

2011年
新年号

~ 加戸病院通信 第38号 ~

ハンド イン ハンド
hand in hand



医療法人弘友会 加戸病院

〒795-0052 愛媛県大洲市若宮 548 番地 TEL : 0893-24-5101 FAX : 0893-24-5103

E-mail : koyukai@kato-hp.jp URL : <http://kato-hp.jp>

年頭のご挨拶

『明けまして
おめでとうございます』



- ・(医)弘友会副理事長
- ・加戸病院院長
- ・外科・肛門科医長

か と しゅういち
加戸 秀一

内子町や地域の方々、各関係者のご協力により、昨年12月に新病院の着工ができました。本年9月末には完成し、11月中旬には開院の予定です。ホームページに建設状況を掲載していますのでご覧ください。移転に向けて職員の募集もしています。病床数は98から88床に減少しますが、MRIなどの機器も導入し、従来から行なっている水曜日の輪番救急もより充実させたい所存です。

昨年「はやぶさ」が苦難を乗り越えながら、約7年の長旅を経て小惑星由来の物質を地球に持ち帰るという世界初の快挙を成し遂げたことに心踊らせた。そしてその微粒子を納めた容器や部品が愛媛県の高橋工業が製造したものと知り、愛媛県人として本当に誇らしく思いました。困難

な製造に挑む職人魂とチャレンジ精神、高い技術力に敬意を表します。このプロジェクトに関わった100を超える団体や企業がそれぞれの持ち場で力を併せてなし得た過程を想うと感慨深いものです。また、スポーツでは、外国人選手との体格差をもちもせず活躍するサッカーの長友選手からも目が離せません。

日本には限られた資源しかないからこそ知恵を出し合い、互いに協力し、連携をとり、最大幸福社会を目指す必要があると思います。前向きに希望を持って地道に努力を重ね、弘友会が医療・保健・福祉を通じて地域に貢献できるよう大洲・内子町で根を広げていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

(弘友会ホームページアドレス：<http://kato-hp.jp>)

平成 22 年 12 月 1 日

加戸病院移転新築工事 起工式挙行



色彩等に変更があります。

新病院完成予想図

12月1日、内子町の移転新築工事現場に於いて起工式が執り行われました。当日は快晴のもと、加戸前知事を始め、多数のご来賓と内子町関係者および地権者、工事関係者の出席により神事が行われ、神前に玉串を捧げ、工事完成までの無事を祈りました。

新企画設計株式会社の設計・監理、五洋建設株式会社の施工により、今年9月末の完成を目指して工事が行われる予定です。

近隣の住民の皆様には工事期間中ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。



式典に参列のご来賓および関係者の皆さん



祝詞を上げる八幡神社武智宮司



鍬入れを行う加戸理事長



式典で挨拶を行う加戸院長

第9回健康セミナー開催

平成22年10月16日

『知っておきたい がんの知識』

講師 四国がんセンター名誉院長 高嶋成光 先生

『知っておきたい がんの知識』の講演を聴いて

(総務課 大野隆司)

去る10月16日、老人保健施設フレンド研修室において第9回健康セミナーが開催されました。今回は、四国がんセンター名誉院長の高嶋成光先生をお迎えし、「知っておきたいがんの知識」をテーマに講演していただきました。

大変著名な先生の講演である上、注目度の高いテーマということもあり、これまでの健康セミナー中最も多い参加者があり、大盛況となりました。中には研修室に入りきれず、別室に用意したテレビモニターで講演を聴かれた方もあったほどです。

講演では、『がん』について一般の方にも大変分かりやすく解説され、がんの種類や日頃気をつけておくことなど、来場の方からとてもよかったとの声も多く聞くことができました。

アンケートの結果からは、「がんの事がよくわかりました」「食習慣が大切だと思った」「早期発見の必要性を再確認した。大変勉強になった」「自分の健康にもっと関心を持つ必要性をしみじみ考える機会になった。早期発見の健診も必ず受けます」といったご意見を多数いただき、皆さんの『がん』への関心の高さが伺えました。

また、「スクリーンの映像が見えにくかった」、「会場が狭く、別の部屋で聴くことになった」、



講演中の高嶋成光先生

「別会場のテレビモニターでは見づらかった」といったご意見もあり、会場や設備の面も今後の反省材料となりました。

今後、健康セミナーで取り上げてほしいテーマについてのアンケートでは、「ストレスの対処法」「糖尿病」「脳梗塞」「心臓病」「肩こり、腰痛、関節痛」「認知症、アルツハイマー病」などといったテーマの要望が多くありました。また、「どのようなテーマであっても今後も色々聞かせて欲しい」といったご意見もありました。

