

出前健康講座を開催しました

須恵東老人クラブむつみ会様からの依頼で、9月12日（木）に出前健康講座を開催しました。小野田赤十字老人保健施設あんじゅの大山嘉代子看護師長（介護予防運動指導員）が講師となり、「介護予防」をテーマに1時間お話しと運動を行いました。



『元気づくり5ヶ条』

- ① よく噛んで、まんべんなく食べましょう
- ② 自分の体力・筋力・健康水準に適した運動をしましょう
- ③ 仲間を作りましょう
- ④ 趣味を持ちましょう
- ⑤ 楽しむ気持ちを持ちましょう

「摂食嚥下運動」



一緒に大きな声で〈パタカラ体操〉でトレーニング！
「ぱ」「た」「か」「ら」の発音は、舌や唇の筋肉の衰え予防に効果があるのです。

「転倒予防運動」



椅子に座ったまま簡単にできる運動です。

「脳を刺激しましょう」



両手を使い、グーパー運動。
「思ったより難しい」との声もちらほら

ユーモアあふれる話で笑いが絶えず、あっという間の一時間でした。
むつみ会の皆様ありがとうございました。

風船バレーで 気分転換

だんだん寒くなってきましたね。

今月のレクリエーションは、普段手を動かさない方の気分

転換にと、職員が各病室を回り風船バレーを行いました。

寝たきりの患者様もご自分なりに手を動かし、風船バレーを楽しんでおられました。



10月はピンクリボン月間です



ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進する世界規模の啓発キャンペーンです。

当院では乳がん検診を受けられます。問診・触診・マンモグラフィーをセットで行います。

問診

初潮の年齢や妊娠・出産の経験、前回の月経などのほか、乳房に痛み・熱感・かゆみなどがあるか、これまでに乳房の病気をしたことがあるか、血縁の家族に乳がん患者はいるか、などを問診票に記入します。そのうえで、診察室で医師からの質問に答えます。

脇や胸を
ウェットティッシュで
ふいて…



視触診

医師が、左右の乳房に差がないか、胸のしこりやひきつれがないかなどをチェックします。左右の胸だけでなく、わきの下もていねいに触ってリンパ節のはれを調べます。



マンモグラフィー

マンモグラフィーは、透明なプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影します。圧迫している時間は数十秒です。人によっては、痛みを感じることもあります。生理前の1週間をさけると良いかもしれません。

この検査で体に受ける放射線の量は、1年間に太陽や地球から自然に受けている放射線量の50分の1程度なので、放射線による体への影響はほとんどありません。

撮影は検診マンモグラフィー撮影認定診療放射線技師が行います。

毎年10月は全国的にピンクリボン運動が展開されるため、今後は予約数が増えると思われます。これを機会に早めのご予約をおすすめいたします。



早期発見で
乳がんの
ほぼ100%が
治るのね！

教えて小野田赤十字病院のこと

第29回 今回は、在宅介護支援センターの紹介です。



当院に併設されている在宅介護支援センターは、居宅介護支援事業(要介護1~5の方が対象)と、山陽小野田市委託業務である地域包括サブセンターとして介護予防事業(要支援1~2の方が対象)の2つの業務を行っています。

主な業務内容は、大きく分類して ①要介護認定の申請代行 ②介護サービス計画の立案 ③関係機関等への情報提供 ④連絡調整です。また、介護予防事業の一環として地域にて自立した生活を行っている方々の実態把握も行っています。

特色としては、旧小野田市から在宅支援センターの業務を平成7年に受託して以来、地域に密着した在宅介護支援を展開してきた実績があります。介護保険制度創設から、居宅介護支援事業者として地域の人々のニーズに沿った公正中立な支援活動を行っています。今後も総合相談窓口として、連続性のある援助活動を展開してまいります。

介護保険についてのご相談がありましたら、お気軽に在宅介護支援センターまでご連絡くださいませ。スタッフ一同お待ちしております。

介護に関する悩み事・ご相談は在宅介護支援センターへどうぞ。電話番号は「88-4344」です。

コ・メディカルだより

今回は医療ソーシャルワーカーの紹介です。

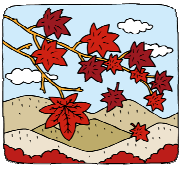
医療ソーシャルワーカーは社会福祉の立場から、患者様やご家族から寄せられるご相談に応じ、問題解決のお手伝いをする総合援助職です。寄せられる相談は「医療費が払えない」「入院中の療養生活に不安がある」「退院後の生活に不安がある」など多岐にわたります。

相談援助職というと、面談室で話を聴いているというイメージが強いかもしれませんが、情報収集のため院内を駆け回ったり、病院や施設、行政などの他機関と連絡調整を行ったりと、問題解決に向けてアクティブに取り組んでいます。しかしながら、あくまでも行動の主役は患者様やご家族です。その悩み・相談を解決していただけるように、脇役として援助することが私たちの役割と心がけています。

