



令和2年7月

かけばし

Vol.
20

目次

- p 2 病気のおはなし
3 ～頭痛編～
- p 4 向日葵施設の
5 1日の過ごし方
- p 6 あかりのCooking 教室
- p 7 リハビリテーションのお仕事～呼吸器編～
藤原まさあきの
俺にも一言いわせて～な。



頭痛について

一生のうち一度も頭痛を経験したことがない幸運な方はほとんどおられないと思います。それほど頭痛は一般的な症候で、症状の軽い多くの方は市販の鎮痛薬を服用して病院受診はされていないと思います。頭痛にはすぐに治まるものから、常に悩まされ生活に支障をきたすもの、放置すれば命に関わる重篤なものまで、いろいろな種類があります。



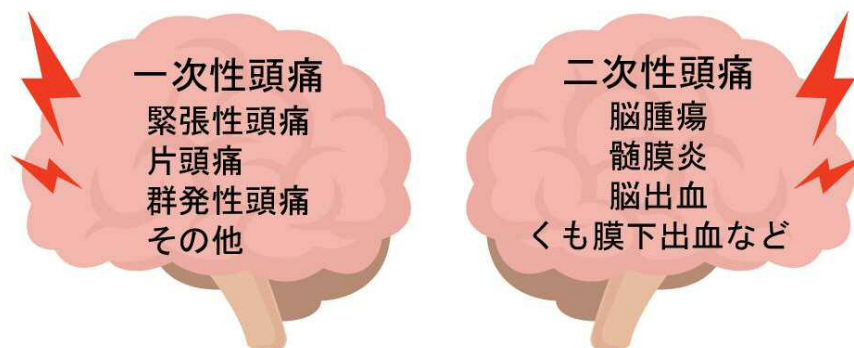
頭痛を主訴に病院を受診される方は、痛みが強い方、いつも悩まされている方、あるいは頭蓋内の異常を心配している方ですから、いつでも親身で丁寧な診療を進めていくことを心がけています。

頭痛の種類

頭痛の分類には大きく分けて一次性頭痛と二次性頭痛とがあります。

一次性頭痛は、頭蓋内に大きな病変を認めない頭痛で、片頭痛、緊張性頭痛、群発性頭痛などがあり命に関わることはありません。

二次性頭痛は頭蓋内病変に伴う頭痛で、原因として、くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎などがあり、放置すれば命に関わります。



診察では

まず頭痛の性状を詳細に問診することで、頭痛の種類を考え、緊急性を要し、命に関わる二次性頭痛を鑑別します。約9割の方が緊急性を要さないが、生活に支障が出ている一次性頭痛ということになります。生活に支障をきたすような頭痛は、なかでも片頭痛のことが多いです。片頭痛はいわゆる頭の片側がずきずき痛いという頭痛とは限らず、いろいろに変容した様相を呈します。例えば、首、肩の凝りも片頭痛ではよくある症状で、肩こりからの頭痛とは一口では言えないこともあります。また、慢性的に頭痛に悩まされている方は、多くの鎮痛薬を服用し、それが原因で頭痛が悪化している場合もあります。このような様々な状況を把握し、診断をつけ、適切な投薬を行うことで、頭痛の頻度を減少させ、生活の支障を軽減することができます。



児島聖康病院では脳神経外科医が頭痛の方を診察していますので、まず命にかかわる頭痛の鑑別を行います。その後、病歴などをもとに診断をつけるように努め、適切な治療法を探していきます。最近は頭痛に対する薬剤にはいろいろな種類があり、鎮痛薬ではありません。長年頭痛に悩み、頭蓋内疾患を心配しながら、鎮痛薬でひどい症状を抑え、何とか日々を乗り切っておられる方は是非一度外来を受診し、相談していただけたらと思います。

脳神経外科 頭痛外来・物忘れ外来

診察日時 毎月第2・4火曜日 14:00~17:00
受付時間 当日8:30~診療時間終了まで（電話受付可）
☎086-472-7557



～向日葵施設の1日の過ごし方～

ただ今コロナウイルス感染拡大に伴い、私たち向日葵施設は外出自粛をしています。
そこで施設内でも毎日楽しく過ごしているひと時をほんの一部をご紹介します☆

グループホーム1階

(認知症対応型
共同生活介護事業所)

グループホーム1階では、季節ごとの行事をテーマにしたレクリエーションを行っています。
春はお花見・演劇鑑賞・花の鑑賞・ドライブと、毎年恒例の外出でした。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、全て中止としました。これらに代わるレクリエーションは何か？入居者の方々が”笑顔”になるものは・・・と考えた結果、壁画の作成をしてみようと考えました。

4～5月といえば藤棚！ということで、藤棚の壁画作りのスタートです。

最初はいいように出来ず、中でもタコ糸に花びらを結んでいくという細かい作業が大変で四苦八苦しましたが、約1ヶ月半かけてついに完成！
完成させたという達成感！笑顔！満足！素晴らしい♪

