

おいしい食べ物をたくさん食べる季節！！

あなたの爪先・指先はきれいですか？

★手指は色々な病原体の運び役です★

風邪（インフルエンザ含む）の8～9割は細菌・ウイルスが原因です。
「大丈夫」と思って、手洗いをおろそかにしていませんか？
「しっかり洗っているつもり」になってはいませんか？
職員を対象に実施した手洗い講習会のデータをご紹介します。
どれだけ手が汚れているのでしょうか・・・？

手洗い前



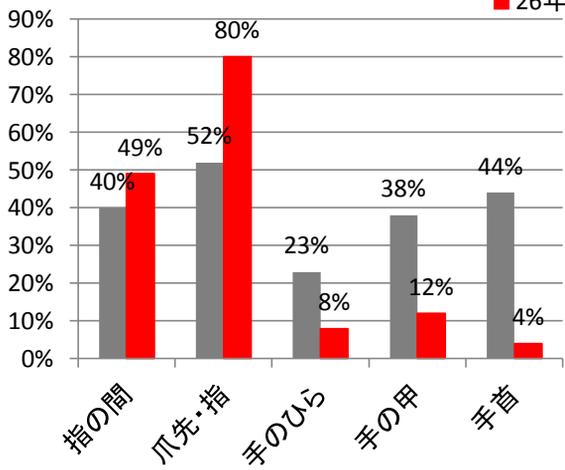
手洗い後



指先・指の間は要注意です。
意識して指先まで洗いましょう!!



洗い残しがあつた箇所(当院調べ)



しっかり手洗いを行い、感染対策を行いましょう!!

- 1 手のひら
- 2 手のこう
- 3 ゆびいっぽん 指一本ずつ
- 4 ゆび ゆび あいだ 指と指の間
- 5 あいだ つめの間
- 6 てくび 手首
- 7 なが あらい流す
- 8 と ふき取る

救急医療



10月受入件数 **105件**
(当院から出動した件数 **4件**)

★今月の一言★

置かれた場所で
咲きなさい



岡山西大寺病院で
咲きましょう!!!

渡辺和子



地域医療体験

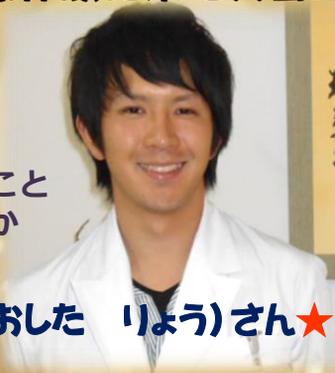
実習生紹介



一週間の地域医療体験に来た実習生を直撃！

<質問内容>

- ① 当院で学びたいこと
- ② 当院の印象
- ③ 実習で印象に残ったこと
- ④ どんな医師をめざすか



★尾下 遼(おした りょう)さん★

趣味：野球

- ① 地域の病院の在り方。
- ② 若くて元気で活発な雰囲気。
- ③ チーム医療を実践されているところ。
- ④ 周りから信頼される医師。

★武口 哲也(たけぐち てつや)さん★

趣味：バスケットボール

- ① 地域医療の現場での診療・治療・手術。
- ② 全体的に若く、活気がある。
- ③ 地域医療でも病院ごとに雰囲気が違うこと。
- ④ どの科の病気でも対応できる医師。

第29回セレマ主催 10月26日!!! 病院対抗ソフトボール大会



ホームランで
勝利に導きました!!

言語聴覚士 重見千紘

寒さが身に染み始める中、チームメンバーが力を合わせ、粘り強い試合を行いました。大会を通して、全員で力を合わせることで勝利に繋がることを実感しました。

他病院との交流を深めることで、病院間の連携の強化になりました!



白菜とえびのグラタン



材料 (2人分)

- 白菜 4枚
- コーン 30g
- 玉ねぎ 1/4個
- マカロニ 30g
- むきえび 30g
- バター 20g
- とろけるチーズ60g
- 牛乳 200ml
- コンソメ 1個
- 小麦粉 大さじ2
- 塩コショウ 少々
- パセリ 適量

作り方

- ① バターで白菜、玉ねぎ、むきえびを炒める。
- ② ①に小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③ ②に牛乳、コンソメを入れてとろみがつくまで弱火で煮る。焦げないように炒めましょう。
- ④ 耐熱容器に茹でたマカロニ→③→コーン→とろけるチーズの順に乗せる。
- ⑤ 250度に熱したオーブンで12~15分程焼く。仕上げにパセリを散らして完成。

330Kcal たんぱく質14.3g 脂質14.1g 食塩相当量2.1g

ドクター小林のテレビ・ラジオで元気!

健康一番!!

★テレビ★

毎月第1金曜日
RSKイブニング5時 (17:30頃出演)

★ラジオ★

毎週木曜日 RSK
おかやま朝まるステーション1494 (9:50頃出演)



健康教室のご案内

★ 日時：12月20日 (土)
14:30~15:00

★ 場所：リハビリ室

★ テーマ：胃がんについて

参加費無料!!
事前申し込み不要!!

