



聖ヶ塔病院広報誌

せいがとう

2011・春号

(通巻5号)

平成23年4月15日発行



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。

春満開！

聖ヶ塔病院からも見える、河内公民館の桜です。



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。
2, 3, 4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

4月の人事

4月1日より聖ヶ塔病院の一員となった職員です。
今後も地域に貢献できるよう努力してまいりますので、変わらぬ御支援のほど
よろしくお願い致します。



准看護師
赤星 優子



言語聴覚士
徳永 やすみ



言語聴覚士
松井 美緒



言語聴覚士
井口 和樹



理学療法士
植田 真理子



理学療法士
中村 剣一



理学療法士
徳永 麻衣



理学療法士
竹下 央輔



理学療法士
西島 沙稚



理学療法士
難波 大介



作業療法士
荒瀬 輝美



看護助手
芳賀 絵理佳

在宅総合ケアセンター報告（H23. 1～3月）

通所リハビリテーション(行事)

1月

12、13、14日の3日間で熊本市の護国神社に行ってきました。寒い日ではありましたが、天気にも恵まれ、皆様が“今年1年、健康で過ごされますように”と願っておられました。神主さんから、御祓いをしてもらい、お神酒と甘酒が振舞われました。また、お土産として甘酒を御家族に買われていました。



2月

今年、当通所リハでは百歳を迎えられた利用者様がおられます。上寿のお祝いを24日に開催し、玉名市より菊舞会の方々に来て頂き、お祝いの踊りの披露等がありました。また、利用者様からも歌等の御祝福があり、大変喜ばれていました。最後に記念品を受け取られ、喜びと涙を流されていました。参加された利用者様も自分の事のように、感激され大変暖かい気持ちに満ちたお祝い会となりました。



3月

今年は熊本城花見ドライブ、新熊本駅見学とショッピングを30、31日と、4月1日の3日間で企画し開催しました。まずは、久しぶりの立派な熊本城を目の前にし、桜並木をゆっくり車で走りながら見学を行いました。次に、新しく建築された新熊本駅では、楽しみにしておられたショッピングを行い、御家族へたくさんのお土産を買われていました。また新幹線も見ることができ、利用者様と共に職員も喜びと感動を隠しきれませんでした。寒かった日々を思い出しながら、春の訪れに心なやませられた3日間でした。



地域活動

3月17日(木)に行われました河内町温泉地域での、いそぎんちゃくの会に通所リハビリテーション（以下通所リハ）から職員2名が参加しました。今回のテーマ「介護予防と身体機能向上」に対して、日頃から通所リハ内で行っている、様々なリハビリを取り入れた集団レク活動を行いました。内容として、頭の体操(熊本弁を標準語に変換)から始まり、音楽に合わせてのリズム体操、最後に指先の感覚と集中力、距離感、体のバランス等を考えながら行うゲーム(発射オーライ、マットでカーリング)を行いました。当日の参加者女性15名全員が参加され、言葉掛けや、パフォーマンス等に大変盛り上がりし、参加された方からは「久しぶりに大笑いし楽しかった。」等のお言葉も頂きました。今回参加者の方と一緒に、楽しむ事ができて、私たちもありがたく、やりがいも感じる事ができました。次回を楽しみに、日頃の集団レク活動に磨きをかけ、また一緒に楽しみたいと考えています。



健康体操 ～膝の運動

今回のせいがとう春号では膝の運動をご紹介します。
膝蓋骨を動かす運動で膝を強くして痛みを予防しましょう

膝のお皿を動かす

①手で動かす



親指と人差し指で挟んで、
上下・左右に動かす。
(写真は右膝)

※強く押すと痛みが出る場合がある
ので、やさしくゆっくり行う。

②自分で動かす



膝を伸ばして、お皿を
上に引き上げます。
(写真は右膝)

※手で動いている事を確認しまし
ょう。

※つま先を上げると力が入りやす
い
です。

膝関節の痛み（特に関節痛）は、運動で和らげる事はできますが、
とることはできません。痛みが強い場合は、必ず整形外科を受診す
る事をお勧めします。

薬剤部だより

□今回は、“点眼剤（目薬）の正しい使い方”についてご紹介します。

正しい点眼剤（目薬）のさしかた

- ①手を石鹸で洗う
- ②下まぶたを引き、点眼剤（目薬）をさす
（まぶたやまつげにつかないようにしましょう）
- ③点眼後はまばたきをせず、しばらく目を閉じ、
目頭を軽く押さえる
- ④あふれた点眼剤（目薬）をふきとる



