

● 永生病院 文化祭

令和元年10月25日(金)～11月7日(木)

永生病院の恒例行事となっている文化祭の作品展示を外来待合室で行いました。今年度は例年に比べて作品数が少なかったのですが、患者様、利用者様から心こもった作品を出展して頂きました。また来年も開催しますので、多数の出展お待ちしております。

企画委員会



● 第14回院内学会 優秀演題表彰

令和元年11月5日(火)



令和元年9月から10月にかけて第14回院内学会を開催しました。今年度の院内学会は、43演題で、8回に分けて各部署の様々な取り組みや成果を発表しました。他部署の取り組みがよくわかり、大変勉強になりました。43演題の中から、教育委員会より最優秀賞1演題、優秀賞2演題、特別賞が3演題選ばれ、朝礼にて表彰されました。

最優秀賞:「生きがいのある入院生活を提供するために」
リハビリテーション科
優秀賞:「明日の組織を担う人づくり～イキイキとした働き方のサポート」
両立支援推進委員会
「外出支援を継続した7年間を振り返って」 介護医療院(3病棟)

特別賞:「業務改善～モチベーション高く働き続けられる職場を目指して～」
一般病棟(1病棟)
「介護医療院を知ってもらおう」 介護医療院(2病棟)
「細菌カウンタを活用して～肺炎既往者との関連を調べて～」 介護医療院(3病棟・歯科衛生士)

● うどんレク

令和元年11月28日(木)

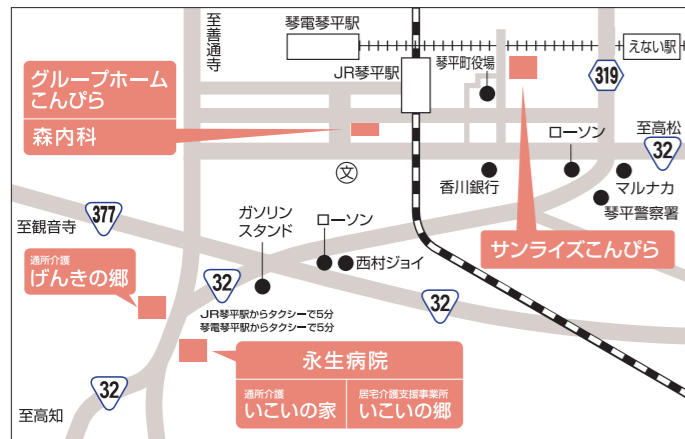
中野うどん学校からボランティア3名に来て頂き、打ち込みうどんを作りました。まずは音楽に合わせて、小麦粉と水を混ぜる作業から行い、応援隊はタンバリンで盛り上げました。しばらく寝かせたうどんの生地を、普段下肢筋力訓練で使用している平行棒につかまって、利用者様が交代に踏み込みました。「足が疲れたー」とおっしゃりながらも、皆様一生懸命踏んでくれました。



次の作業は伸ばして切る作業です。昔は皆家でうどんを作っていた思い出話に花を咲かせながら作業をされる方や、黙々と作業に熱中している方など、それぞれ熱心に取り組まれました。出来上がった打ち込みうどんは全員で頂き、「うまい」「めずらしい、美味しかった」「また作って欲しい」との感想が聞かれました。また、利用者様に喜んで頂ける行事を企画していきたいと思えます。

【編集後記】

あけましておめでとうございます。令和初の新年を迎え、皆さまはどのような願い事をされたのでしょうか？今年の干支はねずみ年ですね！ねずみは神様が干支を決める時に一番早く神様の家にたどり着いた牛の頭に乗って、到着した途端飛び降りて、一番に神様の元に向かったと言われ、その嗅覚は犬と同等かそれにも勝ると言われています。私達もねずみ年にちなみ、よい仕事が出る様嗅覚を鍛え、工夫や知恵を見習い、沢山のアイデアを出しながら「ゆるめき」を発信していきたいと思えますので、どうぞよろしく願い致します。本年が皆様にとって素敵な年になりますように…



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第58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:令和2年1月15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1167 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
2020
冬 号 vol. 58

ゆるめき

【理事長のあいさつ】
令和2年を迎えて

【うまげな話】
「ミネラルについて～マンガンの効能」

【健康ひろば】
「インフルエンザ」

【行事報告&お知らせ】
第61回 全日本病院学会
& 第27回 慢性期医療学会に参加

透析室親睦会

永生病院 文化祭
第14回院内学会 優秀演題表彰
うどんレク

【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

令和2年を迎えて

2019年は「平成」から「令和」へと元号が変わり、新たな時代へとうつりましたが、2020年令和2年のお正月を迎え、また新たな年となりました。

子年を迎え、十二支のスタートとなり、正確な干支では、「庚子(かのえ・ね)」となります。十干十二支の組み合わせは60通りあり、60年目の組み合わせである「庚子」を陰陽五行説でみた場合、植物で例えると変化が生まれる状態、新たな生命がさざし始める状態という意味が含まれています。ぜひ前向きな気持ちをもって新たな年にのぞみたいと思います。

