

ココロ通信

2015年
12月号

Vol★59

〒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)



きた むら あ い

整形外科 北村 亜以 先生



略歴

平成14年 岡山大学卒業
整形外科入局し大学院
大学院卒業後 高知県近森病院
岡山県長谷川記念病院
岡山赤十字病院
竜操整形外科病院
平成27年11月 岡山西大寺病院

専門分野

主に四肢外傷、関節外科
生物学的製剤や手術を含めた関節リウマチの治療もします。当院では、手術からリハビリテーションまで担当します。

趣味は読書と旅行です。読書は主に日本作家と漫画を読みます。旅行は日本なら熊本、鹿児島。海外はスペインです。

まだ入職して日が浅いですが、職員の方々に助けて頂き円滑に患者様の治療を行うことが出来ています。少しずつですが色々なことに馴染んでいきたいと思えます。

整形外科の新たな戦力として、頑張っていきます。

【北村先生の診察日】

毎週 火・金曜午後 (15:00~17:00)、土曜午前(9:00~12:00)

救急医療



10月受入件数 98件

(当院から出動した件数 9件)



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)



感染から身を守ろう!

マスクの正しいつけ方を知る!



感染症の怖い季節。当院では全職員を対象に、井久保副院長による感染に関する講義が行われました。インフルエンザ、ノロウイルスの感染経路、症状、対策などを分りやすく学ぶことができました。

対策としては、手軽に鼻・口を保護し、飛沫感染や空気感染を防ぐことのできるマスクが有効です。

井久保副院長による
感染対策講習会!



マスク選びのポイント!!

- 細菌ろ過効率(BFE)、微粒子ろ過効率(PFE)が95%以上の物を選びましょう。袋や箱に記載されています。
- 隙間を作らないように自分の顔のサイズに合ったものを選びましょう。

マスク装着時の注意点!!

- ノーズピース(針金部分)を鼻の形に合わせましょう。
- あごの下まで覆い、隙間がないようにつけましょう。
- 毎日同じものを使用せず、1日1枚交換しましょう。

もうすぐクリスマス!
冬のぽかぽかレシピ♪

牡蠣のチャウダー

材料 (2人分)

- | | | | |
|----------|--------|----------|-------|
| ●牡蠣 | 100g | ●白ワイン又は酒 | 大さじ1 |
| ●ベーコン | 1枚 | ●小麦粉 | 大さじ1 |
| ●玉ねぎ | 1/2個 | ●水 | 150cc |
| ●人参 | 1/4本 | ●牛乳 | 180cc |
| ●じゃがいも | 1/2個 | ●固形スープの素 | 1/2個 |
| ●オリーブオイル | 大さじ1/2 | ●塩こしょう | 少々 |
| | | ●パセリ | 適量 |



作り方

1. 牡蠣は塩(分量外)で洗い、水気を切っておく。
2. ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいもは1cm角に切る。
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、2をしんなりするまでよく炒める。
4. 3に小麦粉を入れて粉気がなくなるまで炒める。
5. 4に1と白ワインを加えアルコールが飛んだら水と固形スープの素を加えて3分ほど煮る。
6. 4に牛乳を加え、塩こしょうで調味してひと煮立ちしたら器に盛ってみじん切りにしたパセリを散らす。



230Kcal たんぱく質8.6g 脂質13.2g 食塩相当量1.5g

11月11日、介護の日

頑張る介護士さんを紹介!



介護福祉士
おち しょうこ
越智 尚子さん

10月に行われた喀痰吸引・経管栄養研修を終えて、介護福祉士としてスキルアップする事ができました。今回学んだ知識・技術を活かし、患者様に、より安心・安全な介護が提供できるよう努力していきます。



健康教室のご案内

★日時: 12月19日(土)
14:30~15:30

★場所: リハビリ室

★テーマ: 心筋梗塞

参加費無料
申し込不要

