



第62号
令和2年7月1日
発行責任者
渡邊 治



contents

- ・感染症から身を守るために
- ・作業療法士について
- ・夏バテ予防レシピの紹介
- ・居宅介護支援事業所からのお知らせ
- ・職員紹介
- ・関連施設紹介
- ・食中毒の予防
- ・訪問リハビリを導入しました
- ・訪問診療・訪問看護をご存じですか？
- ・レクリエーション活動
- ・診療表、検査案内

基本理念 人間尊重の精神と人間平等の思想で、すべての人の健康と幸福を願い、地域医療に貢献する。

方針

- ・患者様の権利とプライバシーを尊重します。
- ・地域の皆さまのニーズに応え、信頼され愛される病院を目指します。
- ・職員は自己研鑽に努め、良質で安全な医療を提供します。
- ・医療機能の整備と、経営の安定に努めます。

診療表

※1 …第1, 3, 5週は坂口医師 …第2, 4週は渡辺医師

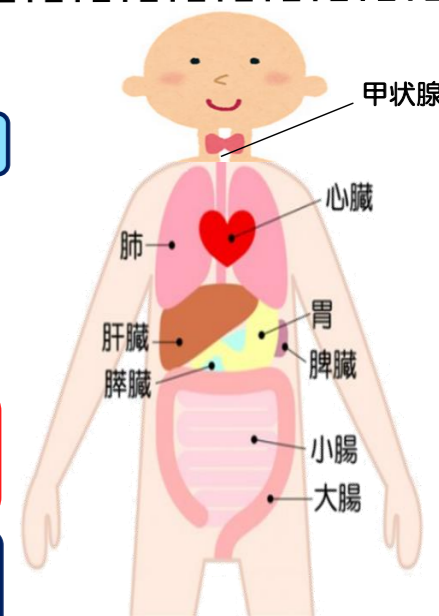
診療科	診療時間	内科 胃腸科 循環器科 外科 整形外科				
		月	火	水	木	金
外来	午前 8:30~12:30	坂口	※1	渡辺	坂口	渡辺
	午後 13:30~17:30	渡辺	渡辺	坂口	渡辺	坂口
訪問診療	毎週火曜日 午前中	第1, 3, 5週 火曜			第2, 4週 火曜	
		渡辺			坂口	

- ・リハビリ時間は、下記となります。
8:40~12:00, 13:40~17:00
- ・訪問診療をご希望の際は、主治医へご相談ください。
- ・往診については、医師の診療状況により、ご対応できないことがあります。お問い合わせください。
- ・土日祝祭日は、休診となります。

各種検査のご案内

検査項目

レントゲン	単純 骨密度 CT (頭部・胸部・腹部) 胃透視 大腸透視	内視鏡	胃 (経口・経鼻) ピロリ菌 大腸
超音波	腹部超音波 (肝臓・胆のう・膵臓・腎臓 ・脾臓) 乳腺・甲状腺・膀胱・頸部	心電図	24時間ホルター心電図 負荷心電図
その他	睡眠時無呼吸症候群 肺機能 各種がん検診	糖尿検査	血糖 糖負荷試験



※ **〇** の検査は予約が必要になります。
お気軽にお問い合わせください。小林病院外来 Tel. 0964-28-2025

こばやし医療・福祉グループ

医療法人 小林会

小林病院
居宅介護支援、訪問診療・訪問看護、
通所リハビリ、ショートステイ、健診
熊本市南区城南町隈庄574
☎：0964-28-2025

社会福祉法人 恵春会

障害者支援施設 くまむた荘
相談支援センター絆、ショートステイ
デイサービスセンター春秋館
熊本市南区城南町沈目1502
☎：0964-28-4680
指定介護老人福祉施設 祥麟館
居宅介護支援、通所介護（デイサービス）、ショートステイ
熊本市南区城南町沈目1513
☎：0964-28-7711
サービス付高齢者向け住宅 くまのしょう
小規模多機能型居宅介護施設 くまのしょう
訪問・通い・宿泊
熊本市南区城南町下宮地722番地6
☎：0964-46-6000

介護老人保健施設 桔梗苑

通所リハビリ（デイケア）
ショートステイ
熊本市南区城南町沈目1481
☎：0964-28-6811

編集後記

徐々にコロナ感染症も減少し、私たちの生活も徐々に日常を取り戻しつつあります。今後は感染症予防のためにもマスク着用など今までよりも生活様式を変えていかなければなりません。これから暑い季節を迎え、マスク着用などで例年よりも熱中症をおこしやすくなるなどの懸念もあります。いつも以上に水分補給や栄養補給に気を付け、この夏を乗り越えていきましょう。

