

## 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。

## 秋の風邪予防

○暑い夏が過ぎさわやかな風が吹き始める秋。昼間は暖かいのですが朝晩が冷え込むようになり、風邪をひきやすい季節でもあります。そんな時期でも実は風邪をひきやすい人、ひきにくい人がいます。その分かれ目は体の抵抗力＝免疫力の強さにあるのです。

○風邪の原因の80～90%はウイルスといわれています。ウイルスは空気中の水分が多いと、チリやほこりと一緒に地面に落ちてしまいますが、空気が乾燥していると長時間漂っていられます。秋～冬にかけて風邪が流行する一因です。

○風邪の症状である、くしゃみ、鼻水、発熱もウイルスを追い出そう、力を抑えようとする免疫反応のひとつ

つです。免疫力が高い人はこれらの反応によって、風邪にかからなかったり、ひいたとしても軽い症状で済んだりしますが、免疫力が弱まっていると、ウイルスを追い出そうとする力が働かず、長引いたり、さまざまな症状が出てしまいます。

## ○免疫力を高める方法

- 1.体温を上げる。免疫力が最も良く保たれるのはわきの下の計測で36.2～36.3℃とされています。
- 2.シャワーでなくお風呂の40℃位のお湯に5～10分くらいつかります。
- 3.1日30分以上のウォーキングで筋肉を維持することを心がけます。



#### 4. バランスの良い食事を心がけます。

免疫細胞をつくる素となるタンパク質や免疫細胞を守り粘膜を作るビタミン類や食物繊維に含まれ、免疫力を上げる働きのあるポリフェノールやタンニンなどのファイトケミカルと言われる成分は、これらの栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

#### ○腸内環境にも気をつけます。

ビフィズス菌を含むヨーグルトなどで腸内環境を整えることも効果的です。常飲する水やお茶は常温のものにします。ムシムシする夏が終わって、なんでも美味しい季節ですが、食べ過ぎにはくれぐれも注意をして下さい。



★8月23日水曜日、3階ハートベルホスピスでジャズのライブを開催しました。ピアノは白河産婦人科の Dr.安井みちるさん、コントラバスは、さいきじんクリニックの阿吹光政さんで、お二人ともいつもは別のユニットで活躍されていて、今回が初めてのセッションだそうです。曲目は「いつか王子様が」「A列車でゆこう」「見上げてごらん夜の星を」等でアンコール曲は「オンサニーサイドオブザストリート」でした。



ピアノの音色と低く響くコントラバスが心地よく聞こえ、曲のテーマの譜面があり、アドリブはお互いの顔を見合わせて音を奏でるそうです。また、阿吹さんからさいきじんクリニック通院されている94歳の男性患者さんが、医師に勧められ、昔演奏していたクラリネットを練習し、音楽会で見事なセッションを披露して、うれしさのあまり涙を流されたエピソードを話していただき、音楽の素晴らしさを再確認しました。本格的なジャズを聞かせていただき、患者さんやご家族、スタッフに気持ちの良い時間を過ごさせてもらいました。



★9月9日土曜日、第11回遺族会を、3年ぶりに開催しました。開会の挨拶は、古口 Dr. の色々な困難の中、久々に遺族会を開催でき、皆様のお顔を拝見できてうれしく思います。院長は、つもるお話を聞かせて下さい。塩飽師長は、皆様のお顔を見てほっとしています。理事長は、皆様と接する時間が少ない中、この会に参加できてうれしく思います。の順で始まりました。次にスタッフの自己紹介、ご遺族の自己紹介、メッセージカードとメモリアルブックの紹介、ご遺族の間に Dr.やスタッフが入り、患者様が当院で過ごされていた時の様子や現在のご遺族の生活について歓談しました。そののち個々のご家族からメッセージをいただきました。ご遺族からご遺族への質問もあり、大いに盛り上がりました。最後に院長から勇気をもって会に参加していただきありがとうございます。皆様の中に大切な思い出として残っているのだなと感じました。この場で話したことを明日からの力にしてほしいことなどを閉会の挨拶としました。



★9月13日木曜日、ハートベルホスピスで「お砂踏み」を4年ぶりに開催しました。「お砂踏み」とは：四国八十八ヵ所霊場各札所の「お砂」をそれぞれ集め、緋もうせんの下に敷き、それを札所と捉えて、その「お砂」を踏みながらお参りすることです。そのご利益は実際にお遍路をしたと同じであるといわれています。様々な理由で四国遍路が出来ない方の為に霊場会青年部のお坊様がお砂踏み一式を携え、お砂踏み体験出来るよう企画して実行されています。屏風には、各札所のご本尊様が描かれています。始めに、お坊様方がおつとめを行い、お参りする方に塗香、御加持をした後、参拝をします。屏風の真ん中にはお大師様が祀られていており、そこで焼香をして拝礼をし、最後にお札をいただきます。



★9月15日金曜日、ハートベルホスピスで「劇団ミムラ」さんが、「てんびんの詩」の公演を行なって下さいました。患者様やご家族と共にスタッフも楽しませていただきました。「劇団ミムラ」さんは、福山で創業110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）さんのスタッフの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なわれています。



～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：50人

令和5年8月現在

平均入院日数：療養病棟 121日、地域包括病棟 26日、緩和ケア病棟 38日

1日平均入院患者数：療養病床 30人、地域包括病床 12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☆多

秋の日暮れの速さは、釣瓶落とし、時間に追い越されてしまったような、あわただしさを感じる時です。釣瓶の縄をゆっくりと手繰りよせるようにして、秋の夜長を味わいましょう。

広報誌編集部一同

