



うめだより

横浜東邦病院 院内誌

Vol.9
2017.10

写真：秋の全体防災訓練

スタッフの声

季節の変わり目にはご注意を
ご存知ですか？ストレスチェック制度
「訪問栄養指導」について
運動の秋！足に合った靴選びを

トピックス

秋の防災訓練
院内勉強会・講習会など

栄養科より

食欲の秋！美味しい秋野菜

お知らせ

接遇委員会より
糸魚川市大規模火災義援金に関して



発行



横浜東邦病院

〒233-0008 横浜市中区最戸1-3-16
TEL：045-741-2511(代表) FAX：045-714-2520
URL：<http://www.yokohama-toho.jp/>
E-mail：info@yokohama-toho-group.org



季節の変わり目には ご注意ください

10月を迎え、季節的には過ごしやすくなっていくと思いきや、未だに28℃の時もあり、一方20℃もいかなかったり…地球温暖化の影響でしょうか。

私も最近血圧が高め(150/90~100 ストレスのせいでしょうか)なので、降圧剤を飲み始めました。寒い時は血圧も上がり気味になるのでお気をつけください。

また、今でもクーラーが必要な時もありますので、感冒(風邪)にも注意が必要です。更に今の時期、インフルエンザがいつ流行するかわかりません。早めの予防注射や栄養管理・服装による温度管理など、普段の生活、そして仕事の中で予防を意識するよう心がけてください。

ご存知ですか？ ストレスチェック制度

地域医療連携室 木村 祐子

平成27年12月より施行されたストレスチェック制度を、皆様はご存知ですか？この制度は「労働安全衛生法」改正により、労働者が50人以上の事業所では、毎年1回以上、この検査を実施することが義務付けられました。

この制度、私は是非とも皆様に受検して頂きたいと思っています。ストレスチェック制度の目的の一つに「自らのストレスの状況について気づきを促す」とあります。受検し、自らのストレスを客観的に理解することで、必要な知識や技法を身に付ける良い機会となります。

もし受検の機会がない方や、ストレスについてもっと知りたい方は、厚生労働省のホームページ「こころの耳」がお勧めです。いつでもストレスチェックが可能で、メンタルヘルスについて様々な情報があります。

生きていくうえでストレス要因が無いということはありませんが、ストレスは軽減できます。心地良く生活するために、ストレスについて理解を深める良い機会にして頂きたいです。



「訪問栄養指導」について

栄養科 坂上 ユキエ

今年の7月より、「訪問栄養指導」を開始いたしました。通院などが困難な方に、管理栄養士がご自宅まで伺い、栄養や食生活についてのご相談に対応させていただきます。

「食」という字は、「人」を「良」くすると書きます。生きていく為に欠くことのできない「食」について、美味しく・楽しく・食べやすく、ひとりひとりの生活環境、価値観に合わせた「食」の選択を提案させて頂き、健康寿命を長く持てるような食事指導を目指しています。

- 退院後、どのように食事を準備していけば良いかわからない。
- 食べる量が減り、病状が悪化、身体が弱ってきた。
- 治療食や介護食の作り方がわからない。
- 食事の際にむせやすくなってきた。
- むくみがひどい。
- 排便がうまくいかず、下痢または便秘がち。

上記項目にひとつでも当てはまる方、その他食事について困っていることがある際は、当院管理栄養士までご相談ください。訪問栄養指導の場合はご自身のご自宅となりますので、日頃使い慣れた食器・食環境のもと、体験いただけます。今までの生活リズムの中で、食事がより楽しく、安全で健康に繋がるものとなるよう、努めて参ります。

運動の秋！ 足に合った靴選びを

理学療法士 新沼 友美

秋になり運動には良い季節となりましたが、皆様の運動靴のサイズはご自分に合っていますか？サイズといっても「つま先から踵までの長さ」「横幅」「周囲」「体重が乗った時・乗らない時」と、様々な測定方法があります。靴屋さんで測定して頂き、そこから自分の足に合った靴を探して頂きたいのですが、健康的な目線で靴を選ぶ時のポイントを簡単に説明いたします。

① **靴の踵が硬く、ホールドがしっかりされるもの**
踵が脱げやすくなってだけで、足に全体的な不安定感が出て無駄な力が入りやすくなります。それにより疲れやすく、また靴の中で足が擦れるため、うおめ等になる可能性が高くなります。

② **つま先が曲がるもの**
しっかり蹴り出しが出来るようになり、歩行速度が上がります。

③ **靴が全体的にねじれないもの**
歩いた時の動揺を支えてくれ、歩きやすくしてくれます。

④ **靴紐があるもの**
足の横幅が狭い方・広い方に合わせて、紐で調整しやすくなります。

⑤ **中敷き(インソール)や靴底が平らに近いもの**
「イーリートーン」(Reebokが販売)のようなバランス運動を兼ねた靴は、足に痛みが無く健康な方ならば運動になりますが、どこかに痛みがある方には、ぐらつきのある足に更にぐらつきを与えてしまい痛みの原因となりますので、あまりおすすめしません。