ここ数年、日本各地で自然災害に襲われ、甚大な被害が発生しています。自然災害には到底たちうちできませんが、少しずつでも自分たちでできる対策を積み重ねていくしかないように思われます。香川県は比較のおだやかな気候に恵まれており、対策は遅れていましたが、昨年頃より、地域のハザードマップが整備され、避難場所、地域での避難訓練などもようやく始まりました。医療機関としても行政や他医療機関と連携・協力しながら種々の状態を想定した対策が急がれます。

昨年12月には、第27回慢性期医療学会が大阪で開催されました。当院からは、「外出支援を継続した7年間を振り返って」という演題を、当院担当の介護福祉士が発表しました。全国から集まって来ている医療・介護職の前で発表することは、緊張感も

ありますが、貴重なご意見や感想をいただき、発表者にとっては貴重な経験となりました。シンポジウムは、厚生労働省医政局医療政策企画官をまじえた「令和時代の慢性期医療について」が第1日目に開催され、他に「慢性期医療におけるペインコントロール」、「介護医療院の深化と進化」、「アドバンス・ケア・プランニング～その理解と実践」など興味深いものがありました。一般演題では、認知症ケア、回復期リハビリ、摂食・嚥下リハ、身体抑制、医療安全、感染症、チーム医療、栄養ケアマネジメント、ターミナル・緩和ケア、災害対策…など多数のセッションに分かれ、それぞれのセッションで多くの発表がありました。特に「認知症ケア」では参加者が多く、他医療機関・施設でも大きな課題となっていることがうかがわれました。参考になる内容については、早速当院でも取り組みを開始してまいります。

今年夏には待望の東京オリンピックが開催されます。世界中が日本を見ていることとなりますので、視野を広く持ち、何事も前向きにすすんでいきたいと存じます。



理事長 森 伊津子



健康は毎日の食事から…

【第28回】～ミネラルについて～ マンガンの効能

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「マンガン」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。

マンガンの主な効果効能

骨の成長に必要で抗酸化作用のある酵素の成分となる。

1日あたりの摂取目安量	男性	女性
成人	4.5mg	3.5mg
70歳以上	4.0mg	3.5mg

マンガンを含む代表的な食品とは…

乾燥きくらげ	焼のり
しょうが	くるみ
高野豆腐	栗

うまげな料理カード

玉ねぎと生姜のW効果で殺菌パワーアップ!!

豚肉のたまねぎしょうが焼き 2人分

材 料 豚ロース肉/120g 小麦粉/適量 サラダ油/適量
調味料A(おろし玉葱/1/4 薄口醤油/小さじ1杯
日本酒/小さじ1杯 みりん/小さじ1杯
砂糖/小さじ1/2杯 おろし生姜/小さじ1杯)

作り方 ①豚肉は1枚ずつ広げ、小麦粉を薄くまぶす。
②調味料Aは混ぜ合わせる。
③フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を入れ、両面を焼く。カリッとしてきたら調味料Aを回し入れ、少し火を強めてからめる。
※しょうがは、体を温め、血行をよくする効果もあります。そのため、風邪の引き始めや冷え性にも効果があります(^o^)

健康によい食材をバランスよく食べましょう!



体の安心情報板 健康ひろば 第40回 「インフルエンザ」

寒さもより一層強まり今年もインフルエンザが流行しています。よく耳にする疾患ですが風邪との違いや予防、ワクチン接種について今一度確認しておきましょう。



インフルエンザと普通の風邪との違いは?

風邪は様々なウイルスによって起こりますが、多くはのどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザと普通の風邪との違いは?

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

1) 流行前のワクチン接種

ワクチンには、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化を防止する効果があるとされています。



2) 外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたウイルスを除去するために有効です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。止むを得ず外出する際にはマスクを着用しましょう。



インフルエンザワクチンの接種の時期は?

日本では、インフルエンザは例年12月~4月頃に流行し、例年1月末~3月上旬に流行のピークを迎えます。早めのワクチン接種を心がけるようにしましょう。

内科医師 北山貴裕

● 第61回 全日本病院学会 & 第27回 慢性期医療学会に参加

9月28日(土)~29日(日)、第61回 全日本病院学会in愛知に参加し、「明日の組織を担う人づくり~イキイキとした働き方のサポート」という演題で、これまで当法人で取り組んできたWLB(ワークライフバランス)について発表しました。育児や介護を仕事と両立するためには、上司や同僚の理解が必要です。現役世代がキャリアを継続しながらイキイキと働き続けられるようこれからもサポートしていきます。



両立支援推進委員会



介護医療院 介護福祉士

また、12月3日(火)~4日(水)には、第27回 慢性期医療学会in大阪に参加し、「外出支援を継続した7年間を振り返って」という演題で発表してきました。7年という長い関わりの中で、学ばせて頂いたことが多くありました。このような経験を活かし、介護医療院に求められている、質の良い「住まい・医療・介護・看取り」がより良いものになるよう努めていきます。

● 透析室親睦会

令和元年10月6日(日)



10月6日(日)、患者様・ご家族様と病院近くの芝居茶屋新道しるべに『南ファミリー劇団』のお芝居やダンスショーを観に行きました。

三本立ての中でも、第1部の江戸時代の任侠を題材にした演劇は、物語の終盤で感動のあまり涙する方もいらっしゃいました。

芝居が終わるまで、役者さんの迫力ある演技から目が離せませんでした。