

あぶりこつと

第35号 (新年号)
医療法人 杏園会
熱田リハビリテーション病院
広報委員会
名古屋市熱田区六番1-1-19
電話 052-682-3077

平成二十三年クリスマス会開催!

熱田リハビリテーション病院

平成二十三年十二月二十二日(木)当院二階デイルームにて、クリスマス会が行なわれました。毎年恒例で行なっており、クリスマス会ですが、私は初めての参加となりましたが、お集まり頂いた患者様の多さに、驚きました。前回の七夕会の時でも、沢山の方に、お集まり頂きましたが、それ以上に多く、五、六〇名ほどお集まり下さり、イスも場所も足りないくらいで、賑やかな会となりました。

変えたりと、大人でも覚えるのが難しそうで、すごいなあと感心しながら聞き入っていました。引率の先生によると、以前当院のイベントに、ボランティアとして参加したことがきっかけで、様々なところへ慰問されるようになった、お話し下さいました。このように、きっかけとなって関わられたことを、大変嬉しく思いました。これからも頑張つて頂き、また当院のイベントにも来て頂きたいです。

次は、歌のご披露です。沢山のクリスマスソングを、元氣いっぱい歌って下さいました。歌に合わせて振り付けもあり、リズムに合わせて鈴を鳴らしたりと、可愛らしい姿に、私たち職員や患者様も、皆さん笑顔になりました。最後は、患者様代表の方から、お礼のプレゼントを受け取ると、(代表の園児さんお二人)にしか、その時はお渡ししなかったの(で)「みんなの分ちゃんとおるの?と、とっても可愛らしい発言で、会場を和ませて頂きました。

続いての登場は、稲永小学校のボランティアの皆様です。おそろいの法被姿で、ソーラン節等の踊りを、ご披露して下さいました。音楽に合わせて、患者様から手拍子が聞こえてきました。凛々しく踊る姿は、とても小学生とは思えませんでした。引率の先生によると、以前当院のイベントに、ボランティアとして参加したことがきっかけで、様々なところへ慰問されるようになった、お話し下さいました。このように、きっかけとなって関わられたことを、大変嬉しく思いました。これからも頑張つて頂き、また当院のイベントにも来て頂きたいです。

日本では、毎年数百万〜一〇〇〇万人が、かかると思われている季節性の「インフルエンザ」。特に、高齢者にとって、生命に関わる事もある、危険な病気です。インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが、口や鼻の粘膜、或いは目から侵入して、肺で増殖し、高熱や筋肉痛等の、全身症状を起す感染症です。かぜの症状と似ていますが、インフルエンザの方が症状が強く、合併症を起す危険性も、高いのです。

日本では、毎年数百万〜一〇〇〇万人が、かかると思われている季節性の「インフルエンザ」。特に、高齢者にとって、生命に関わる事もある、危険な病気です。インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが、口や鼻の粘膜、或いは目から侵入して、肺で増殖し、高熱や筋肉痛等の、全身症状を起す感染症です。かぜの症状と似ていますが、インフルエンザの方が症状が強く、合併症を起す危険性も、高いのです。

防としては、流行前にワクチンの接種を受けることが、基本となります。インフルエンザは、誰もがかかる可能性のある病気ですが、特に注意が必要なのは、免疫の働きが弱い高齢者や乳幼児、慢性的な心臓病・腎臓病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)や喘息等の呼吸器疾患、糖尿病等がある方です。特に、基礎疾患のある方は、基礎疾患が重症化したり、ウイルス性の肺炎や、二次感染による細菌性の肺炎が、起こりやすい事が分かっています。

そのためには、これらの方にはワクチン接種が、特に勧められています。しかし、ワクチン接種だけでなく、自己で予防をすることも大切なことです。

☆感染しないために、自分でできることは? ・人混みを避ける。 ・睡眠をしっかりととり、栄養のあるものを食べる。 ・室内は加湿する。 ・乾燥すると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するので、室内は加湿器などで五〇〜六〇%の湿度を、保つようにしましょう。

外出時にはマスクを着用する。 ・手洗いとうがい。 ・外出後は、石鹸で丁寧に手洗いをし、うがいをしましょう。 これらのことを心がけるようにし、感染を予防したり、広めないようにしましょう。