ちなみにですが、壁画作りの合間に600ピースのパズルを完成させた入居者さんもいらっしゃいました☆

このように、私たちグループホーム1階では、皆で『コロナ』に負けずに楽しく笑顔で頑張っています♪



＼藤棚の壁画☆シ／



＼パズル完成♪／

グループホーム2階

(認知症対応型
共同生活介護事業所)

コロナの影響で外出行事ができない中
グループホーム2階では皆様に好評の食事会を行っています。

外出できない皆様に少しでも喜んでいただけるように職員でいろいろな案を持ち合って
悩み選びぬいた料理とケーキを提供することと
させていただきました。

職員でも食べきれないほどの料理を皆様しっかりと完食され、そのうえおやつケーキもべろり!!
グループホーム2階の入居者様は、食べる事が大好きです。

9人のうち6人はほぼ90歳代、一番上は98歳です。皆様、長寿で色艶もよく元気です。
食べる力は生きる力と痛感します。

さて次回の食事会の料理はなににしようかなあ？
職員の頭の中は料理と皆様の笑顔が今日もかけめぐっています。



＼懐石御膳(*^_^*)／



＼6月の壁画☆シ／

デイサービス (通所介護事業所)

デイサービスセンターでは、1日のスタートは元気に歌を唄うことから始まります。その後、脳トレや歩行練習など、各自にあったプログラムを行います。

また、今はコロナ感染予防で外出行事を自粛させていただいているため、室内での手作り昼食やおやつ作りをして楽しんでいます。

先日はピザを作りました。生地作りから始めてモチモチの生地の上にお好みの具材をトッピングし、焼き上がった熱々のピザからはチーズがとろーんとし、皆さん口々に「美味しいなあ」と大変喜んで頂きましたよ♪

自粛中でもみんなで楽しく日々過ごしていけるように、取り組んでいきたいと思います。そして、今後もコロナ感染予防のため、各工程の前に必ず手指消毒し、感染予防に努めていきたいと思います。



＼！ピザ作りに挑戦中！／

シーホーム (サービス付き高齢者向け住宅)

コロナ感染対策中の入居者様の過ごし方は、ほとんどの方が居室にてそれぞれテレビを観たり本を読んで過ごされております。

緊急事態宣言が発令されてからは玄関先で職員が出入りの管理を行い、緊急時以外の入室等は控えていただくよう対策を行ってまいりました。

また、入居者様に対しては買い物や散歩など規制がかかり、施設内だけで過ごされることを余儀なくされておりました。

緊急事態宣言が解除されてからも、一部を除きコロナ感染対策を継続させていただいております。一部解除中に訪問散髪もあり、さっそく散髪をしてスッキリしたと喜ばれる入居者様、好きなものを宅配で届けていただき嬉しそうにしている入居者様等、それぞれがコロナウイルスに感染しないよう予防をしながら楽しく過ごしています。



＼日常のひとつ♪／



管理栄養士
藤川あかり

夏暑くて料理を作るのが嫌になりますよね。そんな時にぴったりのIHもガスも使わず電子レンジだけで出来るおかずを紹介します。短時間で出来るため、忙しい日のおかずにぜひ！
温めたお皿でそのまま食卓に出て、洗い物も少ないです。
野菜も加熱すればかさが減りたっぷり食べられるので、夏野菜をしっかり使ってやってみてくださいね♪



豚肉と野菜のレンジ蒸し〜華風ドレッシング〜

※全て2人分の献立です

材料

- ・豚肉（薄切り） 160g
- ・キャベツ 100g
- ・ピーマン 1/2ヶ
- ・パプリカ（赤） 1/4ヶ
- （黄） 1/4ヶ

- | | | |
|---|--------|------|
| A | トマト（大） | 1/2ヶ |
| | しょうゆ | 大1杯 |
| | 酢 | 大1杯 |
| | 水 | 小1杯 |

作り方

- ①キャベツはひと口大に切り、ピーマン・パプリカは太めの細切りにしておく。
- ②トマトは角切りにしてAと和えてドレッシングを作る。
- ③耐熱皿にキャベツ・ピーマン・パプリカ・豚肉の順にのせ、作ったドレッシングの半分をかけて、ラップして600wで3分間加熱する。
- ④残りのドレッシングをかけて完成。



酢醤油ベースの華風ドレッシングが豚肉と野菜によく合い、食欲が低下した時にもごはんが進む味付けになっています！

簡単ナムル

材料

- ・もやし 1/2パック
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 20g

- | | | |
|---|------|-----|
| A | しょうゆ | 小1杯 |
| | ゴマ油 | 小1杯 |
| | 塩 | 少々 |
| | ・白ゴマ | 少々 |

作り方

- ①きゅうり・にんじんは細切りにしておく。
- ②Aを合わせておく。
- ③耐熱皿にもやしとにんじんを入れ、ラップをしてレンジで600wで3分間加熱する。
- ④冷めたらきゅうりとAを入れて和える。
- ⑤最後に白ゴマをふり完成



