

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。

「夏バテ」対策

★シニアの夏の健康対策

◎夏バテとは、体調不良のサインです。

1. 元気がない、食欲がわかない
2. 首にべたべたとした汗をかく
3. 体がだるい、体がふらつく
4. 頭痛、足がつるなどの症状がある



◎暑さへの対応力を養い、それに備えた生活態度を心がけます。

- ・常温の水、またはお茶を、定期的に飲み、冷たい飲料やコーヒーの飲み過ぎには注意します。
- ・服装には配慮をして、軽くゆったりとした天然素材のものを身につけます。
- ・屋外では、帽子・日傘等で日焼け対策を行います。
- ・旬の野菜や果物を食べ、こってりした食事やアルコール類は控えめにします。

・喫煙は慎みます。

・熱中症の予防方法、また発症した時の応急手当の仕方を覚えておきます。

◎自分が過ごす周辺環境へ目配りをします。

- ・家や職場など屋内で過ごす際には、28℃を目処にエアコンの温度を設定して、扇風機を併用します。
- ・日中、直射日光を受ける窓には、遮光カーテンやネットなどを施します。
- ・熱を帯びる不必要な電化製品等（例：白熱灯）の電源は切っておきます。
- ・地域のニュース番組や天気予報から発信される注意報を、聴くようにします。

◎夏を健康に過ごすために摂りたい食材

- ・体を冷やす…とまと、きゅうり、なす、きのこ類、根菜類、スイカ、ブドウ
- ・体を温める…かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、人参、新生姜、みょうが、桃



- ・食中毒予防…しそ、わさび
- ・ビタミン B1：元気を作り出す…豚肉
- ・うなぎ、豆腐、枝豆、ごま、落花生
- ・アリシン：ビタミン B1 の吸収を助ける…にんにく、らっきょ、ねぎ、にら
- ・クエン酸：疲労回復に効果がある…梅干し、お酢、レモン、柑橘類
- ・ビタミン C：体の免疫力をアップする…葉菜類(キャベツ、レタス、白菜)
- ・血液をさらさらに保ち、血糖値の上昇を抑える…納豆、モロヘイヤ、おくら、長芋、もずく…等の食材です。

- ★夏は健康で楽しく過ごしたい季節です。
- ・夏に対する正しい知識を持ち、暑さがもたらすリスクの軽減に備えることは、今夏を、そして次の夏を元気に過ごすコツに繋がります。無理をせず休養を取りながらゆっくりと過ごします。そして以下のことも実践してみます。
 - ◎入浴前にコップ 1 杯の水を飲みます。
 - ◎早朝の軽い運動を行います。
 - ◎暑さによる寝苦しさを解消する方法を実行して質の良い睡眠を摂ります。
 - ◎栄養バランスのとれた食事をします。



フラダンス

5月25日「タキクミコ・トモコ ハーラウ フラ オ カレオ マルヒア」総勢7名の皆様が“フラダンス”を披露して下さいました。フラの名曲「カイマナヒラ」「ブルーハワイ」を含め8曲、その内の1曲「バラが咲いた」を、ゆったりとした振り付けで患者様と共に踊って下さいました。



文字の代わりにフラは、歌詞の意味を手や身振りで優雅に伝えます。



フラに、どこまでも続く青い空と海、美しい砂浜、降り注ぐ太陽を感じました。



フラのリズムに誘われて腕を振る患者様、心はアロハでしようか





かわいい子供たちの発表会



◎7月22日（金）港町保育園の園児たちが、来院して下さいました。

ダンス「V6 輪になって踊ろう」次は、先生のピアノにあわせ「ドレミのうた」を鈴を振りながら歌って下さいました。元気な子ども達に、パワーをいただいた患者様方の笑顔がこぼれる発表会でした。

子ども達の
ダンスにびっくりに
パワーな



大きな声で鈴を鳴らしながら歌う姿がカワイイ



★研修医から挨拶

始めまして。私は、「共済組合中国中央病院」で研修医をしております“松本千秋”と申します。7月中は、前原病院様で研修させて頂いておりました。院長外来の陪席や往診、院内の各種カンファレンスへの参加等毎日がとても勉強になり、充実していました。また、患者様やそのご家族の方々からも

多くのことを学ばせて頂きました。本当にありがとうございました。

これからも福山市の医療の発展や皆様のお役に立てるよう努力を続けていきたいと思っております。



◎6月28日「ウクレレの演奏会」を開催しました。ウクレレの優しく響く音色と、繊細な指使いや豊かなアレンジに感動しました。

1曲目は「スターダスト」から始まり、「イエスタデイ」「バタフライ」「トトロ」「星に願いを」など全9曲を弾いて下さいました。

1926年製のウクレレで演奏して頂きました。



～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。

☆前原病院人間ドッグは、ご希望に合わせてメニューを組む事が出来ますので、ご相談下さい。

☆特定健康診査、乳癌健診、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：36人

1日平均入院患者数：療養病床39人、緩和ケア病床10人

平均在院日数：療養病床92日、緩和ケア病床27日

平成28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14:30～17:30

※木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は、休診です。

交通アクセス



<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

☆多編集後記☆多 2021年3月

今号の「夏を健康に過ごすために摂りたい食材」として「ムチン」を掲載していましたが、ムチンは、植物には含まれず、動物の粘性物質のみです。訂正いたします。 広報誌編集部一同

