



やわらぎ通信

第20号

発行/医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1
☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207



理事長あいさつ



【南海トラフ地震への備え】

年が明けた1月13日午後9時過ぎに、日向灘沖を震源とするやや規模の大きな地震が発生しました。昨年の元旦に発生して、甚大な被害をもたらした「能登半島地震」を思い出し、いよいよ南海トラフ地震が来たかと身構えました。

結果として大きな被害はありませんでしたが、南海トラフ地震発生確率が高くなり、「のんびり屋」の県民性だと言われる宮崎県民でも、近い将来発生する地震や津波への関心が高くなり、決して他人事でないと感じてるんだと思います。

「南海トラフ地震」は、ユーラシアプレートにフィリピンプレートが沈み込んでいる海溝（駿河湾から日向灘）沿いに発生する地震で、関係するプレートの跳ね方次第では、甚大な被害が発生します。海溝のどこ位置でどの規模で起きるかどうかは分かりませんが、震源が日向灘沖の場合、最大震度7、津波1.7mが発生20分以内に到達し、日向灘沿岸部を中心に1万5千人の死者が出ると言われています。

自然災害に対する人間の力は微力なものです。しかし、私も当院職員も震災に対する備えを万全にし、災害発生時には、持てる能力を最大限に発揮して、地域の医療・介護の態勢を維持しつつ、被災者の救命・救助や災害復旧の一助としての医療・看護の提供が出来ればと思っています。皆様も「備えあれば患いなし」ですので、被災した場合でも、極力、他人に迷惑をかけないように、事前にできる事や確認すべき事の準備をお願いします。

医療法人興生会 理事長 押川 達 巳



当院からのお知らせ

【令和6年度健康診断】

特定健診・長寿検診・がん検診についても受け付けています。

【予防接種】

インフルエンザワクチン、コロナワクチン予防接種を実施中です。

【マイナンバーカードについて】

当院は、**マイナ保険証利用の促進**に取り組んでいます。オンライン資格確認により取得した診療情報を診察室で活用できる体制を整えています。

.....詳しくは、受付までお問合せ下さい。



「地域連携室」紹介

当院の地域連携室は、社会福祉士2名を中心に病棟看護師長と連携しつつ、患者さんの入院から退院、在宅療養までの一連の流れをスムーズに進めるための調整役を担います。例えば、入院の手続きをしたり、他の医療機関と連携して、適切な病院を紹介したりします。また、退院時には、患者さんの状態や希望に応じて、地域の訪問看護事業所や介護施設などと連携し、在宅療養を支援したりしています。



今後も、他の病院や介護施設との継続的な情報共有や連携体制の構築に積極的に取り組み、地域の医療関係者間の顔の見える関係を構築して、研修会や勉強会などを通じて、地域全体の医療・介護の質向上に貢献して行きたいと考えてます。

病気の治療に関する不安や疑問、退院後の生活や介護に関する相談、医療費や福祉制度に関する質問など、どんな些細なことでも、患者さんの立場に立って相談に乗りたいと思ってます。併せて、病院や介護施設の情報提供や施設探しなども支援致します。

地域連携室は、患者さんとそのご家族が安心して医療や介護を受けられるよう、関係機関や地域社会と連携して、より良い医療・介護を提供していくために設置されている部署ですので、一人で抱え込まずに、私達に相談して下さい。お待ちしております。

押川病院 地域連携室職員一同



2月診療日カレンダー

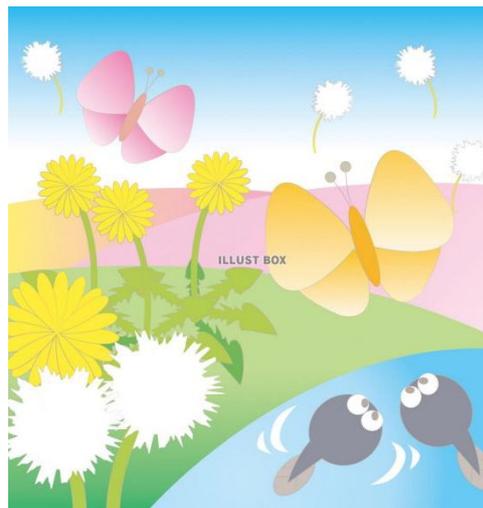
日	月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●	▲
②	3	4	5	▲	7	▲
⑨	10	⑪	12	13	14	▲
⑫	17	18	19	20	21	▲
⑮	⑳	25	26	27	28	●

○休診 □午前休診 ▲午後休診

3月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●	▲
②	3	4	5	▲	7	▲
⑨	10	11	12	13	14	▲
⑫	17	18	19	20	21	▲
⑮	24/31	25	26	27	28	▲

○休診 □午前休診 ▲午後休診

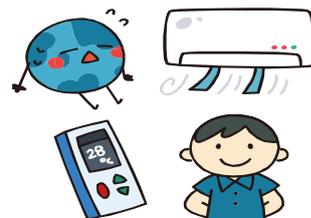


平成の重大ニュース プレイバック!

