Vol.39

にこにこ

前原病院　広報誌
発行日　平成 29 年 7 月 15 日
医療法人　慈生会　前原病院
院長　前原 敬悟

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。

真夏注意報

◎日本の高温多湿の気候は、9 月下旬頃まで続きます。夏は、シニアに限らず周囲の方々も体力を消耗する季節です。そのため暑さに負けない体を作ることが大切です。

◎夏を乗り切るには、「食べること、眠ること、体を動かすこと」この 3 つで基本的な生活リズムを作っておくことが大切です。それにより食中毒や夏バテに陥いりにくい体になります。

◎体調を保つ 3 つの生活リズム

・食べること
基本は、主食+一汁二菜（主菜、副菜）
主食…ご飯、パン、麺などの炭水化物
主菜…肉、魚、卵、大豆などの蛋白質
副菜…野菜、いも、きのこなどの各種ビタミン・ミネラルをバランスよく食べます。これらに加えて食事の時に、シニアの方は汁物を飲んで、口を湿らせれば食べ易さが増します。

・水分補給
アルコールやコーヒー、糖分が含まれているスポーツドリンクの摂取には、十分注意して、こまめに補給します。

・眠ること
毎日起きる時間を一定にします。就寝時間を決めるよりも、体のリズムを作っていく上では遥かに重要です。

短時間の（30 分）昼寝は、睡眠不足解消に有効です。でも 30 分以上の昼寝は、体に逆効果を与えます。

◎体を動かすこと

・体力作り…朝の涼しい内に散歩をします。暑い日は、冷房のある室内で軽いストレッチや運動を定期的に続けることをお薦めします。継続は力なりです。

◎夏は、お盆や夏季休暇など、来客や外出の機会が増える時期です。気温や湿気の高さで体力の低下に繋がりやすくなります。頭痛やめまいなどの明らか症状だけではなく、何となく体がだるいといった状態も注意が必要です

二胡の演奏会

◎5 月 30 日にアンサンブルグループ『ピアニッシモ』丸山様、秋山様、前江様による中国楽器、二胡のコンサートを開催しました。曲目は茶摘み、蘇州夜曲、青い山脈、何日君再来などで、患者様ご家族様が口ずさむ様子も見受けられました。

◎二胡とは、2 本の弦を挟んだ弓で弾きます。琴筒はニシキヘビの皮で、棹は黒檀で弓は竹と馬の尾で作られています。また弦はスチール又は絹の糸です。独特な音色は、人間の声に最も近いそうです。そのせいか私達に心地良く響き、癒しを育むのかもしれません。患者様やご家族、スタッフ共々、のんびりとした幸せな時間を過ごさせて頂きました。

◆当院に新しいスタッフが入職しました。来院の皆様よろしくお願い致します◆

理学療法士：柳田　雅樹

☆患者様の思いに応えられるリハビリを行えるように頑張っていきます。

理学療法士：大西　宏美

☆心身共に患者様のサポートができるよう頑張ります。

2 階看護助手：安原　桃暉

☆1 日も早く患者様のお力になれるよう頑張っていきます。休日はサッカーとフットサルで体力を蓄えています。

調理師：佐藤　志保

☆早く仕事を覚えて、患者様に真心を込めたお食事を作りたいと思います。

○毎週月曜日下記の時間に
「無料リハビリ教室」を行います。

リハビリ教室
10：00～肩こり予防
10：15～膝痛予防
10：30～腰痛予防
10：45～パワーリハビリ

お気軽に
御参加下さい。

間に休憩を挟み、体に無理をかけないようにします。

日本医療機能評価

・皆様は、当院の玄関を入った右側に、このポスターが貼られていることをご存知ですか？「(公)日本医療機能評価機構」という機関により、中立的、科学的な立場で、一定の水準を満たした病院を「認定病院」とします。そして認定証を発行された病院は、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院と言えます。当院は「認定病院」です。

～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、乳癌検診、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：43人

1日平均入院患者数：療養病床41人、緩和ケア病床10人

平均入院日数：療養病棟94日、緩和ケア病棟30日

平成29年6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

☆彡編集後記☆彡

七夕祭は、7月と8月に地方により分かれています。その理由は、7月が新暦（太陽暦）で8月が旧暦で行われているからです。不思議なことに、8月の七夕の方が晴れる確率が高いということです。　　広報誌編集部一同