●1回1滴！

眼の中の最大容量は点眼剤（目薬）1滴の量とほぼ同量です。多く点眼しても効果は上がらないので、特別な指示がない限り1回の点眼量は1滴で十分です。

●“まばたき”しない！目を閉じ、目頭を押さえる！

点眼直後にまばたきをすると、目薬が眼の外へ出て効果が減ったり、または鼻の方へ流れ全身的な副作用を引き起こす原因となってしまいます。そのため、点眼後はしばらく目を閉じ、目頭を軽く押さえましょう。

●目薬と目薬の間隔は5分！

2つ以上の目薬を使用する場合、続けて点眼すると最初にさした目薬が洗い流され、効果が弱くなってしまいます。それぞれの目薬は5分以上間隔をあけて点眼しましょう。ただし、眼軟膏（目のぬり薬）は目薬をはじくので最後に使用しましょう。

☆その他に注意すること

- ・直射日光や温度に気をつける（冷所保存の場合は冷蔵庫へ）
- ・使用期限を守る

（容器に記載されている期限は開封前のものです。開封後は1ヶ月を目安に考え、浮遊物や濁りが見られたら、使用を控えましょう。）

- ・他の人の目薬は使用しない

（目薬が合わない場合は使用を中止しましょう。）

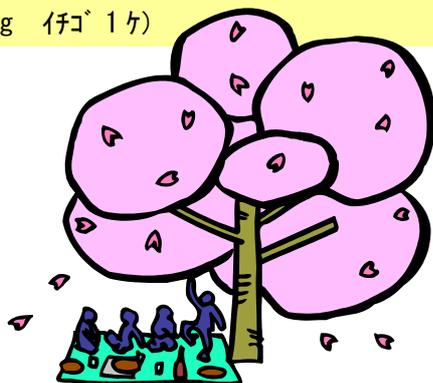
点眼薬（目薬）は、用法・用量を守り、正しく使用しましょう！！

栄養部だより

春 爛漫の季節を向かえ、気分転換の為に外にでて、青空の下
お弁当を持って美味しく食べましょう！
今回は、当院での行楽弁当を紹介します。

お弁当の内容

- ◆まきずし ◆いなりずし
- ◆揚げ物（きす1尾 海老1尾 しその葉1枚 たらの芽25g）
- ◆焼き物（鯛50g みそ7g 赤酒2g 木の芽1枚）
- ◆煮物（ミニがんもどき10g 南瓜30g 筍20g ふき5g 生麩5g）
- ◆三色なます（胡瓜10g 大根30g 人参10g）
- ◆果物（オレンジ30g イチゴ1ヶ）



《焼き物の作り方》

- ① 鯛は下処理をする（料理酒をふりかけしばらくおく）。
- ② 木の芽は、包丁小さく叩いておく。
- ③ みそと赤酒を練り合せ、2を加える。
- ④ 1をペーパーで軽く抑え、3をつけオーブンで焼く。
- ⑤ 焼きあがり、荒熱を取ってからお弁当へ詰め合わせる。

栄養豆知識

春の旬の食材

- 魚介類 …… さより・真鯛・とびうお・にしん など
野菜類 …… 筍・ふき・そらまめ・グリーンピース など

戸外に出ると国民病といわれる花粉症になやまされる季節でもあります。栄養のバランスのとれた食事をすることでアレルギー症状をやわらげましょう。一年を通じて行うことが大切です。

- 1、免疫機能を整える(ビタミン B6・魚、卵類、緑黄野菜…不足する症状が出やすい)
- 2、アレルギー症状を抑える(ビタミン C・果物、野菜…抗酸化作用がある)
- 3、タンパク質の取り過ぎに注意…取り過ぎると、異物への反応が過敏になる
- 4、機能性成分を取り入れる

*EPA・DHA…魚脂などに多く脂肪酸の一種

*乳酸菌…ビフィズス菌はアレルギー症緩和に不可欠、ビタミン B 群合成

*カテキン…ヒスタミンが過剰になると調整作用がある

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	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