Vol.44

にこにこ

前原病院　広報誌
発行日　平成 30 年 7 月 1 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。

夏風邪予防

★夏風邪は冬風邪とは異なる？
夏風邪は高温多湿の環境で活動的になるエンテロウィルスやアデノウィルスが原因で発症します。発熱に加えて、腹痛や下痢、のどの痛みなどが特徴的な症状です。

★冬風邪よりもかかりやすい夏風邪
ウィルスの原因となる喉や鼻の粘膜は、免疫によって守られています。
しかし、エアコンや扇風機による乾燥や熱帯夜の寝不足、暑気による食欲不振などもウィルスの体内への侵入を容易にします。また、屋外と屋内などの温度差の激しい所を行き来すると自律神経のバランスを崩し易くなり、夏風邪をひくこともあります。

★夏風邪予防の 4 つのポイント
・エアコンの温度は 28℃くらいで、湿度の目安は 40%にくらいにします。

・体の免疫力向上には「たんぱく質」をお薦めします。細胞の元となるたんぱく質は肉や魚などに多く含まれます。その他ビタミン A・C など 3 食バランスよく意識的に摂ります。また、水分補給もしっかりとします。しかし冷たい物の摂りすぎには注意が必要です。そして規則正しい生活を送ります。

・外出先から帰ったら必ず、手洗い、うがいをします。ウィルス予防の 3 原則はつけない、増やさない、やっつけるが、基本です。

・寝苦しい夜でも、十分な睡眠で体を癒します。「よく眠れなかった」と感じた日は 20 分程度の昼寝をして、体をリフレッシュすることも大切です。37～38℃のお風呂に入る事もお薦めです。

★夏風邪対策は、夏バテ対策とも通じています。ちょっとしたコツで、夏風邪も夏バテも予防できます。しっかりと体の免疫を上げる対策をして、夏を元気に過ごしましょう。

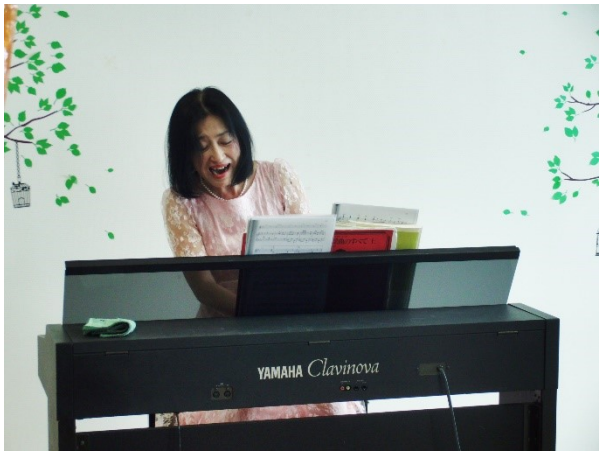
夏風邪は長引くことが多いので、シニアの方は早めに医療機関を受診しましょう。

★5 月 25 日金曜日、因島市から「岩本順子」様に来院頂き、ピアノと歌の演奏会を行いました。「真っ赤な太陽」「リンゴの唄」「オンリーユー」「糸」など懐かしい曲や、洋楽など多彩なジャンルの演奏会でした。

★スタッフが患者様に「この歌なつかしいね、歌ってみましょうか」と声掛けをすると、口ずさまれる患者様もいらっしゃいました。

ボランティアの方が季節に応じた手芸作品を飾って下さいます。
5 月は、金太郎と鯉、和布のパッチワークの鯉のぼりでした。

★6 月 13 日水曜日、ソプラノ歌手「中川しのぶ」様に来院頂き、演奏会を行いました。第一部は 6 月にちなんだ「おぼろ月夜」「花嫁人形」「雨」「雨降りお月さん」などの唱歌、第二部は「青い山脈」「高原列車はゆく」などの懐かしい曲でした。突然、四国出身の患者様からのリクエストがあり「南国土佐を後にして」を即興で歌って頂き、患者様はとても喜んでいらっしゃいました。



★中川しのぶ様は、予定の時間をオーバーして歌って頂き、患者様を始めご家族、スタッフが感動に包まれたひと時を過ごしました。

～毎週月曜日 10 時から「無料リハビリ教室」を行っています。～

10 時：肩こり予防
10 時 15 分：ひざ痛予防
10 時 30 分：腰痛予防
10 時 45 分：パワーリハビリ

次の体操に移る前に 5 分間の休憩があります。身体に負担をかけないように行っています。途中でおやめになっても構いません。一度体験してみませんか。

※月曜日が祝祭日、又は夏季・冬季休暇の場合は行っていません。体操に**タオル**を使用しますので、ご持参下さい。

～お知らせ～

※毎週月曜日 10 時から(祝祭日は除く)無料のリハビリ教室を行います。

☆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：44 人
1 日平均入院患者数：療養病床 39 人、緩和ケア病床 9 人
平均入院日数：療養病棟 89 日、緩和ケア病棟 16 日

平成 30 年 5 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
気温も湿度も高い日本の夏、しかしこの暑さが、秋には美味しいお米や野菜、果物を実らせてくれます。それを楽しみに暑い夏を乗り切りましょう。　広報誌編集部一同