平成17年(2005年)には何があった!?



今年「大阪・関西万博」が開催されますが、平成17年も「愛・地球博、愛知万博」が開催された年でした。来場者数は目標の1500万人を大きく上回る約2205万人で、公式キャラクターの「モリゾー」と「キッコロ」の人気もあり経済効果は129億円の黒字だったそうです。また、地球温暖化対策を約束した国際条約「京都議定書」が発効され、「クールビズ」が流行語に選ばれるなど、地球環境に対する意識が高まってきたのもこの頃です。また、電気街であった「秋葉原」がアニメやアイドルの聖地として広まり、大衆化していった時期でもありました。他にも、インターネット掲示板「2ちゃんねる」への書き込みを基にしたラブストーリー「電車男」の大ヒットや、「ある事物に対して深い思いを抱く」ことを指す「萌え」が一般化するなど、アキバが日本のみならず世界のポップカルチャーの発信地になった年でした。



その他のニュース

小泉首相による郵政解散／動画共有サイト「YouTube」が設立(米国)／ディーピンパクトが皐月賞・日本ダービー・菊花賞の中央競馬クラシック三冠達成

知っ得! 家庭の健康ニュース



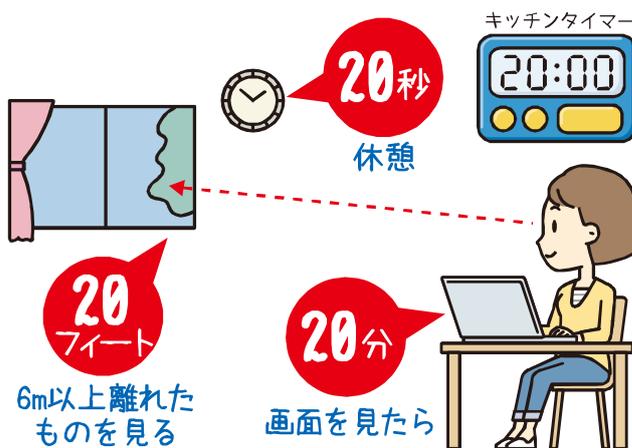
冬はドライアイが加速! スマホが目を酷使! 目の疲れを癒す3つの方法



空気の乾燥や暖房器具を使用する冬場は、目が乾燥する「ドライアイ」が増える季節です。さらに、スマートフォン(以下、スマホ)の使用時間が長い方やパソコンでお仕事をされている方も、日頃から目に疲労が蓄積されていますので注意が必要です。そこで今回は、そんな目の疲れを癒す3つの方法についてご紹介させていただきます。

① トウエンティ 20-20-20ルール

英語圏を中心に視力低下の予防法として使われているのが「20-20-20ルール」です。これは、スマホやパソコンなどのデジタル機器の画面を20分見たら、20秒間、20フィート(約6メートル)以上離れたものを見るというものです。スマホやパソコンの画面など近くばかりを見ていると、目の筋肉がこり固まってしまうため、定期的に遠くを見ることで筋肉の緊張をほぐし、目の疲れを軽減させることができます。キッチンタイマーなどを使って20分のアラームを設定すると良いでしょう。



② 正しい「まばたき」

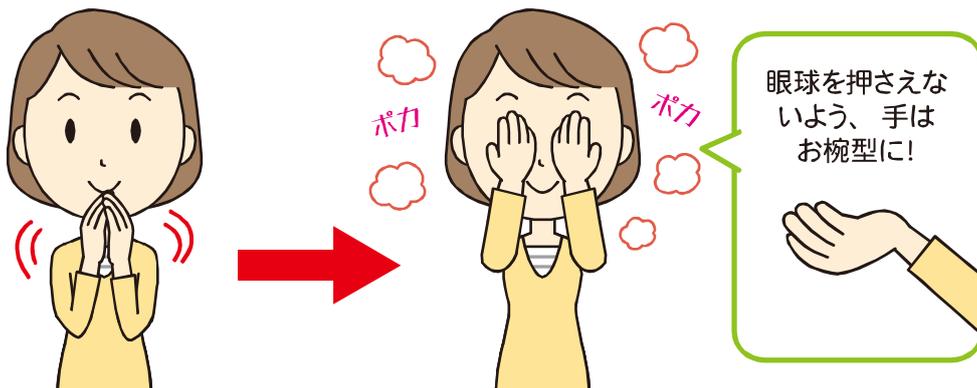
まばたきは特に意識して行う動作ではありませんが、まばたきが浅くしっかりと目を閉じていない不完全なまばたきをしている人も少なくないようです。また、スマホやパソコンの画面を見ている時のまばたきの回数は通常時の約1/4になるというデータもあります。まばたきには目の表面を保湿する役割もあるため、不完全なまばたきや、まばたきの回数が減ってしまうと目の乾燥につながってしまいます。正しいまばたきをするには、目を閉じた時に視界が全て遮られ、しっかりとまぶたが下まで落ちる感覚を意識してください。毎回意識するのは難しいので、1日の中で丁寧にまばたきをする時間を設けましょう。



