



明和新聞

明和記念病院

〒870-0165
大分市明野北1丁目2番17号
TEL.097(573)1000

第27号
～春号～

ニューフェイス



地域医療連携室 服平 祐美

本年1月に入社しましたが、医療機関で相談業務につくのは初めてです。地域医療連携室では、患者様やご家族様のご相談支援、また患者様に関わる関係機関との調整・連携をとりながら、患者様やご家族様が望まれる生活を送るための支援をさせていただいております。

まだ知識や経験ともに力不足な状況で、勉強させていただくことが多い日々ですが、今後、連携室のスタッフとして必要な役割を担えるよう、業務の中で学ぶことを自分のものに吸収し、努力していきたいと思っております。



3病棟 眞部 綾乃

当院に入職して3ヶ月、熊本から大分に越して1年が経ちました。また、結婚したことで、仕事と家事の両立の大変さに、戸惑うこともあり、体調を崩したりしていました。

しかし、スタッフの皆さんが話しを聞いてくださったり、励ましてくださったりと、本当に感謝しています。これから、色々教えていただきながら、自分自身が成長できるよう勉強していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



4病棟 浜崎 智香

介護の仕事は初めてで、周りの人達に色々教えてもらいながら仕事をしています。

解らない事は恥ずかしがらずに聞くように心がけて何事にも自分から進んで挑戦していこうと思っております。業務内容も雑にならず丁寧な対応をしていくことを心がけています。さらに少しでも早く仕事を覚えて、心に余裕を持ちながら患者様との信頼を築いていきたいです。

ただいまリハビリ中!!

地域医療連携室 嘉藤田 マチ子

明和記念病院では療養中・デイケア利用中の皆様も多くの方がリハビリ訓練に取り組んでいらっしゃいます。理学療法士・作業療法士・言語聴覚訓練士等スタッフは訓練のみがリハビリではなく、生きがいの獲得や生活の充実をリハビリと捉え指導に当たっています。

今回はその中のお一人で、毎号すばらしい「俳句」を投稿して下さる山村哲雄様（明和記念病院では誰もが知っている俳句名人です）の近況をご紹介します。

長男様の初孫の誕生をととても喜ばれ、お祝いとして自作の句を書いたため贈りたいと思われました。元々書に長けた方ですが、病気により手が不自由になり以前のように書けないので、他の人に書いてもらいたいと希望されましたが、奥様の励ましで自作の俳句・自筆による書でお祝いができることが何よりの贈り物となると思われました。お孫さんにプレゼントしたいとの強い思いで、毎日書道の練習に励んで手指のリハビリにも積極的に取り組んでいらっしゃいます。出来上がった俳句はお孫さんにとって一生の宝物となることでしょう。今後も折に触れ、お孫さんの成長を俳句に詠まれて、自筆で残されることを願っています。



山村哲雄様と奥様

ノロウイルスについての豆知識

感染対策委員会 泉 美千子

ノロウイルスは、嘔気、嘔吐、下痢、発熱などの症状を呈し、11月～3月にかけて多く発生します。症状は2～3日続き、自然治癒しますが、免疫ができてくいで一度かかったからと言って大丈夫ではありません。感染力が強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ると感染します。ノロウイルスは熱に弱いので、食品であれば85度1分程度に加熱して殺菌できます。また、次亜塩酸ナトリウム（漂白剤）で殺菌もできますが、消毒用アルコールでは効果がありません。具体的な感染経路として以下のものがあります。

① 人から人への感染

感染者の吐物、下痢便の中に大量のノロウイルスが含まれています。感染者の吐物等処理する際、手、衣類にウイルスがついてしまいます。感染者の使用したトイレ、蛇口、タオル等に触れ、それを他の人が触り、よく手洗いをせず、感染します。

② 食品から感染

下痢症状がある感染者が手洗いをよくせず調理し、ノロウイルスが食品に付着し、それを食べて感染します。

③ 食品からの感染

感染者の便と共に排出されたノロウイルスが、浄化槽や処理場から河川を経て海に流れ着き、そこに生息している二枚貝の中に蓄積されたものを生で食べると感染してしまう恐れがあります。

《 簡単な処理法を紹介します 》

- ① 素手で吐物を触らないようにします。
- ② 新聞紙や捨ててよい布等で覆い、消毒液（家庭では空のペットボトル500mlを用意し、漂白剤キャップ2杯+水で作れる）を染み込ませ、包み込むようにビニール袋へ入れ、しっかり結んで捨てます。



母らしく
父らしくなり
初節句
山村哲雄

バレンタインコンサート

ライナス 平野 ユウコ

2月14日(日)、一階ホールにてファミリーコンサートを開催しました。K&Kシニアハーモニーの方をお迎えして昭和の名曲のギター演奏や参加者全員での歌、踊りなどあり、入院患者様、デイ利用者様やご家族様、地域の方々など、たくさんの方に参加していただき、一時間楽しく過ごしました。

一ヶ月前より、ポスターにてお知らせしていたので、この日を楽しみにされておられ利用者が、生演奏に感激し、一緒に歌い、踊りだす場面もありました。

今後も開催いたしますので、ぜひ参加のほどを…



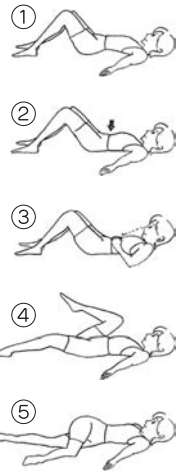
～腰痛体操について～

リハビリ 川上 佳織

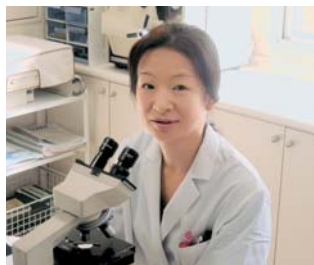
腰痛が起こる原因としては、「姿勢の悪さ」「激しい運動や労働」「老化によるもの」「内臓の病気」「精神的ストレス」など、様々な原因が上げられます。一般的には、「背骨に原因があって起こる腰痛」：椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、変形性脊椎症、骨粗鬆症や「内臓の病気が原因で起こる腰痛」：腎臓結石、尿管結石、大動脈瘤、婦人科の病気、悪性腫瘍などに大きくわけることができます。

