

第21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。どなたでもご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。

一日の流れ

今回教室のテーマは
合併症についてです

最近...
物忘れがひどくて...

認知症のはなし

認知症かな?と思ったら、早めに主治医へ相談しましょう!

運動

スロージョギング実施中〜♪
寒い時期、外に出なくても室内でできる有酸素運動です! みなさん、やってみましょう!

ほんならラジオ体操第一をはじめで〜♪
まずは背伸びの運動じゃけえ〜な〜♪

血管のはなし

動脈の硬さ
CAVI(キャピ)心臓から指までの動脈の硬さの程度を表す指標です。CAVIが高いほど、動脈硬化の程度が進行しています。

動脈の詰まり
ABI(エービーアイ)足関節と臍部との動脈の詰まりの程度を表します。この値が低いほど、動脈が詰まりやすくなります。

たるみまんぷく定食

おしながき
豚バラ大根、ほうれん草と舞茸の中華スープ炒め、お味噌汁、かぼちやうかん

おかずのみ/カロリー=340kcal 塩分2.4g

【かぼちやうかんの作り方】
材料
-かぼち 30g (凍らせて凍し、蒸したものを) 塩 少々
-水 大さじ1杯
-粉チーズ 小さじ1/4杯
-甘味料 大さじ1/2杯
-牛乳 大さじ1杯

①かぼちと塩を混ぜておく
②鍋に水、粉チーズを入れ沸かす。沸騰後1分程度加熱した後、砂糖と混ぜる。
③鍋に入れ、冷やし固める。

カロリー 60kcal

合併症の予防のために
食物繊維は食後の血糖上昇を抑え、果糖とコレステロール増加を防ぐ作用があります。

ポイント
①食物繊維は腸を動かすことで減り減量に。腸内、腸、腸管などの働きを助けること。腸内、腸、腸管などの働きを助けること。腸内、腸、腸管などの働きを助けること。

食事のはなし

合併症予防のためのメニューにしてみました!

今飲みよーる薬はジェネリックになっとんじやうか?

医療費と介護保険のはなし

スタッフへお気軽に声をかけてくださいな。

お年寄りの方や、寝たきりじゃなくても介護保険が使える場合がありますよ!



新年ごあいさつ



あけましておめでとうございませう。

旧年中、皆様方には落合病院をはじめとして医療法人社団井口会の施設の運営活動にご理解ご協力、そして多大なるご支援を賜りまして誠にありがとうございました。

初代理事長、井口與志子が落合に赴任し、本年で81年目を迎えることになりました。長期にわたり私たちが医業を継続して営んでこられたのも、地域の方々に暖かく見守っていただき、ご支援いただきながら育てていただいた賜物であると思っております。大変に感謝しております。

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・介護・福祉をはじめ、社会保障に関わる環境は目まぐるしく変化し、皆様方にとっても行政や医療者側においても大変に厳しいものとなっております。私どもは落合病院、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、地域の方々の健康を守るお手伝いをし、皆様方のお役に立てる事、これを使命と心得ています。歴代の理事長が一貫して目指してきたのは、地域の皆様の誰からも愛され親しまれる組織をつくり、地域に貢献する事です。その意志を引き継ぎ、少しでも地域のお役に立てるようにより一層の精進を重ねてまいります。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

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。

平成30年1月1日 医療法人社団井口会理事長
総合病院 落合病院 院長 井口大助

落合病院 TOPICS 1 2年間の研究成果を発表!

第28回目となる院内看護研究発表会が昨年11月28日(火)に開催されました。今年の発表は、外来部門より「糖尿病看護認定看護師としての患者に寄り添った糖尿病ケアの実践」、4階病棟より「清潔ケア計画導入ルールを使用してみても看護師の意識の変化」、腎センターより「歯科衛生士と協働して透析患者の口腔内環境の現状把握をし、今後の課題を知る為の取り組み」の3席でした。発表の後はそれぞれ発表質疑応答が行われ、助言者としてお迎えした新見立大学看護学准教授の矢庭さゆり先生より講評をいただきました。当院の看護研究は2年間にわたって取り組みます。研究を通して得られた知識を看護実践にいかし、看護の質の向上を図って行きたいと思っております。



TOPICS 2 いつか来る大災害に備えて

災害拠点病院に指定されている県内10病院の医療従事者による岡山県災害拠点病院医療救護要員研修会が昨年11月26日(日)、岡山赤十字病院で開催されました。この研修会は各災害拠点病院が毎年持ち回りで開催しており、県庁や消防、保健所などの関係機関も参加して、災害時の対応や連携の強化などについて研修を行っています。

初めに、熊本赤十字病院の奥本克己先生による「平成28年熊本大地震における基幹災害拠点病院の対応」と題した特別講演があり、熊本地震の実際の経験やその後の取り組み等について学び、その後、災害現場の救護所を想定した実技を行いました。簡易ベッドを設置して、多数の負傷者に対する治療の優先順位を決めるトリアージ、救急車での搬送順位の決定、指揮本部との連絡・調整など、実動さながらの緊迫した訓練となりました。



TOPICS 3 火災発生!訓練です

昨年11月14日(火)、真庭市消防団落合方面隊第1分団第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、本館2階の産婦人科外来からの出火という想定で、初期消火、通報、連絡、避難、誘導、放水といった実際の火災に応じた訓練を行いました。毎年、出火場所を変えて多様な想定で訓練を行っています。新たな課題が見つかります。起こってはならない火災ですが、想定外の事態に備え、訓練を続けていきたいと思います。夜間の訓練で入院患者様や地域の皆様にはご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