今はウォーキングシューズもお洒落なものもたくさん出ているので、これを機に一度ご自分の靴を見直してみたいかかでしょうか？

当院のリハビリ科ではインソール作製の一端として、サイズの測定や歩行のアドバイスなども行なっていますので、ご希望がありましたらお気軽に受付までお越しください。

秋の防災訓練

今秋も、院内・院外合わせ様々な
防災訓練が実施されました。

第38回九都県市合同防災訓練 9月3日(土) 日野中央公園



昭和55年よりスタートし今回で38回目となる九都県市合同防災訓練。

(九都県市：埼玉・千葉・東京・神奈川・横浜・川崎・さいたま・相模原)

今年の横浜市の訓練では港南区が中心となり、相模湾を震源とする最大震度7の地震を想定した実動訓練を実施しました。参加機関約60機関・参加者約2,000人という非常に大規模な訓練です。

災害時のぼり旗 掲出訓練 9月4日(月)～8日(金)



災害時に「診療中」であることをお知らせするのぼり旗の掲出訓練を実施しました。

当院は災害時救急病院に指定されており、主に中等症の負傷者の診療を行ないます。その際に掲出される黄色い旗は「災害発生後に診療準備が整い、診療を開始した」という目印にもなっています。

秋の全体防災訓練 10月18日(水)



春と秋、年2回のペースで実施している全体防災訓練が行なわれました。対策本部の設置～内部の状態把握・外部情報の収集、災害時医療への切り替えを行なう流れ、トリアージ体制の形成といった春の防災訓練の反復練習、及び反響点の修正を主に行ないました。

Topics

行事・勉強会など、横浜東邦病院で行なったイベントをご紹介します。

9/13

紙おむつ講習会



業者の方をお招きして、横漏れを防ぐために気を付けることや、身体に合ったサイズを測るための適正位置など、紙おむつの正しいあて方を学びました。

9/15
10/17

行事食



9/15は「敬老の日」を、10/17は「秋の味覚」をテーマに行事食が提供され、入院患者様・職員に振舞われました。

9/26

糖尿病網膜症勉強会



糖尿病の合併症の一つである「糖尿病網膜症」に関して、病態や患者様が治療を進めるにあたってのフォロー対応などを学びました。

10/15

秋のレクリエーション



今年のレクリエーションは相模湖スラッシャーフォレストへ。生憎の空模様でしたが、参加者一同バーベキューに舌鼓を打ちました。



栄養科
より

レンジで簡単！

かぼちゃとさつまいものサラダ

～食欲の秋！美味しい秋野菜～



【材料 1人分】

- かぼちゃ 1/8個
- さつまいも 1/4個
- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコンスライス 2枚
- マヨネーズ 大さじ1杯

【作り方】

- ① かぼちゃとさつまいもを適当な大きさに、玉ねぎとベーコンは一口大に切り、かぼちゃ⇒さつまいも⇒玉ねぎ⇒ベーコンの順に耐熱容器にいれる。
- ② ラップをし、600wの電子レンジに10分かける。
- ③ 柔らかくなっていたら潰し、マヨネーズを入れて味を整える。

かぼちゃ

と
さつまいも

* かぼちゃ

かぼちゃにはビタミン・ミネラルが多く含まれています。免疫UPはもちろん、身体を温めてくれる効果もあるので冷え性の方にもおすすめです。

* さつまいも

食物繊維を多く含んでおり、便秘解消に効果あり！
実はさつまいもの栄養素は皮に多いので上手く利用しましょう。

だいふ涼しくなり、秋の気配を感じるようになりましたね。
秋といえば実りの秋！美味しい味覚がたくさんあります。
カラフルだった夏の野菜から、繊維質に富んだ重量感がある種類のものが出回るようになり、どれもお疲れ気味の身体を癒してくれるような味わいの特徴です。
冬に向けて、身体をつくる栄養素がたっぷりの秋野菜で、夏に消費した栄養を補って、身体をリセットさせましょう！

横浜東邦病院に

Pepperくんがやってきた！

9月も終わりにさしかかった頃、Pepperくんがやってきました。

受付で接客、病棟でお話相手にと、院内を東奔西走、来院された皆様をお出迎えしていました。

1週間の期限付きの勤務でしたが、その愛くるしい姿に思わずスタッフも心がほっこり。



糸魚川市大規模火災 義援金に関してのお知らせ

当院にて募集し、皆様からお預かりしておりました糸魚川市大規模火災の義援金は、日本赤十字社を通して被災地に送付いたしました。

募金総額

12,704円

多数の方からの多大なるご支援、誠にありがとうございました。

