

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。

クーラー病

★クーラー病とは？

男性に比べ女性は、筋肉量は少なく脂肪が多いため、夏場でも冷えを感じやすく、一度冷えると温まりにくい特徴があります。また、夏になると体内での発熱を抑制し、熱を逃がしやすい体質に変化します。冷房の効いた部屋では、体内の熱が逃げすぎて「冷え」たり、室外との温度差により自律神経のバランスが崩れたりします。特に自律神経は、体温調節や発汗などのコントロールを行っているので「冷え」に対しての抵抗力が弱くなります。

★クーラー病の症状

足腰の冷え、頭痛や肩こり、だるさ、吐き気、食欲不振、不眠など様々な症状がおこります。持病があるシニアの方は、それらの悪化にも繋がる事があります。

★クーラー病の予防策

室内温度は、外気温と5℃程度の差が適温といわれています。しかし、外気温が35℃以上になると、室内の気温が28℃を超えると熱中症の危険があり、その場合は必要に応じて温度調整をします。

- ・エアコンの風が直接当たらないようにする。除湿（ドライ）をうまく使う。
- ・室内でも羽織る物を手元に置く
- ・ストレッチを行い血の巡りを良くし、体の産熱機能を高める。
- ・シャワーではなく入浴をする。
- ・冷たい飲み物や食べ物はなるべく避ける。体を温める食べ物を「温性食物」といい、生姜、ねぎ、ニンニク、玉ねぎ、カボチャ、チーズなどです。他に香辛料も同様な効果があり、摂取する事をお勧めします。



シニアの夏の快適生活とは

暑さに負けず、アクティブな毎日を

アクティブな毎日を過ごすには「生きがい」をもつことが大切です。仲間やチームで何かを始める事や、個人でコミュニティに参加するなど自分なりの「楽しみ」を見つけます。

生活のリズムを大切に

規則正しい生活と聞くと「いまさら・・・」と思うかもしれませんが、今だからこそ規則正しい生活を送り、生活のリズムを見直します。

・バランスの良い食事

1日3回規則正しく食事時間も決め、栄養バランスを考えて、塩分を控えた食事を摂ります。食事は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5項目を意識しながら献立を工夫します。



・適度に体を動かす

毎日の家事や買い物など日常生活の中で体を動かすことで、心臓や肺の動きが活発になり、筋力も保てます。また、汗をかくことで体内の熱を逃がし、暑さへの抵抗力も生まれます。

・質の良い睡眠をとる

睡眠・休養は体の疲れをとり、病気への抵抗力や治癒力を高めます。日中の活動量を増やすと眠りやすくなります。

・夏の快眠法

室温は26～27℃に保ち、エアコンを就寝1～2時間前にかけておく。

湿度を60%前後に保つ。

熱のこもりにくい素材の寝具を選ぶ。

食事は就寝の2時間前に摂り、ぬるめの風呂に入り、部屋を暗くして気分をリラックスさせる習慣をつける。



・気をつけたい水分不足、体に大切な水分補給 (冷たい飲料はほどほどにします)

1日の水分補給の目安は、約1200mlです。一度に多く飲まずにこまめに、1日に8回くらいに分け、1回コップに1杯程度の水分補給を目安にします。シニアの方はのどの渇きを感じにくくなる傾向がありますので、意識的に水分補給をします。



・ストレスをためない

シニアの方は、若い時に比べ、体の代謝がおち、そのせいで暑さ自体がストレスとなっています。その対策としては、外出は涼しい午前中にします。室外にグリーンカーテンをする。体を締め付けない涼しい衣服を着るなどがあります。



第 10 回遺族会

★6月27日土曜日、新型コロナウイルス感染防止に考慮しながら開催致しました。理事長の挨拶から開会し、古口医師、スタッフの自己紹介、ご遺族の紹介、メッセージカードの説明、茶話会、スタッフ全員からの歌のプレゼント、院長の ACP（人生会議）の話と挨拶で閉会致しました。涙ぐまれていたご遺族も茶話会が進むと時折笑顔がこぼれ、私たち一同嬉しくまた、感動を覚えました。当院に来院されることは、ご遺族にとって悲しみや苦しみなどの複雑なお気持ちがおありになったと思います。それらを乗り越えてお集まり下さった9名のご遺族にスタッフ一同心より感謝申し上げます。



前原病院健康応援教室

7月20日月曜日、当院リハビリ室にて、「夢石庵」三谷真保社長をお迎えして、開催致しました。日々の食は、人生の豊かさに繋がり、大豆製品で健康寿命をサポートできる事など、日本の伝統的食文化の素晴らしさを教えて頂きました。その後、リハビリスタッフが「体を動かして健康維持！」（室内で出来る体操）を行い参加者様からは「楽しかった」「日本食って健康にいいんだ」等のお言葉を頂きました。
※夢石庵：福山市曙町6丁目14番15号 お問い合わせは、通話無料 0120-974-177
または、TEL：084-983-3201（AM9時～PM5時日曜定休） <http://musekianjp>



リハビリ教室再開のお知らせ

広島県内の新型コロナウイルスに対する緊急事態の解除、新規感染者の減少に伴い、リハビリ教室を条件付きで6月1日より再開する事と致しました。実施日は以前と同様に祝日を除く、月曜日の10時～11時にリハビリ室にて行います。

※新型コロナウイルスの感染状況次第で再度休止する場合がございます。

参加条件

① マスクの着用：**マスクはご持参**頂きますようお願い致します。

② 検温の実施（37.5℃未満）

当日受付にて検温を実施して下さい。発熱以外にも風邪症状のある方はご遠慮願います。

③ 水筒などの**水分補給**が出来る物の**ご持参**をお願い致します。（水のお配りは**中止**しています。）



～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：40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83日、緩和ケア病棟35日

令和2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

体の自己免疫力が一番下がっているのは夏です。また、気温も湿度も高い季節なので、食欲不振や寝不足などによる体調不良(夏バテ)もあり、過ごしにくい日々です。そんな時は休息をとる事をお薦めします。 広報誌編集部一同