病院だより　平成28年1月発行　Vol.67

春夏秋冬

基本理念

患者さまの人権を尊重し、心の通った医療を実践することで、地域と共に在(あ)る病院を目指します。

迎春

病院玄関に、新年を迎える生け花を病院ボランティア「かわせみ」のみなさんに飾っていただきました。今年も華やかに新年を迎えることができました。いつもありがとうございます。

公立森町病院
〒437-0214　静岡県周智郡森町草ヶ谷391-1
TEL.(0538)85-2181／予約専用TEL.(0538)85-0270
ホームページアドレス http://hospital.town.morimachi.shizuoka.jp/

2016年頭所感

院長　中村 昌樹

明けましておめでとうございます。21世紀に入り早16年、世界情勢を見渡すと、残念ながら未だあちこちで紛争が絶えないのが現状です。争いほど無駄なエネルギーの使い方はありません。負のエネルギーから生まれる結果は、更なる負のエネルギーを生み出し、悪循環となります。一方、互いの助け合いから生まれる結果は、正のエネルギーを生み出し、結果として好循環につながります。

病気も予防することが出来れば理想ですが、たとえ病気になったとしても早期発見、早期治療により好循環に繋げることが大切です。重症化してからでは、多くの医療資源を投入しても救命できなかったり、後遺症を残したりするなど悪循環につながりかねません。互いの助け合いからなる地域包括ケアシステムを構築することで、この地域が互いに感謝し合える幸せな地域となることを願っています。

講演会等のご案内

●**病院友の会地域懇談会**
2月6日(土)19:00～21:00
会　場　大鳥居公民館

●**磐周医師会主催多職種合同救護研修会**
2月13日(土)15:00～17:00
会　場　森町総合体育館　森アリーナ

●**あすの森くらぶ**
2月19日(金)18:30～20:00
テーマ　嚥(えんげ)下障害～いつまでもおいしく食べるために～
会　場　当院リハビリテーション室

●**おいでなさいませ健康講座**
2月25日(木)19:00～21:00
テーマ　こころの健康～あなたのストレス度をチェックします～
会　場　家庭医療クリニック会議室

減塩のコツ

栄養科　深田 宏美

日本人の食事摂取基準2015年版により、1日の塩分摂取基準が男性8.0g未満･女性7.0g未満に引き下げられたことを、皆さんはご存じでしょうか。

塩分を控えることは、買い物や調理･食べる際に一工夫することで実践できます。日頃の食生活を見直し、塩分を減らすことで高血圧を予防しましょう。

- ◉漬け物や佃煮類は、食べる頻度や量を減らしましょう。
- ◉汁物は、野菜やきのこ･海藻などで具沢山にし、汁を少なめにしましょう。
- ◉だし(鰹節･昆布･干し椎茸など)のうまみや、酢や柑橘類の酸味、香味野菜や香辛料などの香りを生かすと、薄味でも美味しくいただけます。
- ◉『たっぷりかけ醤油』から『ちょっぴりつけ醤油』に変えてみましょう。
- ◉干物や味付け魚･練り製品など魚の加工品、ハム･ソーセージなど肉の加工品は控えめにしましょう。

栄養指導をご希望の方は、診察時に医師にご相談ください。

お知らせ

求人　保育士(臨時職員)

詳しくは、ホームページをご覧になるか管理課までお問い合せください。(平日9時～17時)

酒井心一様から寄附金を頂きました

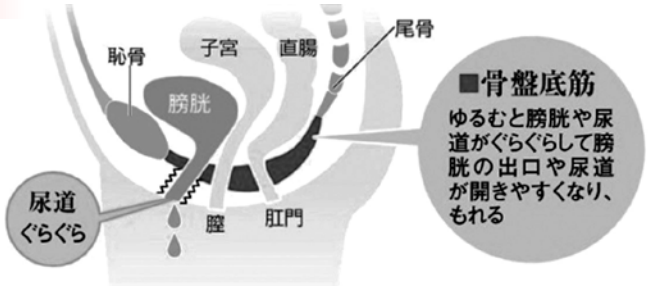
患者様のために有効に使わせていただきます。ありがとうございました。

「女性の排尿障害」について

理学療法士 永澤加世子

尿失禁は高齢者の閉じこもりの原因の1つと考えられています。今日は尿失禁に対し効果が認められている「骨盤底筋体操」を紹介します。

「骨盤底筋」とは骨盤内臓器が落ちてこないように支え、尿道や肛門を締める働きをしている筋肉です。



骨盤底筋体操

1日10回×3セットを目安に
2〜3ヶ月は継続してください!

体全体の力を抜き、「肛門」「膣」「尿道」を締めます。5つ数えたら緩めてください。

方法 息を吐きながら尿道、膣、肛門を閉め、陰部全体を体の中に引き込みます。動きがわかりにくい体操になりますが…おしっこをしているときに途中でとめる感覚、おならが出そうになったときにギュッと我慢する感覚です!! 姿勢は寝た姿勢からはじめ、感覚がわかったら座位→立位と進めてください。

★ポイント

回数を増やすことよりも正しい収縮を行うことが大切です!効果はすぐには表れません。2〜3ヶ月間、継続することが大切です!

尿失禁を含めたトイレのお悩みを年齢のせいにしていませんか?

また相談しにくい悩みでもあります。しかし、医療機関を受診し治療をすることで治るものがあります。1人で悩まずに、婦人科専門医がいる家庭医療クリニックへの受診をお勧めします。

要予約
家庭医療クリニック
☎85-1340

病院にサンタとトナカイがやって来た!

12月23日、毎年恒例の「クリスマスの集い」が開かれました。

午前中は、サンタに扮した中村院長とトナカイに扮した水野副院長が病棟の入院患者さまひとり一人にプレゼントを渡しました。

午後は、「さざんか少年少女合唱団」をゲストにコンサートが行われ、会場に集まった入院患者さまやその家族、職員が一つになり、穏やかな楽しい時間を過ごしました。

プレゼントを渡す、サンタ(中村院長)とトナカイ(水野副院長)

歌を披露するさざんか少年少女合唱団のみなさん

タニムラシオリ 慰問ライブ開催

歌手の谷村新司さんの娘で、シンガーソングライターのタニムラシオリさんが11月22日、当院を訪れ、慰問ライブを開催してくださいました。

会場となったリハビリテーション室には入院中の患者さまやその家族、病院スタッフなど約80人が集まり、プロの生の歌声を楽しみました。

あいさつをする高野会長

友の会と職員の懇談会(11/19)

11月19日、「病院友の会のお話を聞く会」を行いました。この会は「一人でも多くの職員に友の会を知ってもらう」ことを目標に、中堅職員グループが企画し開催しました。友の会の高野会長さんと役員の皆さんから友の会設立の経緯や活動内容をお話していただき、参加職員約30人との意見交換も行われ、充実した懇談会となりました。