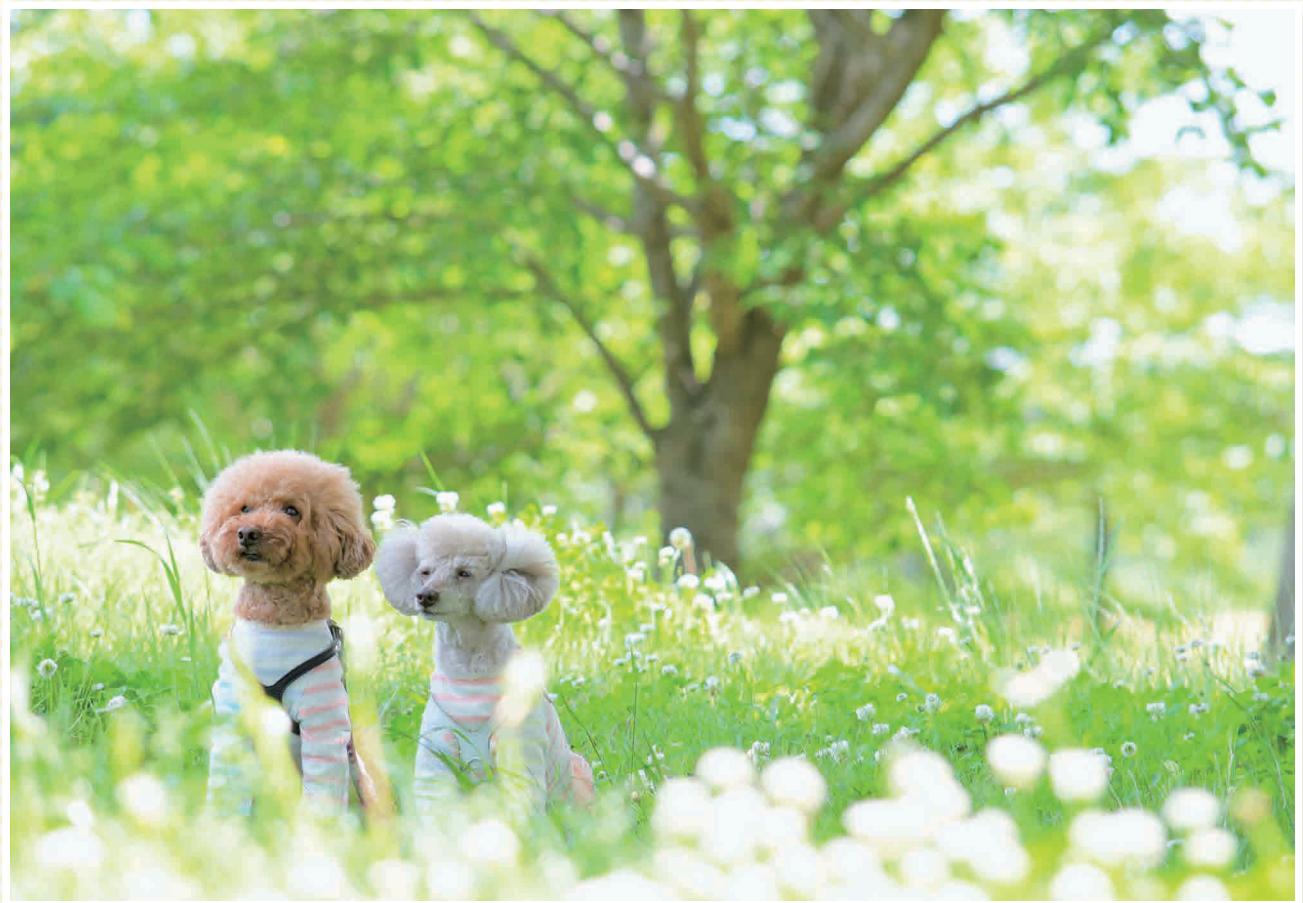


なんみ

信頼され、選ばれる病院を目指して

第33号

令和4年5月発行



INDEX

- 第32回 なんケアの会 開催のご案内
- 栄養科だより
- 病棟の取り組み紹介
- 健康コラム ● 季節のおはなし
- 理念 ● 診療担当医表 ● アクセス

内案のごとの催開

南部圏域の地域包括ケアを考える会

なんケアの会



第32回

南部圏域の地域包括ケアシステム構築にむけて、顔の見える関係づくりを目指します。

今回のテーマ

講師

高齢者の転倒と骨折予防

- 1.骨粗鬆症と日常診療
 - 2.転倒・骨折予防対策としての食事と運動
 - 3.医療・介護施設での骨折事故への対応

御野場病院 理事長 皆河 崇志

御野場病院 管理栄養士 杉本 里美

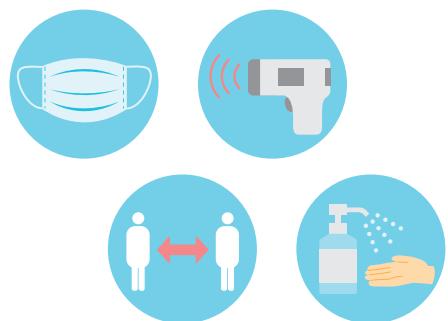
御野場病院 理学療法士 桂田 裕太郎

弁護士 水澤 亜紀子 先生(音声付きパワーポイント)