広報委員：網田・橋・島田・松田み・秦・伊藤

レクリエーション

今回は、当院では初めて「マーベリング製作」をして楽しみました。全体的に赤色が目立つ作品ができました。いろんなマーブル模様であったり花などもできます。ご家庭でもいろいろ試してみ、お子様などご家族で楽しんで見られてください。
今後も入院生活の中で、楽しみのためであったり機能維持などのためにも様々なレクリエーション活動を行ってまいります。



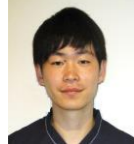
～材料～

- ・洗濯のり
- ・竹串
- ・画用紙(水彩)
- ・アクリル絵具
- ・スポイド(醤油さしでも可)



- ①洗濯のりと水を混ぜたものを容器へ入れませる。1:1に混ぜるのがベスト。
 - ②絵具を水で溶いたものを①の中へスポイドで入れます。1色1スポイドの使用が良い。
 - ③何色でも色を重ねる。絵具が広がった後、竹串でマーブル模様を作る。
 - ④画用紙をのせ、めくると模様ができています。
 - ⑤表面の絵具を新聞で吸い取ると何度でも楽しめます。画用紙を乾燥させると出来上がりです。
- ※使用後は洗面所などに流すとつまみの原因になるので、処分する際は、新聞などで吸い取り生ごみとしてお出してください。

職員紹介



理学療法士
伊藤 弘樹

令和2年4月よりリハビリ室で理学療法士をしております、伊藤弘樹です。3月に熊本保健科学大学を卒業したばかりの新人ですが、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



作業療法士
渡辺 貴大

令和2年4月よりリハビリ室で作業療法士をしております。渡辺貴大です。今年で作業療法士6年目になります。日々勉強しながら一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。



看護師
鈴木 香寿美

令和2年5月より1病棟で看護師をしております鈴木です。療養病棟での経験があり、ここでも皆様の力になれるように毎日頑張りたいと思っています。よろしくお願いいたします。



2病棟
介護福祉士
高岡友香

6月より入職しました介護福祉士の高岡友香です。介護に携わって18年になります。今までもこれからも患者様を自分の家族と思い接し、日々努めて参りたいと思っております。プライベートでは4人の娘のママです。まだまだ勉強すること、分からない事などありますが、これからもよろしくお願いいたします。

感染症から身を守るために



感染症はウイルスが目・鼻・口などの粘膜から体内に入ることによって感染します。主に、感染者の咳やくしゃみなどの飛散を介する「飛沫感染」とウイルスに付着したドアノブやスイッチを介する「接触感染」があります。できるだけ感染リスクを回避するため、下記のポイントを押さえておきましょう。

日頃の健康管理

食事の栄養が偏っていたり機能が低下して、ウイルスの侵入を防げなくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛け、免疫力を高めておくようにしましょう。



室内環境を適切に

ウイルスは空気が乾燥した環境に多いです。ウイルスが活動しやすいような環境を作らないよう加湿器などを利用して、室内を適切な湿度(50~60%)に保ちましょう。



人ごみを避け、「咳エチケット」を心がける

不特定多数の人が集まる場所では、知らないうちに感染者と接触してしまうリスクが高まります。3密(密接・密集・密閉)になるような場所に出かけるのは控えましょう。熱などの症状がなくても、マスクを着用し、咳エチケットを心掛けましょう。



こまめに手洗いうがい

手洗い

①手をよく濡らし、石鹸をつけて手のひらをよくこすります。

②指先や爪の間を念入りにこすります。

③親指と手のひらをねじり洗います。

④手首もしっかりとこすり洗いをします。

⑤流水で20秒以上、十分に洗い流します。

⑥ペーパータオルや清潔なタオルで拭き取ります。



アルコール製剤による手指消毒も有効な手段です

うがい

① 口の中の汚れを取るために、最初にフクフクうがいをします。

② いったん口の中の水を吐き出します。

③ もう一度水を含み、喉の奥に届くようにガラガラうがいをします。



うがいは粘膜などを潤して、防御機能を高める効果があります

栄養科だより

夏バテ予防レシピのご紹介



【オクラともやしの肉巻】

＜材料＞2人分

豚ばら肉(薄切り)	8枚
オクラ	8本
もやし	100g
塩コショウ	適量
トマト	1個(150g)
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
ニンニク	1g
ごま油	小さじ1/2



＜作り方＞

- 1.もやしをさっと茹でる。
- 2.オクラのへたを取る。オクラに塩をかけて板ずいをし、さっと茹でる。
- 3.トマトを1cm角に切る。
- 4.ニンニクをすりおろす。
- 5.豚ばら肉を広げてもやしとオクラを巻き、塩コショウをかける。
- 6.フライパンに5を並べて水を大さじ3加え、中火で7分ほど蒸す。
- 7.Aを合わせ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
粗熱が取れたら、ごま油・トマトを加える。
- 8.肉巻に7をかけて完成。

暑い夏にお勧めの食材

【豚肉】



豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は炭水化物(ご飯・麺・パン)に含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に繋がります。