③ パームアイ

目を温めることは、涙の質を高めるほか、血行を促して目の疲れを癒すことができます。ホットタオルで目を温めるのも良いですが、外出先やメイクの上からでもできる「パームアイ」もおすすりめです。

両手を10回程度こすり合わせて温めたら、お椀型にした手で目をやさしくおおいます。目は閉じたまま30秒~1分間この状態をキープします。手のぬくもりがほんのり目に伝わる程度でOKです。



介護施設だより

「通所リハビリテーション テイクアやわらぎ」

「テイクアやわらぎ」は、介護保険を利用できるリハビリ施設です。医師、看護師、理学療法士、作業療法士、介護職員が、利用者皆様の健康管理と自立した生活をサポートしつつ、利用者様の一人一人が、自分らしい生活を送れるように支援致します。

また、リハビリ治療と併せて、季節にあった様々なレクリエーションや利用者様の節目に応じた行事を企画し、利用者様がしく過ごせるよう職員一同、工夫をこらしながら取り組んでいます。右の写真は、百寿をお迎えになりました利用者様に対し、宮原小林市長からお祝いを頂いた行事の様子です。

冬も、もうすぐ終わり、暖かな春の季節がやって来ます。スタッフ一同、引き続き、利用者の気持ちに寄り添いながら頑張っておりますので今後とも宜しくお願いします。また、見学等の希望や、その他気になる点やご質問がございましたら、お気軽にご相談下さい。



【テイクアやわらぎ】
 小林市野尻町東麓1141-2
 ☎0984-44-0829

看護職員等、募集中 !!

当院では、一緒に働いてくださる職員を募集しています。

-  正看護師・准看護師(病棟) 若干名
 -  看護補助者(病棟) 若干名(資格不要・勤務時間応談)
- 《問い合わせ先》
0984-44-1005(代表) 担当:井上



顔と体の“むくみを予防する”スッキリレシピ



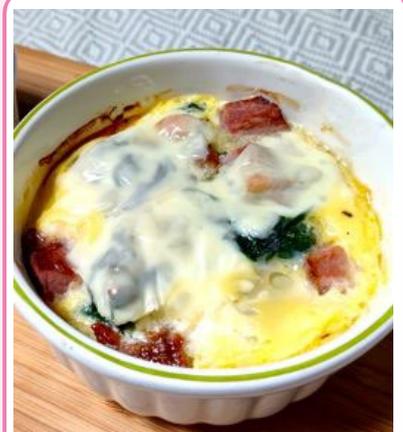
材料(2人分)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 里芋……………120g | ソーセージ……………30g |
| ゆでほうれん草……60g | とろけるチーズ……………20g |
| 卵……………1個 | 味噌……………小さじ1/4 |
| 調整豆乳……………60ml | ブラックペッパー……………少々 |



手順・作り方

- 1** 里芋は柔らかくなるまでゆでたら、粗熱を取り、皮をむき、一口大に切っておきます。
- 2** ゆでほうれん草は水気を絞り2cmの長さに切ります。ソーセージは1cmの長さに切ります。
- 3** ボウルに卵、調整豆乳、味噌、ブラックペッパーを入れ混ぜ合わせます。
- 4** 耐熱の器に**1****2****3**を入れ、上にとろけるチーズをのせて250℃のオーブントースターで15分焼きます。



里芋とほうれん草の
豆乳キッシュ

栄養成分値(1人分)

- エネルギー 179kcal
- カリウム 657mg
- 食塩相当量 0.8g



ワンポイントアドバイス



少量の味噌とソーセージの塩味だけで味を整えた、**塩分控えめのレシピ**です。さらに、カリウムが豊富な**里芋**と**ほうれん草**を使うことで、ナトリウムの排泄を促して**むくみを防止**する働きも。なお、**豆乳**は**良質なたんぱく質**や**食物繊維**を含み、**カリウム**、**カルシウム**などの栄養素も豊富です。

