

Vol.59

にこにこ

前原病院 広報誌

発行日 令和 10月 29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。

秋の病気

○秋という季節は気温の低下と共に湿度も低くなり、しだいに空気が乾燥してきます。そのため、体の中で空気を取り込む役目を担う「肺」を中心とした鼻・口・のどなどの、いちばん最初に外気に接する器官が乾燥により潤いを失ってしまい、さらに朝・晩の冷気も重なって、風邪やアレルギー性の鼻炎、気管支炎、喘息といった病気にかかりやすくなります。



○「肺」と表裏の関係にあり、密接に繋がっている「大腸」もまた、潤いが不足がちになり、便秘、痔、大腸炎などの症状が、普段に比べ増えてきます。

○こうした乾燥により、「肺」やそれに付随した器官の働きが弱まると、エネルギーや栄養物質の巡りが滞ってしまい、結果的に体の免疫力や抵抗力の低下を起こして、インフルエンザやコロナウイルスに罹患しやすくなってしまいます。

○以上のような、秋に起こりやすい病気や症状の予防・対策としては、

- ・軽めのウォーキングやなどの心地よい程度に継続できる運動や日々適度に体を動かすことを心掛ける。(血流を良くして免疫力を維持し、肺機能を高める)
- ・湯船につかる習慣を身に着ける。(温めのお湯でリラックスする)
- ・外出時の気温に合わせた衣類の調節をする。



- 睡眠の取り過ぎに注意する。(早寝早起きで体のリズムを整える)
- 梨、ぶどう、柿などの果物やきのこ、蓮根芋類といった野菜など、秋に旬なものを食事に取り入れ肺を潤す。

秋は、過ごしやすい季節ですが、夏の疲れも出やすくなります。上記のことを行っても体の不調が続くようでしたら、医療機関を受診することをお勧めします。



★9月5日月曜日、リハビリテーション部主催で「認知症疑似体験」の研修会を実施しました。今、世界では、3秒に1人が認知症と診断され、65歳以上の高齢者は、認知症が増加していくと推計されています。そこで今回の研修会は、認知症を疑似体験して、スタッフのイメージを聴くことを前提に行いました。設問は、1.今日は何日、何曜日、今何時。2.研修はまだですか、今日の研修はないですよ。3.体が重い、頭もボーッとしている。4.誰かが後ろからついてくる。5.あなたは道に迷い途方に暮れてしまった、などの項目に対して、もし自分が認知症だったらどう答えるのか考えることで認知症を身近に捉えました。その後、上記の設問に対し、私たちが認知症患者にどう対処するのが適切かを話し合いました。



★10月3日月曜日、感染対策委員会主催で「標準予防策手洗い編」の研修会を行いました。1.手指衛生とは。2.手洗いについて。3.手洗いの目的と種類。4.石けんやアルコール消毒液による正しい手洗い方法(実際に各々で行い、特殊なライトで汚れが本当に落ちているかどうかを確認する)。5.アルコール消毒の注意点。6.手指衛生の5つのタイミング。7.感染が成立するまで(病原体の感染経路)。8.手袋使用時に注意することなどを学びました。



★9月27日火曜日、火災避難訓練を実施しました。1階の職員用冷蔵庫から出火の想定で、まず、看護師長が事務長に報告し、初期消火を開始すると同時に医事課が消防署へ連絡、火災報知機を鳴らすなど迅速に行動しました。スタッフは1階リハビリ室に集合し、各部署の人数の確認や電子カルテ、大切な書類などの持ち出しができていないかどうかを不備がないか確かめました。その後、看護師から、消火器の位置の確認やスプリンクラーが反応している場所の確認、煙や災から患者様を遠ざけることなどの注意点を聴き、患者様をシーツなどで搬送する体験をスタッフ間で行いました。



○落とさないよう慎重に力を合わせて持ち上げます。



★「健康教室」始めました。腰が痛い…膝が痛い…動くのがしんどい…すべて歳のせいにしていませんか？ 自分のしたいことができる為には、健康が第一です！いつまでも『自分のしたいことがしたい時にできる』ようになる為に一緒に体を動かしましょう！

会場：前原病院 担当：栗原弘大

日時：毎週月曜日 10時～11時

(祝祭日はお休みです)

参加費：無料、申込：不要

途中参加、退出自由



～お知らせ～ ☆予防接種は、予約制となっております。

☆健康診断は随時行います。

☆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。

※毎週月曜日 10時～11時まで(祝祭日は除く)無料の「健康教室」を行います。

前原病院
の概要

1日平均外来患者数：45人

令和4年9月現在

平均入院日数：療養病棟 116日、地域包括病棟 26日、緩和ケア病棟 47日

1日平均入院患者数：療養病床 30人、地域包括病床 11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

※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。



＜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☆

「静謐」「無言」「沈黙」…静けさの中で耳を澄ますとき、色々な言葉を感じませんか、静寂の中にこそ言葉が溢れているのです。音楽で言えば休符です。そして文章でいえば、行間。声にならない言葉は沢山あります。 広報誌編集部一同

