



理 念

1. 常に医学・医療の知識と技術の研鑽に努め、心をこめて、患者一人一人に最適の先進医療を行うよう努力します。
2. 患者・家族に対し、十分な説明をなし、医療法に関する選択の意向を尊重し、明確な同意を得た上での医療を基本とします。
3. 地域密着型病院として、地域住民殊に高齢者・身体障害者の医療上のあらゆる必要と要望に対応出来る地域基幹医療機関たるを目指します。



院長 白濱 貫信

謹んで新年の御慶びを申し上げます。

聖ヶ塔病院も、不景気と言われ続けた平成 22 年を無事に生き抜き、新たな希望を持って、新年を迎える事が出来たことを心から喜んで居ります。此れも偏に皆様方の御支援あっての事と感謝いたします。

今年も、当院の地域に密着した地道な姿勢を堅持しながら、より高度な医療を、より細やかな心遣いで提供できる病院への成長を心掛ける道を歩み続けたいと願って居ります。

今年が皆様方にとってより良い年でありますよう心からお祈り申し上げます。聖ヶ塔病院への変わらぬ御指導、御支援のほど宜しくお願い申し上げます。



健康教室報告

当院では、毎月第 2 木曜日に健康教室を行っております。
11, 12, 1 月も下記の通りに行われました。



開催日：平成 22 年 11 月 11 日（木）

テーマ：「家庭における感染防止」

講師：当院看護師 田中 珠美

開催日：平成 22 年 12 月 9 日（木）

テーマ：「通所リハビリの紹介」

講師：通所リハビリ責任者 堺 徹郎



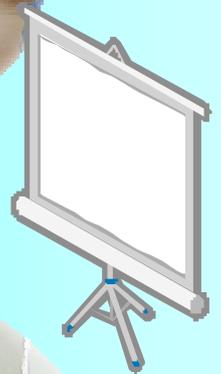
開催日：平成 23 年 1 月 13 日（木）

テーマ：「元気にきれいにやせよう」

講師：当院管理栄養士 山中 眞由美

研究発表会

平成 22 年 11 月 27 日に聖ヶ塔病院研究発表会を開催いたしました。
毎年、各部署よりさまざまな内容の発表がわれています。職員は熱心に聞き入り、それぞれの立場（職種）から質疑もあり、活発な意見交換が行われました。院長を始め、副院長、看護部長より講評をいただきました。医療人としての質の向上を図り、よりよいサービス提供ができますように、一人ひとり努力し続けたいと思います。



地に足のついた研究

情報の共有



自己成長

研究を通しての質の高いケア

在宅総合ケアセンター報告(10~12月)

通所リハビリテーション(行事)

10月

10月28日、29日は午前中に**スポーツ祭り**を行い、チームに分かれての風船バレーやリレー競争を行いました。午後からは**秋祭り**として、射的や綿菓子、ヨーヨー釣り等を行っています。



11月

11月23日に**調理実習**を行い、利用者様と職員の共同製作で「豆腐の白玉団子」を作りました。水を使わず白玉粉と豆腐を混ぜ合わせ、大変軟らかくて美味しい団子ができました。茶話会の時に頂き、「こら美味か〜」と皆様喜ばれ、笑顔で一杯でした。



12月

12月20日から3日間、**クリスマス・忘年会**を行いました。今回は、藤扇会の方に舞踊やマジック等を披露して頂きました。また、職員の寸劇では今年気になった人達と題して、某戦場のカメラマン等の演技を披露しました。最後に今年一年の感謝の気持ちを込めた抽選会を行い、利用者様それぞれにプレゼントを手に入れ、大変喜ばれていました。



地域活動

10月

10月21日、河内コミュニティーセンターにて開催された「いそぎんちやくの会」へ伊藤(在宅)、木戸・内山(リハ科)が講師参加しました。13名の皆様の参加があり、健康や身体、運動、認知症予防などについての話やトレーニング等を実施しました。皆様からの質問・意見も多く、充実した時間となりました。



11月

11月20日に**屋外ウォーキング 2010「療法士と歩こう！」**を開催しました。正式決定から開催日までの期間が短く不安になることもありましたが、当日は募集人数を上回る12名の皆様に参加して頂きました。初めての開催で進行等に不慣れな面もありましたが、皆様のご協力もあり無事終了することができました。この開催でウォーキング(歩くこと)について、見つめ直す機会を得ることができました。また屋外という環境で活動することで、心身面に室内と違った良い効果や好影響が与えられると思われました。今回の活動にあたり、ご協力をして頂きました皆様には厚くお礼を申し上げます。参加された皆様からは次回開催への参加希望も頂いております。ぜひ第2回も実現できるよう取り組んで参ります。ありがとうございました。