【ニンニク】



ニンニクの匂いの元であるアリシンは、先ほど紹介したビタミンB1の吸収を促進させる働きがあります。

【オクラ】



オクラのネバネバ成分はムチンといい、胃の粘膜を保護して消化を助ける働きがあります。

作業療法士について

作業って？

だれでも、「作業」している。

食べたり、入浴したり、人の日常生活に関わる全ての諸活動を「作業」と呼んでいます。

セルフケア

※着替え、トイレなど
日常生活行為のこと

地域活動

家事

余暇

仕事

「作業」は、あなたと社会とをつなぐ「接点」です。

日本作業療法士協会より

令和2年5月から、リハビリ室に新しく作業療法を取り入れています。

作業療法士は、医師の指示のもと、障害のある方に手芸や工作等さまざまな活動を用いて、諸機能の回復・維持および開発を促す作業活動を通して治療、指導、援助を行っています。

例えば、理学療法で獲得した立ち上がりの動作をさらに一歩進めて、トイレの動作や着替えの動作など、日常生活に必要な動作につなげていくのが作業療法士です。

さらに作業療法士は、リハビリテーションの専門職の中で唯一、精神に障害のある方への専門的なアプローチが可能な職種です。



訪問リハビリを導入しました！！

痛み

筋力低下

不安

このような悩みを抱えているけど、通院が困難な方へ！！
療法士が自宅へ伺ってリハビリを行います。
お気軽にお問い合わせください。

食中毒の予防

今回は、これから注意が必要な食中毒の予防についてご紹介します。

食中毒予防の3原則

1. 清潔

食品の取り扱いを清潔にしましょう

- ・調理前の手洗い
- ・調理器具の洗浄と消毒(まな板・ふきん・包丁など)
- ・台所の整理整頓と清掃(ゴキブリやハエの駆除)



2. 迅速

細菌が増える時間を与えない

- ・速やかに調理する
- ・できるだけ早く食べる…調理後は2時間以内に食べるとより安全



3. 加熱または冷却

細菌を増やさない

- ・食品の保存は10℃以下で
- ・加熱する食品は十分加熱、中まで火を通す(75℃で1分以上が目安!)



食材の取り扱いのポイント

動物の腸内には腸管出血性大腸菌(0157など)・カンピロバクター・サルモネラ菌などの食中毒菌が住んでいます。そのため、肉類にはこれらの細菌が付いていることがあります。

- ・肉類は中心部まで火を通して調理をする
- ・生肉を調理した器具は、よく洗い消毒してから次の食材に用いる
- ・鶏の刺身や生しゃばりなど生の肉類はできるだけ控える

○手洗いは食中毒予防の第一歩!!
こまめに手洗いをする習慣を身につけましょう



訪問診療・訪問看護をご存じです

訪問診療とは・・・通院が困難な方を対象に、医師・看護師が定期的に自宅を訪問し診療を行います。内服の処方や必要な治療療養生活の指導などを自宅で受ける事ができます。

訪問看護とは・・・看護師が自宅を訪問し療養生活を送っている方の看護を行います。医療保険や介護保険を利用し受けることができます。



- 具体的には・・・
- 健康状態の観察(病気の予防・悪化防止の支援)
 - 療養生活の相談(悩み・不安・介護方法などの相談)
 - 日常生活の援助(入浴・清拭・排泄の介助)
 - 薬の管理
 - 医師の指示による医療処置や管理(創処置、点滴、カテーテル管理など)
 - ターミナルケア(終末期ケア)(痛みの緩和・精神的援助・看取り)



安心して“我が家”で過ごすことができるようにお手伝いをするものです。小林病院では、外来診療だけではなく、訪問診療・訪問看護を行っております。ご利用の際は、主治医や看護師・ケアマネジャー・相談員など、当院のスタッフまでご相談ください。

居宅介護支援事業所からのお知らせ

当居宅介護支援事業所は、ご利用様が介護サービスをご利用される際に、ケアマネジャー(介護支援専門員)が専門的知識のもとにご利用者様やサービス事業所との間に立って介護支援計画(ケアプラン)の立案や連絡調整などのご支援をさせていただいております。

R2年4月より、新たにケアマネジャー(介護支援専門員)が加わりました。介護支援専門員の資格以外にも当職員は社会福祉士や看護師・介護福祉士などの資格や経験を持っており、いろいろな専門的なご支援ができることも当事業所の特徴で、より力強い体制で皆様をご支援させていただきます。

「今は介護はいらないけど先々のために聞いてみたい」「そもそも介護保険ってなに?」「デイサービスに行きたい」「足が弱ってきたので歩行器を借りたい。手すりを付けたい」など、日ごろのちょっとした疑問も、なんこんくらいと思われず、お気軽にご相談ください。



小林病院
居宅介護支援事業所
大井・園田
TEL:0964-28-2025
(病院代表)