二階病棟 丹羽 夏貴 『お豆パワー』

こんにちは。新しい年の始まりですね。お正月は、当院でもお節料理をご提供致しました。が、美味しかったですか? さて、あと一カ月もしたら、節分ですね。節分の習慣と言えば、「鬼は外、福は内」と言いながら、豆をまくのが代表的ですが、この習慣はどうして始まったのでしょうか。

大豆は、どんなところでもよく芽を出し、たくさんの実を付け、小粒でも力を蓄えた穀物といわれ、人々に幸をもたらす、縁起の良い穀物とされています。また、豆まきの後には、煎り豆を食べますよね。大豆は、とても栄養価の高い食品です。大豆の約三〇%は、たんぱく質です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランス良く含まれている良質のたんぱく質で、「畑の肉」と呼ばれています。

大豆には、体内の酸化を防ぐビタミンEをはじめ、B2・Kなどのビタミン類や、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラル、また食物繊維も多く含まれています。これらの栄養素は、疲労回復や便秘予防などに、効果が期待できます。また、大豆に含まれる成分として、大豆レシチンには、血中の悪玉コレステロールを下げる効果があり、大豆サポニンには、ビタミンEと同様、抗酸化作用があり、イソフラボンには、女性ホルモンに似た働きで、骨粗鬆症の予防や更年期障害の症状を、軽減する効果があります。

最近の薬には、色々な剤形があります。裸錠、コーティング錠、徐放性錠等々・・・その

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

今年「たつ」年で、日本には辰年の方が、一〇〇八万人いるそうです。辰年の有名人には、水戸黄門・徳川家光・葛飾北斎・王貞治・中島みゆき・近藤真彦・堀北真希さん等がいる様です。今年、竜の様に雷雲を呼び、竜巻となって空高く飛翔する元気な一年に、なっ



東日本大震災 大津波被害

が無い様な、災害の多い一年でした。また、ヨーロッパにおける経済危機、タイの洪水による工場閉鎖等により、経済不況・財政危機は更に厳しい状況となり、医療介護を取り巻く環境も厳しいものとなりました。



タイ王国 洪水被害

況を改善していくのも現状維持としていくのも、今生きている我々にしか、出来ない事ではありません。世界や日本を、変える事までは出来ませんが、患者様、利用者様、職員の皆様、希望を持って、地域から良くしていく事は、可能ではないかと考えます。杏園会では、医療介護分野で地域の皆様に喜んで頂けるサービスを目指し、更に努力して参りたいと思っております。



意欲満々?の事務部長

事務部長 黒柳 康朗

今年一年、幾つ“竜巻”が出来るかを楽しみに、頑張りたいと思っております。宜しくお願致します。

親睦会旅行に参加して...

今年の旅行は、職員アンケートの結果により、飛騨高山となりました。日程は、十月二十三日(日)と十月三十日(日)の二枠で、私は十月二十三日に、参加致しました。

「ぼぼ作り」でした。ところで、皆さんは、さるぼぼの由来をご存知ですか?さるぼぼは(幸せな猿の赤ちゃん)



私にとって旅行は、日々忙しい自分を、リフレッシュさせるために、大切なものなので、親睦会旅行には毎年参加し、楽しんでおります。特に今年、三・一一東北地震・大津波・福島原発の放射能流出と、何かと大変な年となりましたが、被災者の方々が一日でも早く、元の生活を取り戻せるように、さるぼぼを送りたい気持ちになった、年でもあり

ました。今回は、私の行きかけた『飛騨高山』を、満喫する事が出来ました。最後になりましたが、レクリエーション実行委員の皆さん、準備等々大変御苦労様でした。

ぼぼ”が売っています。その色毎に、金運・恋愛運・魔よけ等々、効果が分かれているそうです。元々は、健康を願った、ぬいぐるみの原型としてのお土産物が、今では様々な「お守り」に変化しています。時代ですかねえ。

追伸 “さるぼぼ”とは、“さる”は猿、“ぼぼ”は「赤ん坊」という意味で、猿の赤ちゃんの事を意味し、安産のお守りとなつたようです。ちなみに、現在では、『お守り』として、様々な色の“さるぼぼ”が売っています。

