

Vol.51

にこにこ

前原病院 広報誌

発行日 令和2年4月10日

医療法人 慈生会 前原病院

院長 前原 弘江

慈生会の理念

慈愛の心

- 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出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
- 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、日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
- 一、職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
- 一、笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

免疫力アップ

○免疫力とは何？

人の口や鼻などを通して外部から侵入する細菌やウイルスを排除したり、体内で発生するガン細胞などの病原体を死滅させたりする自己防御システムのことをいいます。発熱や下痢なども、免疫が正常に働いているために起こると言われます。

○免疫力が高い季節は？

秋から冬にかけて免疫力はピークに達します。反対に春から夏にかけて最低値になり、夏バテなどの原因に、これからの季節は、特に免疫力アップに努めます。

○免疫力を高める方法は？

1. 腸内環境を良くするため善玉菌を増やす。
ヨーグルトやチーズなどの乳製品や味噌、納豆、パン、漬物、干物などの発酵食品がおすすめです。

2. 免疫細胞自体に良い食品を食べる。

免疫細胞を作るためには、たんぱく質、その機能を維持してくれるのは、ビタミンA・E、免疫細胞を守る亜鉛や銅、マンガンのミネラル類も大切です。

3. 体温を上げることで、消化吸収や新陳代謝を促す酵素を活性化する。

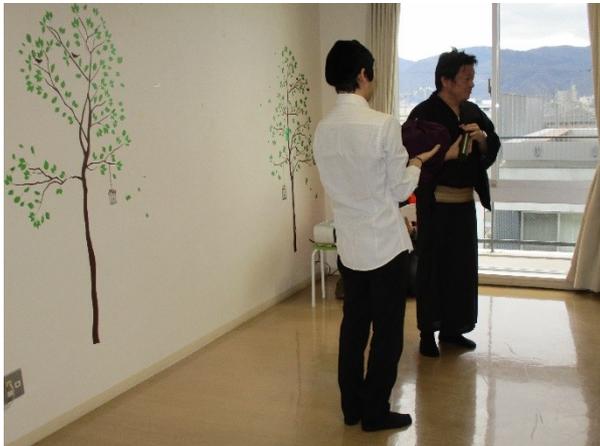
- ・お風呂はぬるめのお湯にゆっくり入る。
- ・無理のない軽い運動を習慣にする。
- ・免疫細胞の活発化のため睡眠を十分摂る。

○ストレスや悪い生活習慣が原因で免疫力

が低下することも！そのため体が疲れやすくなったり、ウイルスや感染症にかかりやすくなったりもします。毎日の生活習慣を見直して、日光を浴び、楽しい事を考えたり、笑ったりして免疫力を高めます。



★2月26日水曜日、「劇団ミムラ」さんが、「てんびんの詩」の公演を行って下さいました。あらすじは、裕福な商人の家に生まれて、何不自由なく育った13歳の大作が、突然、父の意向で鍋蓋売りの行商に出ます。数々の苦しみ、己との葛藤、それら乗り越えた先にある他人や真の親の優しさは、彼の商人としての成長を生みます。患者様やご家族とスタッフも、笑ったり涙を浮かべたり、楽しませて頂きました。



★【劇団ミムラ】さんは、福山で創業107年を誇る、時計と宝石販売の「ミムラ時計店」(ジュエリーミムラ)さんのスタッフ方々が、ボランティアで活動されている劇団です。施設や学校などを訪問され、公演を行われています。



新型コロナウイルス対策として

面会禁止

入院中の患者さんを感染から守るため
ご理解とご協力をお願い致します。

発熱・咳 症状のある方へ

発熱・咳・鼻水・のどの痛み・倦怠感・下痢症状のある方は、感染予防のため、診察まで別室待機、車待機をお願いしております。

お入りになる前に、084-925-1086までご連絡下さいますようお願い致します。

前原病院

お知らせ

面会の際は、

マスクの着用と

手指の消毒を

お願い致します。

※マスク着用のない方は、
面会をご遠慮下さい。

マスクはご自身で、ご準備下さい。



来院者の方へ 必ず 受付に お声かけ下さい。

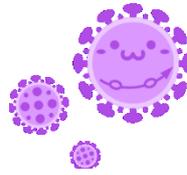
マスク着用、アルコール消毒、面会制限、体温測定等を行っております。

※外来時間外は、
ナースステーションにてお声かけ下さい。



新型コロナウイルスの影響によるリハビリ教室休止のお知らせ

国内外での新型コロナウイルスの感染拡大の防止のため、お客様と（患者様）と職員の安全を考慮し、**3月9日（月）から当面の間リハビリ教室を休止させていただきます。**ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



～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：40人	令和2年 2月現在
	1日平均入院患者数：療養病床39人、緩和ケア病床11人	
	平均入院日数：療養病棟77日、緩和ケア病棟32日	

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

診察受付時間

午前9:00～12:30 / 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＊

「さくら散る」一昔前まで、学校の不合格のお知らせでした。こんな所まで風流を使う私達でした。今の社会状況を現すと「止まない雨はない」「明けない夜はこない」でしょうか？さあ光がさす事を信じましょう。 広報誌編集部一同