

2013年

起

Vol.30

第

# ココロ通信

花川志郎新病院長就任披露会

連載・地域医療連携

岡山済生会総合病院



**COCORO**  
**News**  
Created by



OKAYAMA SAIDAIJI HOSPITAL





# 6.22 新院長就任披露会



平成25年6月22日（土）ホテルグランヴィア岡山にて医療法人盛全会 岡山西大寺病院新院長就任披露会を開催いたしました。花川新院長と縁の深い医師・関係者のご参加をいただき、総勢250名の盛大な披露会を開催することができました。

明るく、軽く、元気よく

花川新院長が就任いたしまして約3カ月が経過しました。当院の誰よりも大きな声で率先してあいさつをし、軽やかに院内を回っています。

我々スタッフ一同も、日本一“活気ある”病院を目指し、日々「明るく、軽く、元気よく」をモットーに精進して参ります。





# 重心動揺計導入 (リハビリテーション科)



6月よりリハビリテーション科では重心動揺計・下肢荷重計を導入しました。

## Q.対象は？

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>A. 重心動揺計：</b>中枢性めまい<br/>迷路性めまい<br/>血圧異常によるめまい<br/>頸性めまい<br/>心因性めまいなど</p> | <p><b>下肢荷重計：</b>骨折後などの<br/>整形外科的疾患<br/>脳血管系疾患など</p> |
|--|---|

## Q.何がわかる？

**A.** 左右下肢別の荷重量と重心動揺を捉えます。パソコンで解析したデータをもとに、スタッフが分かりやすく説明をさせていただきます。



岡山西大寺病院では、「口コモ撲滅！！」のために今後も重心動揺計・下肢荷重計を繁栄させていきたいと考えています。興味を持たれた方はお気軽にご相談下さい。

夏がやってきた！！

## 水中ウォーキング



熱い、暑い夏がやって参りました。夏バテ防止のためにも適度な運動が必要です。しかし、炎天下の中での運動はキツイの一言・・・そんな皆様に水中ウォーキングをおすすめします。

### おすすめポイント

#### その1. 身体にやさしい！

水中では浮力があるので足腰に負担をかけず楽に運動が行えます。

#### その2. 循環改善！！

血液循環がよくなって自然治癒能力を高めることができます。血行不良が原因で起こる肩こりや冷え性にも効果的です。

#### その3. 楽しい！！

真夏のプールは何より楽しく、快適です。



運動後は水分をしっかり摂りましょう。



# 防災訓練



平成25年6月17日(月)院内防災訓練を実施いたしました。院内で火災が発生した場合を想定し、避難経路の確認等を行いました。この他にも消火器・消火栓を使用した消火訓練をはじめ、患者様の救助方法を学びました。

「みんながを守る」



消火器・消火栓は各階にあります。

## 災害避難時の3か条

- ①押さない
- ②走らない
- ③しゃべらない

☆3か条の頭文字を並べて「おはし」の法則といいます。冷静な判断と行動で被害を最小限に抑えましょう。



## 永年勤続表彰

- 7月1日、当院の創立記念日に永年勤続表彰が行われました。25年勤続2名、15年勤続2名、5年勤続7名でした。



### ～職員からのコメント～

1988年4月に当院に就職させていただき、同じ4月に備讃瀬戸大橋が開通。この25年間の日々、長いようで短いものでした。年号が変わり、2000年を迎え公私にわたり喜びや悲しみを多々経験しました。長きにわたり仕事をさせて頂いたことに感謝しています。これも諸先生方の適切な指導、職員の励まし、協力があったからこそだったと思います。さて、気分一新、全駒一駒になり努力します。本日は表彰して頂き誠にありがとうございました。

放射線科 池上靖夫

# 撲滅！！ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態の事をいい、これに陥らないためのトレーニングをロコトレといいます。花川新院長とリハビリテーション科は「ロコモ撲滅！！」をテーマにロコトレの普及に取り組んでいます。

ロコトレ引っさげやったるで！



「ロコトレは毎日ご飯を食べ、歯磨きをするのと一緒に」と話す花川新院長。毎日、少しずつ鍛えること、すなわち皆さん自身が《腰磨き、脚磨き》を毎日することこそ、ロコモ撲滅への近道です。

## 院内教育セミナー

当院ではさまざまな院内教育セミナーを開催して、職員のスキルやマナーの向上に努めています。



## Make Up 講座

資生堂よりメイク講師2名にお越し頂きメイク講座を開催いたしました。基礎化粧品の使い方から髪の毛のまとめ方まで、どのような事に注意したら印象の良いメイクが出来るかなど、医療現場にふさわしいメイクについて学びました。重要ポイントとして3つありました。



- ①爽やかを心がける
- ②眉毛は優しい印象になるように描く
- ③口角を上げて笑顔に見えるような唇に接する方に対して柔らかかでやさしい印象をあたえるメイクを心がけたいと思います。





