

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。

秋バテ対策

○秋バテとは

暑い夏に体力低下や食欲不振になることを夏バテといいます。秋になり過ごしやすくなっても夏バテに似た症状が出ることを「秋バテ」といいます。

暑さを繰り返したりすることで胃酸が過剰に分泌され胃に負担をかけます。

3. 紫外線を浴び過ぎたため、活性酸素が免疫細胞を攻撃するので、免疫力の低下に繋がります。

○秋バテの症状は

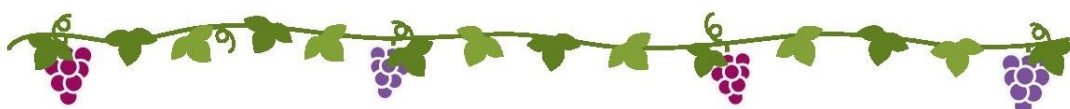
下痢、腹痛、体の倦怠感、入眠困難、気力不足、頭痛等の比較的軽い症状や自律神経の乱れから起こる免疫や代謝異常、心筋梗塞などに繋がる重い症状を引き起こす可能性があります。

○秋バテの解消法は

1. 入浴…38～40 度のぬるめの温度で10～30分かけてゆっくり入ります。
2. 適度な運動…気候が涼しくなることで汗をかきにくくなります。ウォーキング、ストレッチなどの運動で体の血行を良くして体内に疲労物質をためないようにします。
3. 食事…1 日 3 食、規則正しく、バランスの良い食事を心がけ、よく噛んで食べます。冷たい物は控えて、温かい飲み物や食べ物を摂ります。

○秋バテの原因は

1. 秋の気候の変化（長雨・台風）や朝晩と昼の気温の差で、自律神経にダメージが起こりやすくなります。
2. 食生活：冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎていたり、「食欲の秋」で食べ



4. 睡眠…質の良い睡眠は活力の源です。そのため入眠時間は22～2時にし、6～7時間の睡眠は確保します。寝る前はスマホ・パソコンなどの使用は控えます。

○秋バテの対策は生活習慣の改善とも言えます。できることから少しずつ始め、夏の疲れを溜めたままにしないようにして、それでも体調不良が続くようなら医療機関を受診しましょう。

★8月6日月曜日、足こぎ車イス「COGY（コギー）」を院長、リハビリスタッフや実習生、お招きした他院の方がたで試乗の体験をしました。



脊髄損傷の方がコギーに乗られました。



★コギーは、何らかの理由で歩行困難な方でも、片足が少しでも動かせれば、体の反射作用により、自分の両足でペダルをこげる可能性があります。楽しく無理のない移動が出来ます。ペダルを踏みながら前についているグリップを操作することで、無理のない方向転換やブレーキをかけることができます。

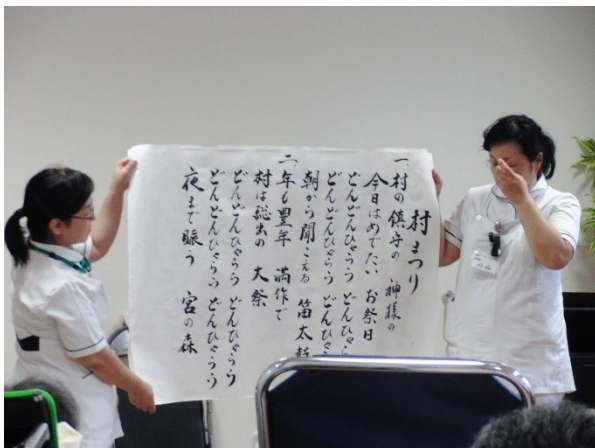




秋祭り



◎9月12日水曜日、秋祭りを3階多目的室で、お好み焼き、わたあめ、喫茶（甘酒・コーヒー・ジュース）などの提供と、2階食堂兼談話室で、中川しのぶ先生とコーラスグループ「コール川口」様総勢18名のコンサートを行いました。曲目は「旅愁」「里の秋」「赤とんぼ」など、また、患者様と一緒に「村祭り」「ふるさと」他を歌って患者様やご家族、スタッフにとって楽しい一日となりました。



◎当院の関連施設である「くつろぎ苑」のホームページが新しくなりました。
アドレスは“kutsurogien.com”です。閲覧をお願い致します。



～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 40人、緩和ケア病床 9人

平均入院日数：療養病棟 71日、緩和ケア病棟 34日

平成 30 年
8 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

☆◇編集後記☆◇

「読書の秋」です。今ではスマホやタブレットで本、雑誌やコミック等なんでも読めます。でもワクワクしながら紙のページをめくった時が懐かしく想い出されます。
広報誌編集部一同