次回は加戸病院の内子町移転があり、開催の時期は未定ですが、地域住民の皆さんのご期待に添えることができるよう準備をしていきたいと思っております。

がんを防ぐための12カ条

バランスのとれた
栄養をとる



毎日、変化のある
食生活を



食べすぎをさけ、
脂肪はひかえめに



お酒はほどほどに



たばこは吸わないよう
に



適量のビタミンと
繊維質を多くとる



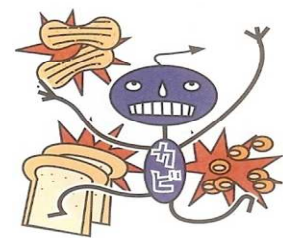
塩辛いものは少なめに



焦げた部分はさける



かびの生えたものに注意



日光に当たりすぎない



適度にスポーツ



体を清潔に



10月16日健康セミナー・スライドより引用

H22.11.19

『第10回 弘友会研究発表大会』を開催しました

加戸病院第一病棟看護師 能田久子

毎年恒例の弘友会研究発表大会が、11月19日に開催され、外部からの参加者を含め120名の参加がありました。

加戸理事長の挨拶に続き、座長の下田副院長の進行で演題が次々と発表されました。加戸病院から3題、老健施設フレンドから2題、希望ヶ丘荘から1題、合計6題の発表がありました。どの演題もそれぞれの各部門の専門性が感じられました。審査の結果、最優秀賞に加戸病院の栄養科「当院でのNSTの取り組みについて」が、優秀賞には加戸病院の総務課の「自分の脳は何歳？」が選ばれました。

栄養科の「当院でのNSTの取り組みについて」は、「当院では2004年からNST(=栄養サポートチーム)を立ち上げ、下田副院長を中心に各専門スタッフがチームを組み、患者さん個々に合わせた栄養管理を適切に行い、病状の早期回復、QOL(生活の質)の向上と残存機能の維持を目標に、日々患者さんと向き合っています」そしてある患者さんを通して問題改善に取り組み、経口摂取を維持して退院につなげることができた」という報告と併せて、「管理栄養士はチームの一員としての確かなコメントと栄養管理が行えるよう知識の習得に努め、他職種から信頼される業務を行っていききたい」と発表しました。また、総務課の「自分の脳は何歳？」では脳年齢をチェックし、脳のトレーニングをする前と後でどれくらい活性化され、脳年齢が変化するかという興味深い内容で、検証の結果、簡単

な計算問題や漢字の読み書きをほんの2~3分解いただけで脳の若返りができた。継続すればより効果が上がるという報告でした。何をやるにも飽きず、楽しみながら続けるのが一番であると感じました。

その他の演題では、通所リハビリテーションから音楽療法的活動を通してご利用者の行動・精神面をサポートし、個人に合ったケアを今後も継続していきたいという報告がありました。老健施設の支援相談部はご利用者の施設満足度を調査し、内容を分析しより良いサービスに繋げていく為の報告をしました。そして特別養護老人ホームの生活相談部からは、業務の効率を上げる為記録にパソコンを導入し、業務の見直しをしたが、さらにサービスの質の向上に繋げていくシステムも必要であるという報告でした。病院第二病棟からは石けんを用いた褥瘡洗浄の有効性についての研究発表がありました。

医療の世界は日進月歩です。私たちの日頃の業務の中で疑問に思った事や、また患者さん、ご利用者の目線に立ち感じた事などが6題の研究の題材になりました。それらは一人ひとりを大切にしていきたいという想いが根底にあると感じられました。今後も日常の業務に満足することなく、疑問や課題を解決するように努力していかなければならないと思いました。



「当院でのNSTの取り組みについて」

加戸病院 栄養部



「自分の脳は何歳？」

加戸病院 総務課



各演題の発表を聴く参加者のみなさん

《栄養だより》

冬野菜のパワーで免疫力UP！！

管理栄養士 河野千恵

インフルエンザ・風邪の季節の到来です！！

「寒くなるといつも風邪をひく」「一度風邪をひいたらなかなか治らない・・・」そんなあなたは免疫力が低下しているのかも！？免疫力は、体の中に侵入してきた細菌やウイルスなどを排除しようとする防御機能のこと。もともと私達の体に備わっているパワーですが、寒い冬には衰えがち。冬の野菜のパワーを貰って、この冬も風邪に負けない体を作りましょう！！



【免疫力UPに役立つ冬の野菜】

【れんこん】 主な栄養成分 食物繊維、ビタミンC、鉄分、タンニン、カリウム

66kcal / 100g



れんこん、里芋など根菜類は身体を温めてくれる食材！『冷えは万病のもと』とありますが、ウイルスに負けない強い冬の身体づくりのためにも、身体の内側から温めてあげることが重要です。豊富に含まれる食物繊維はお腹の調子を整えたり、無駄な脂肪をお掃除してくれる効果があり、ダイエットも期待できます。