# 地域医療連携 第8回

連携を行っている医療機関についてご紹介していくコーナーです。

今回は、 **岡山済生会総合病院** をご紹介させていただきます。

## ■ 岡山済生会総合病院地域医療連携センターの紹介とアピール

当院の地域医療連携センターは、それまで別のフロアにあった地域医療連携室、ベッドコントロール係、医療福祉課が統合する形で平成21年10月に開設されました。現在、センター長の大澤俊哉診療部長をはじめ、地域医療連携室の事務員7名（内ベッドコントロール係2名）、医療福祉課のソーシャルワーカー6名、居宅介護相談室のケアマネージャー1名、退院調整看護師長1名、兼務の副看護部長・病棟師長各1名の計18名の多職種が業務を行っています。患者様の受診受療のための支援に加え、地域の医療・福祉従事者に向けての研修会や勉強会を開催し、“顔の見える”関係作りを目指し、より円滑な地域連携の推進に努めています。



連携室の  
みなさま



福祉課の  
みなさま

## ■ 岡山西大寺病院との連携

（前方連携）

岡山西大寺病院は、西大寺地域の基幹病院として急性期医療も担う能力をお持ちです。したがって明らかにリハビリテーション継続を目的とした逆紹介等（後方連携）でお世話になる事が多く、当連携室が関わる前方連携の頻度はそう多くはありませんが、その中で救急患者様のご紹介などで関わりを持たせていただいております。平成24年度からベッドコントロール係が連携室に組織され、緊急入院時のご要望に空きベッド状況を即座にお答えできる体制であり、チーム力を高めて対応させていただいております。

（後方連携）

岡山西大寺病院はリハビリテーションに力をいれておられるため、当院での急性期治療後、在宅復帰に向けてリハ継続が必要な患者様や、透析をされている方など医療依存度が高く、長期療養が必要な患者様などの転院相談をさせていただく事が多くなっています。

### Information

## 岡山済生会総合病院

所在地 〒700-8511 岡山市北区伊福町1丁目17番18号

連絡先 病院代表 086-252-2211

地域医療連携室直通 086-252-2698

医療福祉課直通 086-252-2223

【診療受付時間】	初診 8:00~11:30 再診 7:30~11:45
【外来診療開始時間】	8:30
【地域医療連携センター】	月~金 8:30~17:00
	土曜日 8:30~12:50
【ホームページ】	<a href="http://www.okayamasaiseikai.or.jp/">http://www.okayamasaiseikai.or.jp/</a>

## 第8回 <岡山済生会総合病院との連携>

岡山済生会総合病院様とは、透析室との連携をはじめ、急性期治療後の医療必要度が高い患者様の連携を行っています。地域連携室としては、患者様にとってよりスムーズな院転が可能になるように、円滑な情報伝達に心がけ、継続した医療の提供ができるように努力しています。



OKAYAMA SAISEIKAI HOSPITAL

医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

看護部長 近藤未美



# 夏バテ予防

梅雨も明け、いよいよ夏本番といったところですね。夏は疲れが溜まりやすい季節です。暑い日は、さっぱりとした「そうめん」や「ひやむぎ」などを食べる機会が多くなります。そんな時、おかずもしっかり食べていますか？麺だけでは、炭水化物に偏った食事になってしまいます。糖類（炭水化物）の代謝には、ビタミンB1が必須です。たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの不足は夏バテの原因になります。しっかり食べて暑さに負けない体づくりをしていきましょう！！

## 暑さに打ち勝つ食生活のポイント

その一、1日3食規則正しく

その二、ビタミンB1を摂取

その三、旬の野菜を食べよう！

その四、冷たいものを摂りすぎない



## ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、小麦胚芽や玄米などの穀類、落花生や大豆などの豆類・種実類、うなぎなど。



## お手軽★夏バテ予防レシピ

### 豚肉のさっぱりおろし素麺

496Kcal, 蛋白質18.3g, 脂質15.8g, 食塩相当量1.4g



## 材料 (2人分)

そうめん・・・2束  
豚肉・・・80g  
ナス・・・1本  
きゅうり・・・1/2本  
ミニトマト・・・4個  
大根おろし・・・適量  
青しそ・・・適量  
白ごま・・・適量  
しょうが・・・適量  
素麺つゆ・・・適量

## 作り方

- ①なすを好みの大きさに切って素揚げにする。
- ②豚肉は茹でておく。
- ③きゅうりは千切りにする。
- ④素麺を茹でて、皿に盛る。
- ⑤揚げなす、きゅうり、大根おろし、薬味をトッピングしつゆをかけて完成。

※(塩分を多く含むので控えめに)



## ひとことコメント

青菜のお浸しや果物を組み合わせると、バランスのとれた献立になります。

素麺だけだと、炭水化物のみの内容になってしまいますが、ひと手間加えるだけでビタミン類やミネラルの補給ができます!!!

