

慈生会の理念

慈しみの心と

真心の医療。

- 一、すべての人の人生を平等に大切に考えます。
- 一、私達はどんなときにも患った人々に笑顔と優しい言葉で接します。
- 一、私達は健康に良い美しい環境造りに努めます。
- 一、私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
- 一、新しい医療・介護の知識・技術の習得に努め、日常の業務に反映します。
- 一、笑顔で働きがいのある職場作りに努めます。

春は病気になり易い？

◎春は、寒暖の差が激しく、体温調整が難しい季節です。知らずに溜め込んだストレスで心が一番不安定になり易いのも春なのです。

・「春のかぜ」…1日の気温高低差に伴い風邪をひきやすくなります。春の強い風は、黄砂や花粉を運ぶので目や鼻の炎症、頭痛を引き起こします。じん麻疹や湿疹も春に多発する病気です。

・ストレスにより自律神経が乱れます。以下のような症状がありませんか？

1. 体のだるさが続き、すぐ疲れる
2. 食欲がない、または食べ過ぎる
3. 寝つきが悪く、よく眠れない
4. 気持ちが張り詰め、集中できない
5. 何事にも興味がわかず、楽しくない

◆春のかぜやストレスに負けない対処法

・生活のリズムを自分なりに整えます。
「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」を毎日同じ時間になるよう心掛けます。

・栄養バランスの良い食事を摂ります。
旬の野菜や果物は栄養豊富です。その力を借り食事を楽しみます。

・体温調節をしっかりとします。
服の重ね着で、気温変化に対応する。
・朝の陽射しを体に浴びます。

・冬の間に、縮こまった体を伸ばすように、ストレッチ、ラジオ体操などの軽い運動を積極的に行います。

・水分補給を心掛けます。



◎他に、自分なりのリラックス方法を見つめます。音楽を聴いたり、散歩をしたり、休日は、休養を十分に取ります。

◎症状が辛い方、年々症状が悪化している感じが感じられる方は、医療機関の受診をお薦めします。

◎症状が辛い方、年々症状が悪化している
感じが感じられる方は、医療機関の
受診をお薦めします。

春うららコンサート

★3月6日月曜日3階多目的室で、「レガート」の光田久美子様（フルート、オカリナ、歌）坂本久美子様（ピアノ）お二人による演奏会が開催されました。



曲目は、「どこかで春が」「みかんの花咲く丘」は、オカリナの優しい音色と共に歌って下さいました。「ふるさと」を患者様やご家族、スタッフで合唱しました。アンコールの「どじょっこふなっこ」を含め全9曲、やさしいオカリナの音色澄んだフルートのトーン、なめらかなピアノの演奏、張りのある歌声、とても楽しいひと時を過ごさせて頂きました。



★参加されている皆様が歌っているようすも見受けられました。患者様も穏やかな表情で、春を感じる歌の数々に、麗らかな季節の嬉しさや楽しさを、満喫されていられたようでした。





遺族会



◆3月11日土曜日、今年一番と言えるような柔らかな春の陽射しの中、第6回の遺族会が行われました。院長の挨拶から始まり、スタッフの紹介が済んだあとご遺族の方々と和やかなひと時を過ごさせて頂きました。



★院長の挨拶（抜粋）ご遺族の方々にとって、亡くなられた方を偲びつつ、その悲しみを分かち合い、皆様方の元気を取り戻す一助として、当院がより所となるようにと願っております。



★スタッフ全員で皆様に歌のプレゼント



★最後に全員で記念撮影をしました。





◆「びんご・生と死を考える会 定例講演会」
前原 弘江副院長がすこやかセンターで、
「最後まで自分らしく過ごすために」
～前原病院ハートベルホスピスでの緩和
ケア～という演題で講師を務めました。
現在の緩和ケアの認識や当院が目指す、理
想の緩和ケアについて、当院の事例を紹介
して、参加された皆様にお伝えしました。

～お知らせ～

☆予防接種は、予約制となっております

☆健康診断は随時。

☆前原病院人間ドックは、ご希望に合わせてメニューを組むことができますので、ご相談下さい。

☆特定健康診査、乳癌健診、福山市がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)実施医療機関です。

前原病院 の概要

1 日平均外来患者数：44 人

1 日平均入院患者数：療養病床 40 人、緩和ケア病床 10 人

平均入院日数：療養病棟 75 日、緩和ケア病棟 28 日

平成 29 年
3 月現在

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科
慈生会 前原病院

※福山市手城町一丁目 3-41 TEL(084) 925-1086 FAX(084) 923-4504

診療受付時間

午前 8 : 30 ~ 12 : 30 / 午後 15 : 00 ~ 17 : 30
※木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は、休診です。



<バスでお越しの方>

中国バス：鋼管方面行き

バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩 3 分

<車でお越しの方>

国道 2 号線を岡山方面へ進み、

「千間土手西」交差点を右折

☆多編集後記☆多

“春高樓の花の宴”昔から人は、花＝桜を愛で宴を
催して楽しんでいた事が感じられます。桜は毎年
咲くのに、なぜか心が浮き立ち「花見に行こう」
と思うのでしょうか？ 広報誌編集部一同