家族の方とより良い関係を築くためにも、楽しい親睦会を行っていきましょう。



透析室スタッフ



平成29年5月10日(水)～11日(木)

当院では年に2回、接遇トレーナーの雨宮恵美先生をお招きし、全職員で接遇向上に取り組んでいます。今回も1日目は各部署の視察、2日目は、新人教育・役職者対象・全体研修の3回に分けて講演を行っていただきました。雨宮先生から教えて頂いた医療人としての心構えを心に留め、皆様を気持ちの良い接遇でお迎えできるよう日々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