また、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、レンコンにはデンプンが多く、加熱しても相当量のビタミンCが残るため、煮物や炒め物にも適しています。

【ほうれん草】 主な栄養成分 カロテン、ビタミンB1・B2・C、鉄、カルシウム

20kcal / 100g



豊富に含まれる カロテンは、体内に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAは、ウイルスの侵入口となる鼻や喉等の粘膜を強化してくれる栄養素です。

また、ほうれん草、人参など緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、脂溶性のビタミンで、油で炒めることにより、吸収率が高まります。

リハビリだより

リハビリテーション科理学療法士 田中 恵

『第7回 腰痛予防教室を開催しました』

加戸病院リハビリテーション科では、毎年地域の方を対象に予防教室を行っています。

今年度は9月11日～11月6日の約2か月間、隔週で5回に項目を分け「腰痛予防教室」を開催しました。今回は8名の方が参加されました。

1日のカリキュラムは、自分の身体の状態を知るための評価・講義・体操という内容で約1時間30分で行いました。評価では筋肉の柔軟性や筋力、痛みの程度、1日の生活スタイルなどを把握し現在の自分の身体がどのような状態なのかを理解していきます。講義の内容は、腰痛の仕組み・栄養管理・物理療法・日常生活動作について等、毎回テーマを変えて行いました。何が原因で腰痛が起こるのか、食事や生活の中での工夫など、腰痛で悩まれている参加者の方が多く、皆さん真剣に話を聞かれ、積極的に質問もされていました。

毎回、教室の最後にはリハビリスタッフと一

緒に体操を行いました。体操は主に筋肉のバランスを整えるストレッチと、身体を支える筋肉のトレーニングをしました。最初はなかなかコツが掴めず、参加者の方が苦戦されている様子も見られましたが、自宅での練習の成果か、皆さん回が進むごとに上達されていました。身体の変化を感じていただけたのではないのでしょうか。また、全5回の教室を通して、皆さん隣の方と談笑されたり、評価の結果を話しあったりと、和気あいあいとした雰囲気笑顔が増えていった様に思います。

腰痛予防は日頃からの心掛けが大切です。日常生活の中でも、腰に負担がかからないように少し工夫してみたり、体操を継続していただければと思います。次回は内子町への移転と重なりますので、開催時期は未定ですが、皆さん機会があれば是非一度参加してみてください。スタッフ一同お待ちしております。



病院の年間行事ご紹介



『クリスマス会』

(12月11日 土曜日)

(第二病棟ケアワーカー 松田裕美子)

12月11日にクリスマス会を開催いたしました。大勢の患者さんに出席していただきたく、当日まで準備をしまいいりました。どのような催しをすればみんなが参加できるか、楽しんでいただけるかを考えて、玉入れゲームとクリスマスの歌を歌うことにしました。玉入れでは「サンタクロースチーム」と「トナカイチーム」に分かれてのゲームでした。皆さんたくさんの玉をカゴにいれることができ、楽しんでいただきました。その時の患者さんの笑顔は忘れられません。

その後にクリスマスの歌と、ちょっと早いのですがお正月の歌も歌いました。みなさんの大きな歌声に、パワーをいただきました。

最後に、皆さんに配られた風船の番号でプレゼントをお渡ししました。患者さんに「よかった」、「楽しかった」と言っていただき、クリスマス会の為に準備してきた私達はとてもうれしく感じました。

今年はさらに大勢の患者さんに参加していただけるようなクリスマス会にしたいと思います。



外来担当医

平成23年1月1日現在

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------|--------------------|-----------------------------------|---|------------------------|----------|--------------|-----------------------|
| 内科 | 午前 | 小泉 | | 片岡 | | 三好 | 入田 淡野または谷川 (隔週) |
| | 午後 | 小泉 14:00~16:30 | | 片岡 14:00~16:00 | | 三好 | |
| 外科・整形外科 | 午前 | 下田 城戸 | 下田 柴田 | 下田 城戸 | 加戸 城戸 | 加戸 城戸 | (隔週) 加戸または下田 柴田 |
| | 午後 | 下田 14:00~15:00 城戸 16:00~ | 柴田 14:00~15:00 または 加戸 16:00~ (手術の時は変更) | 加戸 | 下田 | 加戸 16:00~ | |
| | 17:00 17:30 | 城戸 | 加戸 | 17:00~22:00 下田または加戸 | 下田 | 加戸 | |

手術などのため、変更になる場合があります。