

こころ通信

2015年
3月号

Vol. 50

〒704-8192 岡山市東区西大寺中野本町8-41 086-943-2211(代表)
http://www.saidaiji-hp.or.jp 086-943-2212(FAX)



ご愛読ありがとうございます！！ こころ通信 50回 発行達成☆



こころ通信では、毎月の新情報やイベントなど岡山西大寺病院の変遷を伝えて来ました。発行を始めてから50号ということは、4年と1カ月!! H23年4月春号から現在まで、大きな院内の変革がありました。

H23年4月から血液透析が開始。365日リハビリが提供できるようになり、5月は閉鎖していた北5階にベッドが入り、119床が満床になったのはH23年6月18日でした。その夏に、救急車の導入と同時に院内各所にAEDが設置され、迅速な救急対応ができるようになりました。整形外科領域医療から「断らない救急」に対応できるよう院内の体制が変わりました。H24年11月27日から電子カルテが導入され、より効率的に業務ができるようになりました。地域の皆様の健康を守るために、毎月1回の健康教室がはじまりました。

そして、H25年12月には社会医療法人となり、より公益性の高い病院となりました。これからは、新病院に向けて変化する病院です。

職員数も倍増し福利厚生も充実した中で、お花見やボーリング大会等院内のイベントも開催され、部署間の交流が活発となりチーム力が高まっています。

これからも、院内の出来事や活動を皆様にお伝えし、変化する岡山西大寺病院を見て頂きたいと思っています。



救急医療



1月受入件数 **95**件

(当院から出動した件数 **7**件)

健康教室のご案内

★日時：3月14日(土)
14:30~15:00

★場所：リハビリ室

★テーマ：脳卒中について

参加費無料!!
事前申し込み不要!!





当院からは理学療法士、栄養士の2名が参加しました。日本集中治療医学会は急性期重症患者さんの生命維持・治療における最後の砦である集中治療分野を支援・発展させることを目的にしています。

チーム医療に貢献ができるよう高い目標に向かって歩み続ける所存です。全国より7000人を超える医療従事者が集まり、貴重な体験をすることができました。

栄養士
水野

理学療法士
白川



「腰痛予防」の体作りをご紹介します☆！

医療従事者や高齢者の悩みの1つに「腰痛」があります。

腰痛に悩むことなく健康に仕事をしたい！階段を昇り降りしたい！！しっかり歩きたい！！

骨盤をゆるめて周辺の筋肉をゆるゆるとすることで、腰痛予防が可能になります☆



股関節のストレッチ



お尻を左右に振る



そけい部を抑えつつ立ち上がる



大豆の入った ドライカレー

【材料（4人分）】

合挽き肉200g
人参 1本
かぼちゃ1/6個（200g程）
ピーマン2個
たまねぎ1個
大豆（水煮）100~150g
サラダ油 大さじ1

大豆は
血中コレステロールを
低下させる
作用があります

塩、こしょう 適量
カレー粉 小さじ4
小麦粉 小さじ4
固形スープの素 1個
ソース 大さじ2
ケチャップ 大さじ2
湯 カップ1と1/2

大豆を摂取することは大切です☆☆

【作り方】

- 1.野菜はすべてみじん切りにする。
- 2.フライパンに油を熱し、1をしんなりするまで炒め、ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 3.2に塩とこしょうを加え、次にカレー粉と小麦粉を加えて混ぜる。
- 4.3にスープの素を加え、湯とソース、ケチャップ、大豆を加える。
- 5.煮立ったら弱火にし、時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。
- 6.ご飯を盛り、5をかけたら完成。

1食あたり（米飯200g）
エネルギー889kcal
たんぱく質23.8g
脂質17.6g
食塩相当量1.5g



ドクター小林のテレビ・ラジオで元気！

★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）

健康一番!!



鬼は外！福は内！

平成27年2月3日、外来受診された患者様に節分の豆を配りました。節分の豆は「魔滅(まめ)」に通じ、邪気を払うとされています。

「病を滅し、回復されるようお願いを込めました。」