受講時のお願い

- 開催当日までの2週間以内に、発熱や咳などの体調不良の症状があった方は、参加をご遠慮ください。
 - ご来場の際は、**不織布マスク**の着用をお願いいたします。
 - 会場受付での検温、手指のアルコール消毒にご協力ををお願いいたします。
 - 会場では、ソーシャルディスタンスに配慮し、座席の間の距離を取らせていただきますのでご協力ををお願いいたします。



日時と会場

開催日時 令和4年6月3日(金)18:00~19:15
(受付17:45~)

会場 南部市民サービスセンター
「なんぴあ」2F地域文化ホール
秋田市御野場一丁目5番1号

※なんぴあ駐車場が満車の場合は、ビフレ様の駐車場（アパートの前側）をご利用いただけます。また、御野場病院の外来駐車場もご利用いただけます。



栄養科だより

● 4月のランチデー ●

皆さんだったら何を思い浮かべますか？この質問を病院での嗜好調査で患者さんに行つたところ、タラの芽の天ぷら、バッケの酢味噌和え、ワラビ、タケノコといった山菜料理が次々とできました。それを参考に4月のランチデーの献立を決めました。

筍ご飯は花型のニンジンを飾つて醤油であつさりした味付けに。お吸い物はジュンサイ入りで、ショウガでアクセントを効かせました。黄色がきれいなしんじょうのかニ風味あんかけ。そしてメインの山菜の天ぷらは、バッケ・アザミ・ウドにしました。デザートは白餡が入っているさくら風味の葛ごこりです。

患者さんからは、天ぷらが付いたことがとても喜ばれ、山菜の苦味がおいしいという声が続々。以前は山菜を山に採りにいった、筍を米ぬかで茹でた、といった昔を懐かしむ声も聞かれ、入院中でもお食事で思い出に浸る機会となりました。

今回提供した、アザミの天ぷらですが、実は厨房でアザミを扱うのは初めてでした。八百屋さんから扱い方を教えてもらつての提供。知らないことを知つて、また一つ成長することができました。



- 筍ご飯
- 山菜の天ぷら
- ジュンサイのお吸い物
- しんじょうのかニ風味あんかけ
- さくら風味の葛ごこり



バッケ

ウド

アザミ

病棟の取り組み紹介

(地域包括ケア病棟)

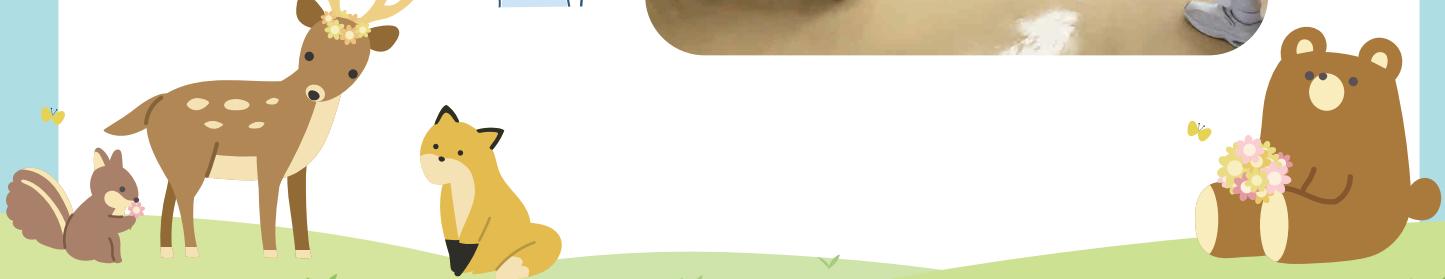
3A病棟にこにこ広場

患者さんの離床時間の確保・拡大、認知機能の低下防止、3A病棟リハビリテーションの質向上を目的に「にこにこ広場」を開催しています。簡単な体操や脳トレをはじめ、患者さんに楽しんでいただけるよう、さまざまなレクリエーションを行っています。開催頻度は月2回、1時間～1時間半程度を目安に、3～5人の患者さんを対象に行っています。

「にこにこ広場」の対象となる患者さんは、3A病棟に入院中で、30分以上の座位保持が可能な方、リスクや拒否がなく、認知機能低下の著しくない方を対象としています。3A病棟に入院中の患者さんの中には、リハビリテーションの対象となっていない患者さんもいらっしゃいますが、その方々も一緒に楽しんでいただける内容となっています。

