

# 第18回 たるみ健康教室

たるみ健康教室は毎年開催しています。どなたでも参加いただけますので、皆様のご参加をお待ちしています。

今年も司会担当の久松です！

模型を見ながら糖の流れについて一緒に考えました

血糖の深い〜い話

正しい血圧測定の仕方について知ることができました。1日塩分6gを目標に血圧の自己管理をしましょう

血(交)な血圧のはなし

調子が悪い!その時お薬どうする?

体調が悪くなった時、自分の飲んでいる(使っている)薬をどうしたらいいのか、悩んだことがありますか?

「糖尿病と認知症」について

先生の講義もスタッフ全員で集まって聞きました(〜)

「ごはんがよるこぼこはんの組み合わせって?」

食事の組み合わせについて考えました

体が喜ぶ組み合わせになるように意見を出し合いました

野菜たっぷりの食事で食べごたえ満点です

サワラのゆずごしょう焼きはピリッとした味で好評でした

あたまとからだを活性化!

「家でできる室内運動」や「脳を活性化して認知症予防になる運動」をみんなで楽しみながら行いました

お気軽に声をおかけください!

医療費について

よくする「検査の値段」を説明しました

フットケア体験コーナー

認知症と生活習慣病について理解を深められましたね

あなたのお薬はどのタイプ?

あなたの血糖値はどのくらい?

清物の塩分ってどのくらい知っていますか?

器具リスト

## 新年ごあいさつ 理事長・院長 井口大助



あけましておめでとうございませう。

旧年中はご高配を賜り、誠にありがとうございました。

平成26年10月から私が医療法人社団井口会の理事長を務めることとなりました。落合病院長の初代理事長、井口與志子が落合に着任したのが昭和12年のことでした。その後、井口昌憲が引き継ぎ、次いで井口欽也が理事長を務めてまいりました。この間どの理事長も一貫して目指し努力した事は、地域の皆様から愛され、親しまれる組織づくりです。今日の井口会が現在の形であるのは歴代理事長の努力はさることながら、地域の方々からのご理解、ご支援により育っていただいた結果であろうと思っております。

昨今の我々を取り巻く社会環境は著しく変化しております。中でも医療に関わる環境は目まぐるしく変化し、皆様方にも行政や医療者側にも大変に厳しいものとなっております。難しい状況ではありますが、当法人は落合病院、向陽台病院を中核とし、さまざまな施設を擁しております。これらの医療資源を最大限に活用して時代の流れに対応しながら、地域の皆様の健康を守るお手伝いをしたいと考えています。今後も先代からの志を引き継ぎ、地域から親しまれ、お役に立てようスタッフ一同一丸となって努力してまいりたいと思っております。何卒よろしくお祈り申し上げます。

本年が皆様方にとりまして良い年、平穏な年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

## 落合病院 TOPICS 1

### 2年間の研究成果を発表!



昨年11月20日(木)第25回院内看護研究発表会が記念ホールで開催されました。

外来部門より「コロリ菌除菌療法を受ける患者への指導とその効果」、2階病棟より「2階病棟の退院支援における課題分析」、療養病棟より「療養病棟での看取りの体制作りによる職員の不安の軽減」の3席の研究発表があり、活発な質疑応答のあと、助言者としてお迎えした新見公立大学看護学科准教授の磯本暁子先生より講評をいただきました。看護研究は、研究を通して得られた知識や理論を看護実践に活かし、看護の質を高めることを目的としています。毎年それぞれのテーマで2年間研究を続けた成果を発表しており、今回の研究発表も、当院の看護の質を高めることにつながっていくと思っております。

## TOPICS 2

### コーラス隊と一緒に歌いませんか?



職員有志のコーラスグループ「なげほし」による第27回の院内コンサートが、昨年12月27日(土)に開催されました。「赤鼻のトナカイ」や「見上げてごらん夜の星を」、「お正月」など7曲を選曲しました。中でも「レット・イット・ゴー」ありのままで、子どもたちが熱唱し、元気いっぱいこのコンサートになりました。コーラス隊は各病棟で、患者様やご家族、職員や子どもたち、みんなで一緒に歌って楽しめます。さらに今回は、ピアノの美しい音色に患者様もうっとりでした。「なげほし」では一緒に歌ってくれるメンバーを募集中です。どなたでも大歓迎。一緒に歌ってみませんか?

## TOPICS 3

### 起こるかもしれない災害に備えて



昨年10月26日(日)岡山赤十字病院にて、岡山県災害拠点病院医療救護要員研修会が行われました。この研修会は、岡山県下の災害拠点病院が毎年持ち回りで開催しており、各病院職員をはじめ消防や行政機関も参加して、災害時の対応や連携の強化などについての研修を行います。

今回は、聖路加国際病院の石松伸一先生による「地下鉄サリンの経験からNBC災害を考える」と題した講演のあと、岡山市消防局によるNBC災害現場活動のデモンストラレーションを見学し、実際の防護服の着脱や除染作業、医療活動を体験しました。NBCとは「核兵器(N)・生物兵器(B)・化学兵器(C)」の略です。当院スタッフにとっては初めての経験でしたが、防護服の猛烈な暑さにもダウンせず、有意義な訓練ができました。

## TOPICS 4

### 火災発生!訓練です



昨年11月28日(金)真庭市消防団落合方面隊第6部の皆様と合同で、夜間の火災を想定した総合防火訓練を行いました。今回は、4階病棟からの出火という想定で、初期消火、通報、避難誘導、患者・傷病者の搬送、放水といった病院火災における一連の流れを確認しました。合同訓練は毎年11月に実施しており、早や10回を数えます。当初は厳しい講評をたくさんいただきましたが、各スタッフの動きを示した「アクションカード」を作成するなど、徐々にレベルアップしてきています。入院患者様や地域の皆様にはご迷惑をおかけしましたが、大変有意義な訓練ができています。今後とも協力をお願いいたします。