【腰痛体操】

- ① 仰向けになり膝を曲げてお腹で呼吸する。「鼻から吸って、口から吐いて」をゆっくり10回。
- ② 基本姿勢の時にできる腰の下の隙間をなくすように、背中と腰を床に押し付ける。この時、足の裏で突っ張らずに背筋と腹筋を意識して押す。「吐きながら10秒押す、2呼吸休む」を10回。
- ③ 手をお腹の上に置き、肩甲骨が床から離れる程度おへそを見るように頭を上げる。「息を吐きながら10秒静止、頭を戻し2呼吸分休む」を10回。
- ④ 基本姿勢から片足を伸ばし、もう一方の膝を曲げて胸に引き寄せる。「息を吐きながら引き寄せる、ゆっくり戻す」を右足10回、左足10回。
- ⑤ 基本姿勢から片足を伸ばし、もう一方の足を交差させ腰をひねる。肩が床から離れないようにゆっくり行う。「息を吐きながらひねる、ゆっくり戻す」を右足10回、左足10回。



リレ→ト→ク



検査室
麻生 留美子

明和記念病院の前身である伊藤病院から勤務し、早20余年が経ちました。常に自分の責任を果たすこと、そして正確・迅速な検査を心がけています。

楽しみは温泉に浸かることです。寒い夜は近場の温泉にのんびり浸かって心から温まり、ぐっすり。連休には少し足を伸ばして長湯や別府・九重方面へ。一番気に入っているのは明礬温泉です。心身共にリラックスし硫黄の香りに包まれて温泉卵を頬張るのは至福のひと時です。



デイケア
徳丸 美由紀

私の趣味は旅行です。今まで行った中で一番良かった所を紹介します。

2年前に「赤毛のアン」でも知られているプリンス・エドワード島に3週間のホームステイに行きました。現地の人々は本当に暖かく、彼らとの出会いはかけがえのないものとなりました。また島の景色はとても美しく心が洗われる思いがしました。さらに以前大分に住んでいたという現地の方にも会い「世界は狭い!」と驚きました。とても素敵な所ですので皆さんも是非一度行って下さい。



3病棟 椎原 智子

介護の道に進んでやっと1年経ちました。40過ぎの私にとって、とても思い切ったことをしたなあと思っています

が周りのスタッフの方々からの優しい言葉と、患者さんの笑顔に励まされ毎日頑張っています。家に帰れば家事におわれ、疲れて眠るという生活です。趣味というと、今はやっていませんが、ずっとバドミントンをしていて、時間に余裕があればまたやってみたいと思っています。この仕事は奥が深く覚えることが沢山ありますが、これから少しでも長く介護の仕事に携わって行けたらと考えています。

春のデザート いちご大福

材料6個分

1個…100キロカロリー

- 白玉粉…80g ●砂糖…25g ●水…100g
 - いちご…6個
 - 白あん(こしあん)…120g
- 6等分しておく
※餅取り用にバットに片栗粉を敷いておく



作り方

- ① 6等分にした白あんでいちごを包む(このときいちごがはみでないように包む)
- ② 白玉粉・砂糖・水を耐熱容器(またはどんぶりなど)に入れてよくかき混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)に2分かける。
- ③ ムラがなくなるまでよく混ぜ、今度は1分レンジにかける。
- ④ 全体が透明っぽくなれば、片栗粉を敷いたバットに取り出し、触れるぐらいになれば、全体に片栗粉をまぶしながらスプーンなどで6等分にきる。
- ⑤ 円盤型または角の丸い正方形に広げ、1を包んでできあがり。

ポイント

- ◎ いちごのへたを取るときはできるだけ切り口を小さくし、いちごの底ははみでないように白あんでしっかり包みましょう。いちごの水分がでてお餅がべちゃっとなるのを防ぐためです。
- ◎ お餅や耐熱容器がたいへん熱くなりますので火傷に注意してください。

クロスワードパズル



ヒント：新人に送りたいもの。



1	7	8		10
	2	B	9	
6		3		
		4	C	
5	A			

ヨロの力キ

タテの力キ

1. 日本の春の花。梅と〇〇〇。
2. 医療や手術で使うもの。ハサミの形をしている。
3. 乗り物。アフリカの草原に走るもの。
4. 暖かくなるのはいつもこの時間。
5. 常に患者様の状態を〇〇〇〇ようにする。
6. 春の風物詩。お弁当を持って楽しみましょう。
7. 「さぶろく」「ごは」「さんしち」と言えば?
8. バンクーバーオリンピックの競技種目。舟木和喜が長野で金メダル
9. 貝類から取れる真珠の別称。
10. 弦鳴楽器の一つ。日本では豎琴に近いもの。



編集局だより



私が新聞委員になり1年が経ちました。まだ自分が作る側にいるという意識は低いのですが、できあがった新聞を見て院内外の輪が広がることにつながればと思います。記事作りに励んでいます。今後ともよろしくお願いたします。 3病棟 麻生かすみ