病棟スタッフやリハビリスタッフ、患者さん同士でコミュニケーションが取れ、参加された患者さんから「楽しかった」「気分転換になった」と、お声をいただいています。

今後は、より感染リスクを考慮した環境づくり、リハビリ対象者以外の参加者の安全確保に努め、看護師・相談員・リハビリスタッフ他、多職種が連携し、それぞれの専門性を活かした内容を提供し、患者さんのADL向上に努めてまいりたいと考えています。



すこやかな睡眠は心身の不調を防いで健康を保ちます。
質のいい睡眠には、眠る環境を整えることも重要です。



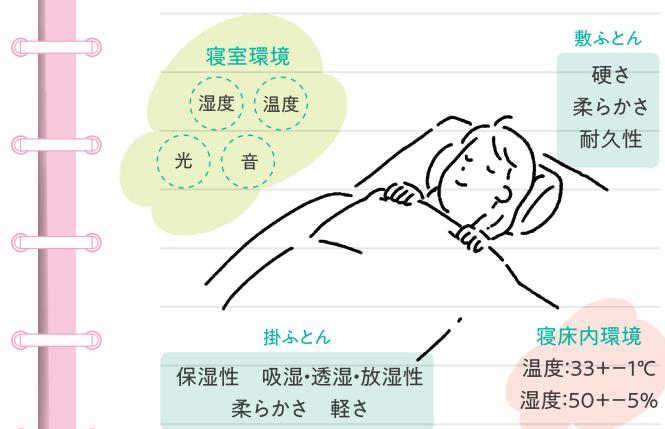
睡眠は毎日の健康を保つための大切な時間です。しかし現代人は長時間労働や深夜勤務、受験勉強やゲームなどによる夜型生活によって、睡眠時間が減っています。日本人の睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も多く、とくに女性は家事や育児の負担が大きく、男性よりも睡眠時間が少ない傾向があります。慢性的な睡眠不足は日中の活動を妨げるだけではなく、心身の不調を引き起こす原因にもなります。

最近注目されている「六月病」も、急激な環境変化から引き起こされる心と身体の不調。六月病は五月病よりも症状が出る時期が遅い分、より深刻な状態であることも多いそうです。

厚生労働省が掲げる方針の「健康日本21」では、心身の不調を防ぐためにすこやかな睡眠を

確保することを推奨しています。良い睡眠は免疫機能を上げてストレスへの対応力を高めます。いつまでも元気でいるために、質のいい睡眠を取るように心がけましょう。

質のいい睡眠を取るために環境づくり



出典:厚生労働省
生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>)

季節のおはなし

若竹

地をおおい、長く伸びる地下茎は大地をしっかりとつかみ、地上の茎は6月の空を目指し一直線に伸び進みます。

太陽を目指しぐんぐん伸びる竹は、その成長の速さから子どもや新人の成長に例えられてきました。

成長速度だけでなく、柔軟でありながら強靭な竹の性質は、新人に限らず各々の生き方への示唆に富んでいるようにも思えます。

初夏の風が吹く頃、笹の葉擦れに耳を傾けながら、花はめったに咲かずとも、すくすくと成長する若竹に想いをはせてみてください。



「信頼され、選ばれる病院を目指して」

— 安全・信頼・連携・地域密着 —

私たちは、皆様が住み慣れた地域で人生の最後まで自分らしい生活ができるよう、
地域包括ケアシステムの一環を担う病院として、安全で心の通った医療・保健・福祉サービスを
提供し、患者様や地域の皆様から信頼され選ばれる病院を目指します。

診療担当医表

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金
午前 9時~12時	内科	吉川 晴夫 小田嶋 貢 金谷 有子	吉川 晴夫	皆河 崇志	石黒 英明 金谷 有子	石黒 英明
	神経内科	—	—	—	石黒 英明	石黒 英明
	歯科	千葉 正明	千葉 正明	—	千葉 正明	千葉 正明
午後 1時30分~3時	内科	石黒 英明	小林 佳美	大内慎一郎 吉川 晴夫 市原 利晃 (第2)	皆河 崇志	小田嶋 貢 (第2・4) 小林 佳美
	リハビリ	—	小林 佳美	—	—	小林 佳美
	神経内科	石黒 英明	—	—	—	—
	歯科	千葉 正明	千葉 正明	—	千葉 正明	千葉 正明

※令和4年5月1日以降 ※午前の受付は11時30分までにお願いします。

※出張などにより、担当医が変更になる場合がございます。指定の医師をご希望の場合は、事前にお問い合わせください。

医療法人 正觀会 **御野場病院**

〒010-1424 秋田市御野場二丁目14-1

TEL.018-839-6141 FAX.018-839-5025



- JR秋田駅より車で20分
- バス（秋田市営交通）
御野場団地線／御野場病院前下車