編集後記 ★新年あけましておめでとうございます。至らぬ所が多く迷惑おかけしております。(前日も、同じ様な文章でしたが、指導編集長) 風野龍太郎 ★新年明けましておめでとうございます。寒さがつらく、朝起きれない日々が続いています。今回の記事は七草粥にしようと考えていましたが、発行日には終わっていることに気づき変更しました。お役に立てるとうれいします。今年もどうぞよろしくお願致します。

★あけましておめでとうございます。体を動かして正月太りを解消したいと思っています。今年もよろしくお願致します。 工藤優香 ★明けましておめでとうございます。年末年始は、我が家に総勢十三名が集まり、とても賑やかに過ごしました。食べ過ぎて体重が心配です。 服部昌子 ★明けましておめでとうございます。諸事情により、急遽十月より広報委員に復活してまいりました。早く若い職員へバトンを渡して、また隠居する予定です。 橋口淳平

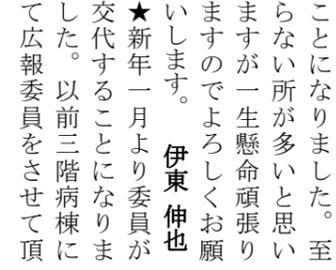
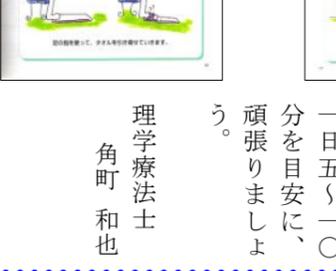
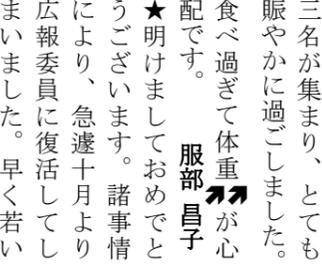
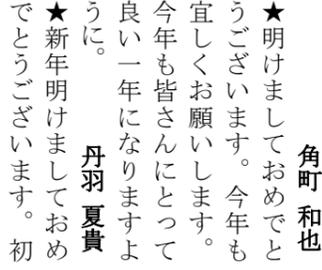
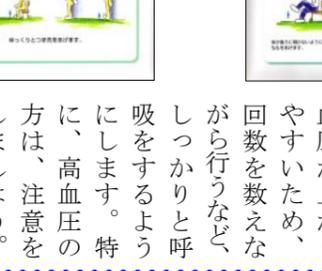
転倒にご注意!! 転倒予防体操をしましょう

現在、一年間に、高齢者(六五歳以上)の五人に一人が、転倒しており、救急車で運ばれた約半数が、骨折しているとの報告があります。更に、転倒して骨折したことにより、そのまま寝たきりになってしまう方も、多いようです。

転倒に繋がる要因としては、視力障害や感覚障害、柔軟性の低下、筋力低下など様々ですが、今回は筋力低下予防をピックアップし、転倒予防のために日常でも出来る運動を、ご紹介したいと思います。

割としては、足を高く上げたり、膝を安定させる為の太もも。歩行を安定させる為のお尻姿勢保持の為のお腹・背中。つま先を上げる為のすねの前。地面をしっかりと蹴る為のふくらはぎです。

今回は、これらを鍛える為の、七つの運動をご紹介します。



理学療法士 角町 和也

★新年一月より委員が交代することになりました。以前三階病棟にて広報委員をさせて頂いた、伊東伸也



★新年あけましておめでとうございます。皆様にとっても病院にとっても飛躍の年になるようにしまししょう。

★明けましておめでとうございます。皆様にとっても病院にとっても飛躍の年になるようにしまししょう。

★明けましておめでとうございます。皆様にとっても病院にとっても飛躍の年になるようにしまししょう。

★明けましておめでとうございます。皆様にとっても病院にとっても飛躍の年になるようにしまししょう。



介護老人保健施設 トリトン



デイサービスセンター ろくばん



私たちが広報委員です よろしくお願致します!

次号「あぶりこつと」の発刊は、4月の予定です。