生活の中にひそむ呼吸障害

みなさんは、普段の生活の中で「何だか疲れやすい」「すぐに息切れする」と感じることはありませんか？
もしかすると、その原因は日常生活に潜んでいるのかもしれません・・・。

スマートフォンを使う
とき、姿勢が前かがみ
(猫背)になってしまふ。



前かがみ姿勢(猫背)により
肺が圧迫され、肺の機能が
十分に発揮できなくなる。



肺に問題がなくとも肺活量が
低下し、疲れやすくなるなど
生活に支障を及ぼすように・・・



これは、**スマホ**に限ったことではなく、**パソコン**や**料理**などの**家事**でも起こり得ます！

家庭で出来る簡単訓練

※①・②をそれぞれ 5回ずつ、毎日2セット行いましょう！

①口すぼめ呼吸

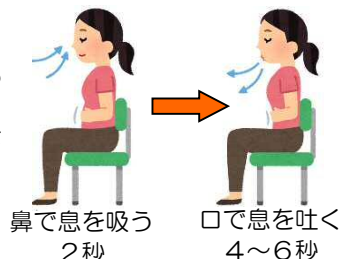
背筋を伸ばして、鼻から息を吸う

口笛を吹くように口をすぼめる

唇の真ん中から、
お腹をへこませつつ息を吐く



☆30cm 先の手の
ひらに息を感じられる
ように吐く。
☆吸うよりも、吐く方を
長くする。



鼻で息を吸う
2秒

口で息を吐く
4～6秒

②ストレッチ(呼吸筋を柔らかくする)

・肩の上げ下げ

息をゆっくり吸いながら肩を上げ、吐きながら
後ろに回して下ろす。

・首のストレッチ

息を吸いながら横に首を曲げる
→息を吐きながら元の姿勢に戻す。

③その他

・筋力訓練(胸の呼吸筋を向上させる)

→長く声を出したり、
声を出して歌ったりする。
有酸素運動・耐久運動を行う。

・日常生活訓練

→胸を張り、背筋を伸ばす。
意識して姿勢を良くし、
スマホやパソコン等を
行うようにしましょう。



理学療法士 小野優
作業療法士 森真菜美

藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。



ミニトマト

皆さん、お知らせです。自家菜園のミニトマトが出来ました!!
植えてからは、花が咲き、実を付けるまでの経過を毎日見ていると
少しずつの変化が楽しくて、他の職員にその話をすると、「我が子の
成長みたいに嬉しそうに話をするなあ～」と言われました(笑)
さらに、ジャガイモ・サツマイモ・ネギも作っていますので、
他の野菜の成長も楽しみです。



児島聖康病院診療時間表

※脳神経外科は第2・4火曜日が診療日です。
※禁煙外来は月～水・金・土曜日の15～18時半までの診療です。

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	総合診療科 (9～12時半)	山崎泰源	坪井副院長	山崎泰源	山崎院長 坪井副院長	坪井副院長	山崎院長
	皮膚科 (9～12時半)	神原宏枝	🌸	神原宏枝	🌸	神原宏枝	🌸
午後	総合診療科 (15～18時半)	山崎院長	岡山大学	坪井副院長 藤井喬之	🌸	岡山大学	岡山大学
	ヘルニア外来 (15～18時半)	山崎泰源	山崎泰源	山崎泰源	🌸	🌸	山崎泰源
	脳神経外科 (14～17時)	🌸	神原啓和	🌸	🌸	🌸	🌸
	整形外科 (13時半～16時)	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	森正樹
	泌尿器科 (16～17時)	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	非常勤医師

受付時間 8:30～診療時間終了まで

※但し、脳神経外科(頭痛・物忘れ外来)・整形外科・泌尿器科に限り当日のみ電話受付可

児島聖康病院からのお知らせ

休日当番日(9:00～17:00)

7/19(日)

8/16(日)

9/20(日)

ひまわりサロン

毎月第2土曜日 13:30～

場所:シーホーム向日葵

※コロナウイルス感染予防のため
今後のサロンは当面中止と
させていただきます。

医療法人社団五聖会
児島聖康病院
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
TEL 086-472-7557
FAX 086-472-1143
http://www.seikoh-hp.or.jp
mail info@seikoh-hp.or.jp

医療法人社団五聖会
向日葵
〒711-0906
岡山県倉敷市児島下の町 10-374
デイサービスセンター向日葵 TEL 086-473-7736
グループホーム向日葵 TEL 086-473-7756
訪問看護ステーション向日葵 TEL 086-472-3312
ケアプランセンター向日葵 TEL 086-473-8876
〒711-0903
岡山県倉敷市児島田の口 7-1-16
シーホーム向日葵 TEL 086-477-4165
ヘルパーステーション向日葵 TEL 086-477-4165

MAP

- 交通機関でお越しの方
 - ・JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」から徒歩約30分
 - ・下電バス「下之町」下車、徒歩約5分
 - ・JR 瀬戸大橋線「JR 児島駅」よりタクシーで約10分



- 自動車でお越しの方
 - ・児島ICから車で約10分
 - ・水島ICから車で約15分