



大島くるみ病院便り

今回のトイレットペーパー騒動で、昭和48年のいわゆる「オイルショック」を思い出される方は多いのではないのでしょうか。中東地域で、戦争勃発から原油減産に発展し、当時の通産大臣が「紙節約の呼びかけ」を発表したことをきっかけに、「紙がなくなる」という噂が流れ、日本各地で、今回と同じように買い占め騒動が起こり、町からトイレットペーパーが消えました。その後、政府も対策に乗り出しましたが騒動が終息したのは約4ヶ月経過してのことでした。50年余りの時を経て、今回こそはデマやフェイクニュースに惑わされず、冷静に行動したいものです。

医療情報 ～腸活で健康に～



腸活とは、腸の働きを良くすることで身体全体を元気にする健康法のことです。腸内環境の乱れは、アレルギー・免疫異常・生活習慣病・うつ病・大腸がんなどの発症と関連するといわれています。

★腸活の簡単な方法

- ・朝起きたらすぐに、コップ1杯分の水を飲みましょう。腸のぜん動運動が起こり、腸が動き始めます。また常温の水か白湯を飲む習慣をつけましょう。
- ・毎日小まめに体を動かし筋力を鍛えるようにしましょう。ウォーキングや室内でのストレッチなど軽い運動でも腸の働きが改善します。
- ・発酵食品や食物繊維をバランス良く食事に取り入れましょう。味噌、納豆、ぬか漬け、チーズ、ヨーグルト、甘酒などの発酵食品には善玉菌が多く含まれ、腸を元気にしてくれます。野菜、豆腐、海藻類などに含まれる食物繊維は、腸内細菌のエサとなるので積極的にとりましょう。
- ・お風呂で腸を温めたり、ゆったりとリラックスして眠ることで副交感神経が消化管の動きを活発にし、腸内環境改善に役立ちます。自分なりのストレス解消法、リラックス法を見つけておきましょう。

腸は、栄養の消化・吸収だけでなく、老廃物の排せつ、免疫作用をはじめ、幸せや快感を感じる神経伝達物質を合成するなど、その役割は多岐にわたり、「第2の脳」と呼ばれています。生活習慣を改善して腸を整えることで、美肌やダイエット効果、風邪予防といったメリットが期待できます。免疫力を上げ病気知らずの心身を作っていきましょう。

Happy Birthday

岡田 信子様 83歳	刑部三枝子様 88歳	澤山 正昭様 78歳
田村 愛子様 82歳	堀田 ハル様 96歳	原 コノエ様 96歳
越前美智子様 73歳	浅井 和行様 85歳	釣谷かのい様 78歳
釣谷 孝幸様 90歳	尾山渡西夫様 99歳	郷田 稔様 82歳
前田 恵司様 79歳	岩門 玉江様 89歳	井上 弘嘉様 82歳
堀 義信様 72歳	熊野 和雄様 91歳	長井由美子様 75歳
柳澤美和子様 84歳	西田 一雄様 76歳	宮下 昭子様 91歳
土肥 陸子様 91歳	山口千香子様 83歳	小川 タイ様 83歳
石井 咲子様 90歳		

デイケア・ショートケアの方も掲載しています

今月の顔



デイケア 田村 愛子様

看護学習委員会・医薬品安全研修会

看護勉強会を行いました。はじめに薬剤師よりポリファーマシー(多剤併用)について、看護学習委員会より救急カート内の薬品について説明がありました。今後の業務に活かしていきたいと思えます。

日時：2月5日(水)
6日(木)
参加人数：42名



身体拘束虐待防止研修会

身体拘束廃止委員会による研修会が行われました。日常のケアを見直し、利用者の尊厳と主体性を尊重し、これからも病院全体で身体拘束、高齢者虐待防止に取り組みたいと思えます。

日時：2月19日(水)
20日(木)
参加人数：107名



お知らせ

新型コロナウイルス肺炎に注意しましょう

新型コロナウイルスに感染・発病すると、高齢者や持病のある方は重症化する場合がありますと言われています。マスクの着用、手指消毒、うがい、検温の実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。



ショートケア・豆まき

2月2日(日)ショートケアで豆まきをしました。時季の行事を感じてもらい楽しいひと時を過ごして頂きました。豆まきには「魔を滅する」と言う意味が込められているそうです。



デイケア・バレンタイン

2月12日(水)～15日(土)の4日間バレンタインデーの企画として、じゃんけんにも勝った方から順に「お菓子のつかみ取りゲーム」をしました。皆さんワクワクしながら楽しんでおられました。



☆編集後期☆

今年は記録的な暖冬で過ごしやすかったですね。しかし新型コロナウイルスの感染が拡大し日常生活に影響が出ています。正しい知識と情報で自己防衛に努めることが大切です。一日も早く終息することを祈るばかりです。(A)

基本理念

患者さんの生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。
職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。

平成23年3月7日改定

運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。