

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。

秋の疲れにご用心

○体調管理が難しい季節を乗り切る

秋は夏の疲れが完全に取れないうえ、昼夜の気温変化も大きくなり、しっかりと体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

○「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意する
冷えると自律神経の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管の収縮が起き、血流が悪化して、「冷え」を促します。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させます。

○「冷え」による体調不良チェック

- ・消化不良を起こしている
- ・体がだるい、やる気がおこらない
- ・なかなか寝つけない、眠りが浅い
- ・手足や腹、腰の周りが冷たい
- ・食欲がない

これらの症状が一つでもあったら要注意です。

○健康を取り戻すポイントがある

- ・生活の心得…首や手足から冷えるので、その部分の保温をしっかりします。
寝具は秋用に変え、エアコンは暑い時だけにして、設定温度も高めに（外気との温度差は5℃以内に）します。
軽い運動を（ウォーキング、ストレッチ）心がけます。
ぬるめのお湯に（38～40℃）ゆっくりとつかり体を温めます。
十分な睡眠と休息をとります。
- ・食事の心得…栄養のバランスのとれた食事や体を内側から温める食材を選びます。
体を温める食材の一例…根菜類、イモ類、薬味野菜を摂ります。疲労回復には、ビ



タミン、ミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なタンパク質が豊富な食材である牛肉や豚肉を摂ります。

メニュー…筑前煮（里芋・人参・大根・ごぼう・レンコン・こんにゃく・豚肉・椎茸）

根菜と南瓜、豚肉入りのほうとう（人参・大根・ごぼう・里芋・長ネギ・豚肉）

根菜カレースープ（玉ねぎ・里芋、ごぼう・人参・牛肉）

根菜のすき煮…（椎茸・玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・春雨・牛肉）



★第26回日本緩和医療学会学術大会「ケミカルコーピング早く気付くための患者観察のポイント、患者目線で考える痛みのアセスメント」第31回日本緩和医療学会教育セミナー「がんゲノム医療における遺伝カウンセリング、患者の伝達、患者の意思決定をめぐる法と倫理、難渋する痛み 私たちは評価たりうるか」の伝達研修会を行いました。講師は院長と塩飽看護師長で、内容は「ケミカルコーピングとは」「痛みの評価・強さ・意味」「インフォームドコンセントの3要件」「治療に関する自己決定権」「現象と理論の転倒」など研修しました。



★最後は「認知症 BPSD の症状緩和」を症例別に学びました。





作業療法士 古閑 勇気

6月にリハビリテーション部に入職した古閑さんです。午前中は訪問看護ステーションとまと、午後からは当院に勤務しています。ラクビー部の同級生が作業療法士になったことで共感を覚え、5年計画ののち資格を取得した努力家です。大阪から自然に囲まれた福山へ転居されました。目標は求められているリハビリの王道と、それに足りてないことを、スタッフで互いに教えあい学びあい成長していくこと、患者様の目線に立ち、その方にとってベストなリハビリを行い、痛みを取り除きたいと強い思いを持つ古閑さんは、当院の新しい力となりそうです。



理学療法士 松井 大記

10月にリハビリテーション部に入職した松井さんです。祖母が難病にかかり、医療・看護系を目指そうとしていた高校時代に理学療法士の存在を知り、また、マイケルJフォックス著書の「ラッキーマン」を読み、マイケルが罹患している病で、彼を支えてくれている中にリハビリがあり、それに感動を覚え、将来を決めたそうです。前職では介護施設勤務のため、病院に勤めるのは初めてで、知識を増やし、精神的にも強くなるよう、自分磨きをしたいと話して頂きました。素敵な笑顔の松井さんです。

★「嚥下リハについて：老人保健施設管理医師研修会の情報」の研修会を行いました。講師は理事長で、まず嚥下反射評価表で嚥下反射と蒸留水の温度の関係を調べ、(体温と同じ位の温度だと嚥下反射が遅い) 温度感覚受容体と香辛料の関係性、冷たいと感じるワサビやマスタード、熱いと感じる唐辛子やタバスコで嚥下反射時間を測定した結果、測定者が冷たい・熱いと感じたら嚥下反応が早いことがわかり、従来のアイスマッサージ同じように、カプサイシン含有口腔溶解フィルムの有効性が明らかになり、また、カプサイシントローチの慢性刺激は嚥下反射の改善がみられ、ネックレストタイプの持続的黒胡椒匂い刺激用チップ「むせにご縁なし」の有効性が認められました。



リハビリ教室再開のお知らせ

広島県の新型コロナウイルスに対する緊急事態制限の解除、新規感染者の減少に伴い、リハビリ教室を**条件付き**で11月15日より再開致します。実施日以前と同様に祝日を除く、月曜日の10時～11時にリハビリ室で行います。**参加条件有り**
※新型コロナウイルス感染状況次第では再度休止する場合があります。

参加条件

1. マスクの着用：**マスクはご持参**下さいませ。
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等がある方は、ご遠慮願います。
3. 水筒などの**水分補給**ができる物のご持参でお願いいたします。水のお配りを**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、予約制となっています。

☆健康診断は随時行っています。

☆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：43人

2021年9月現在

平均入院日数：療養病棟179日、地域包括病棟31日、緩和ケア病棟38日

1日平均入院患者数：療養病床29人、地域包括病床10人、緩和ケア病床11人

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

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

☆多編集後記☆

10月は中旬まで暑さが続き、一気に最高気温が20℃位まで下がるという秋でした。気が付くと虫の声も聞こえず、夜の静寂の中に溢れている、声にならなかった言葉に、耳を澄ませてみませんか？

広報誌編集部一同