病院の職員として医療や看護に直接関わることはできませんが、病気になって生じる様々な問題に対して一緒に考え、少しでも皆様の療養生活のお役に立てたらと願って、日々の業務に取り組んでいます。



医療ソーシャルワーカーは正面玄関右脇の総合相談センターにあります。お気軽にご相談ください。



外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。)

平成25年10月

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
		1診	2診					
内科	8:30~	1診		中邑 友美	中邑 友美	水田 英司 島袋 明子	野垣 宏	中邑 友美
	11:30	2診		和田 一成	和田 一成	徳永 良洋	和田 一成	島袋 明子
外科	8:30~11:30			亀井 滝士	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	亀井 滝士
皮膚科	13:00~14:45				武藤 正彦			
	13:30~16:30							奥田未加子
神経内科	14:00~16:30			川井 元晴				
	14:00~15:30							野垣 宏
神経科	8:30~11:30						秋元 隆志	
眼科	8:30~11:30				萩田 勝彦	萩田 勝彦		萩田 勝彦
整形外科	15:00~17:00			10月2日(水)、10日(木)、17日(木)、24日(木)				

10月 行事予定

- 2日 山陽小野田市議会
議員一般選挙不在者投票
- 9日 厚東カラオケ同好会
(老健)
- 15日 日本赤十字広島看護大学総合実習(~23日)
- 15日 小鳩会(老健)
- 18日 誕生日会(老健)
- 23日 秋の大運動会
(老健)
- 30日 山口あすなる腹話
術協会(老健)

先月のボランティア(8月21日~9月20日)

8月23日 盆踊り 寝太郎太鼓 (1名)	9月10日 赤報会 (9名)
” 木戸刈屋盆唄保存会 (3名)	9月11日 敬老会(あすなる会) (20名)
8月28日 藤田流華扇会 (5名)	” 生け花(池坊芳心会) (4名)
9月4日 宇部奇術クラブ・銀友会 (3名)	9月18日 原校区健康教室 (21名)
9月9日 封筒作り(小鳩会) (4名)	毎週ボランティア 一樹会 (約10名)

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

*** 編集後記 ***

- ・ B'zのライブに行ってきた。デビュー25周年、おかげで集まったファンも高齢化。老体にムチ打つ熟年パワーにドームが揺れた。30周年のライブも必ず参加するぞー。 益成
- ・ 朝・晩は涼しくなったのですが、昼間はまだまだ暑いですね。 坂本
- ・ プリンターが我が家に来ました☆ 新谷
- ・ 読書の秋です。レ・ミゼラブルの原作を読破しました。感動 (ToT) 國本
- ・ 愛車の走行距離が77,777kmを超えました。だからといって特に幸運が訪れるわけでもないのですが(笑)。一般的に車の走行寿命は10万kmと言われていますが、我が愛車は大きな故障もなく、元気に走っています。目指せ777,777km! 藤田(正)

今月の料理

ピーマンと豚肉のピリ辛炒め

◆材料◆



素材	分量	A (下味)	
ピーマン	4個	しょうゆ・酒	各小さじ1
豚バラ薄切り	150g	B (調味料)	
赤唐辛子	1本	中華甘ミソ (テンメンジャン)	大さじ2
にんにく	1かけ	酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	大さじ1/2

作り方

1. ピーマンは乱切りにする。
2. 豚肉は3～4cm幅に切り、Aをまぶして下味をつける。
3. フライパンにサラダ油、にんにく、種をとって小口切りにした赤唐辛子を入れ、弱火で熱する。香りが出たら、“2”の豚肉を加えて強火で炒める。
4. 豚肉に火が通ったら、“1”のピーマンを加え、さらに炒める。
5. Bの調味料を加え、全体を大きく混ぜて味をからめてできあがり♪

～ピーマンで免疫力を！～

ピーマンにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、活性酸素（細胞を傷つけて老化や様々な病気の原因になる）の害を防ぐ効果があります。体の免疫機能も高まり、丈夫な体づくりや更年期障害の予防にも役立ちます。

介護の日イベントのお知らせ

日時：平成25年11月9日(土) 10時～12時
場所：小野田赤十字病院 2階 大会議室
内容：摂食・嚥下について・介護予防運動・ハンドマッサージ

お申し込み方法

申し込み用紙にご記入のうえ、外来・各病棟・老健あんじゅに設置してある箱にお入れください。参加は無料です。

問い合わせ先：小野田赤十字老人保健施設あんじゅ (☎ 88-0222)



ORC (オー・アール・シー) 2013年10月号

平成25年 10月 1日 発行

発行所 山陽小野田市大字小野田3700番地

小野田赤十字病院

発行人 水田 英司