健康体操 ～腹筋の運動

今回は、腹筋運動をご紹介します。

腰に負担のかからないよう無理のない範囲で動かしてください。

おすすめ時間・・・いつでも
回数・・・10回×3セット
静止時間・・・5秒

ポイント

腹筋に力が入っているのを意識しましょう



背もたれから背中を
離し、膝を上を持ち上
げる



うまくバランスが取れないときは、
背もたれにもたれたまま行いましょう



背もたれにもたれたま
ま、膝を上を持ち上
げる



※注意

- ①腰椎圧迫骨折や背骨の変形などがあるかたは、精一杯の6～7割の力で行いましょう！！
- ②腰の痛みが出てきたり強くなったりしたら、無理をせず休憩・中止しましょう

薬剤部だより

今回は“くすりと食べ物との飲み合わせ”についてご紹介します。

くすりは何で飲めばいいの？

このような質問がよくありますが、おくすりには種類によって飲み合わせが悪いものがあります。飲み合わせが悪いと、おくすりの効果に強弱が出たり、副作用が出ることもあるので、注意しなければなりません。飲み合わせの悪い、代表的な組み合わせを以下にあげてみます。

牛乳

抗菌薬(クラビット, ストバニール)
鉄剤(フェロチーム)
(成分のカルシウムと結合して、作用が弱まります。)

(濃い)お茶

鉄剤(フェロチーム)
(お茶に含まれるタンニン酸と結合して、作用が弱まります。)

アルコール

全ての薬
(薬の作用に強弱が出たり、作用以外の効果が出る場合があります。)

コーヒー 紅茶

精神安定薬(セルシン)
気管支拡張薬(テオロンG)
(成分のカフェインが薬の作用を強めたり、弱めたりします。)

グレープフルーツジュース

降圧薬(アダラート, ラミタレートL, ノルバスク, ニジルラート, サリベックスIA)
高脂血症治療薬(リピトール), 催眠鎮静薬(パルレオン),
抗てんかん薬(テレスミン)

おくすりは“水・白湯・うすいお茶”で

飲みましょう！！



栄養部だより

新しい年にあたり健康な年でありますように、今年も食事に気をつけながら楽しんで一年を過ごせるようにしましょう。

肉団子と白菜スープ

材料

白菜……50g 人参……15g 生しいたけ……10g 中国春雨……3g 鶏挽……40g 玉葱……10g
干椎茸……1g 卵……5g 生姜……1g 赤酒……1g 塩……0.3g 洋胡椒……0.05g
片栗粉……3g コンソメの素……0.9g 塩……0.3g 淡口醤油……3g 葱……5g

作り方

- ① 白菜、生しいたけは水洗い後適当な大きさに切る。
- ② 人参は、薄切り後花型に切っておく。
- ③ 残った人参は、みじん切りにする。
- ④ A の肉団子を作る。
- ⑤ 玉葱・戻した干椎茸はみじん切りにし、生姜はすり卸す。
- ⑥ A の材料と③、⑤を混ぜ合せておく。
- ⑦ 葱は斜めに切っておく。
- ⑧ 鍋に水を入れ火をつけ、①を入れる。
- ⑨ 沸騰したら B を入れ、⑥を丸めて(1人 4~5 個程度) アクを取りながら煮込む。
- ⑩ 最後に人参と戻した中国春雨と葱を入れ仕上げる。
- ⑪ 火を止め、器に盛りつける。



カロリー……122kcal
たんぱく質……10.4g
食塩……1.6g
食物繊維……2.3g

栄養豆知識

問い：アンチ・エイジング（抗加齢・老化防止）のためにはどうしたらいいのでしょうか？

答え：**※免役力をあげる** **※血液力をあげる** **※代謝力をあげる**

免役力をあげるには、腸の働きを整える必要があります。

- 腸は身体にとって最大の免役器官
- 食物繊維の摂取(野菜、海藻類、きのこ類、豆類)
- 低脂肪(魚の油、オリーブ油)
- 発酵食品の摂取(みそ、納豆、チーズ、ヨーグルト)

免役力アップで健康な身体をつくりましょう～！

聖ヶ塔病院外来担当表

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	一般外来	禿 ^{かむろ} 出口	加藤（克） 今山	松元	中村	加藤（哲）	担当医
	専科外来			久木留（熊大） （代謝内科）	阪口（熊大） （代謝内科） 担当医（西日本） （整形外科）	福原 （精神科） 担当医（西日本） （整形外科）	
午後	一般外来	池邊	酒井	濱崎	高橋	中島	—
	専科外来						—
予約診療（可）		循環器：高橋		消化器内科：禿 ^{かむろ}	腎臓内科：出口	神経内科：池邊・松元	
内視鏡検査		禿 ^{かむろ}	酒井	加藤（哲）	禿 ^{かむろ}	荒木	—
通所リハ診察		奥村	奥村	奥村	加藤（克）	白濱	—

※外来担当表は、都合により変更になる場合がございます。ご了承下さい。

診療受付時間

初診・再診 8時30分～17時
 土曜 8時30分～12時
 日・祝日 休診（救急は随時受付しています）



■発行■

医療法人財団 聖十字会

聖ヶ塔病院

〒861-5347 熊本県熊本市河内町船津 897

TEL (096) 276-1151 FAX (096) 276-1150

URL: <http://www.seigatoh-hp.jp/>

■編集■

聖ヶ塔病院 広報委員会