

令和3年4月

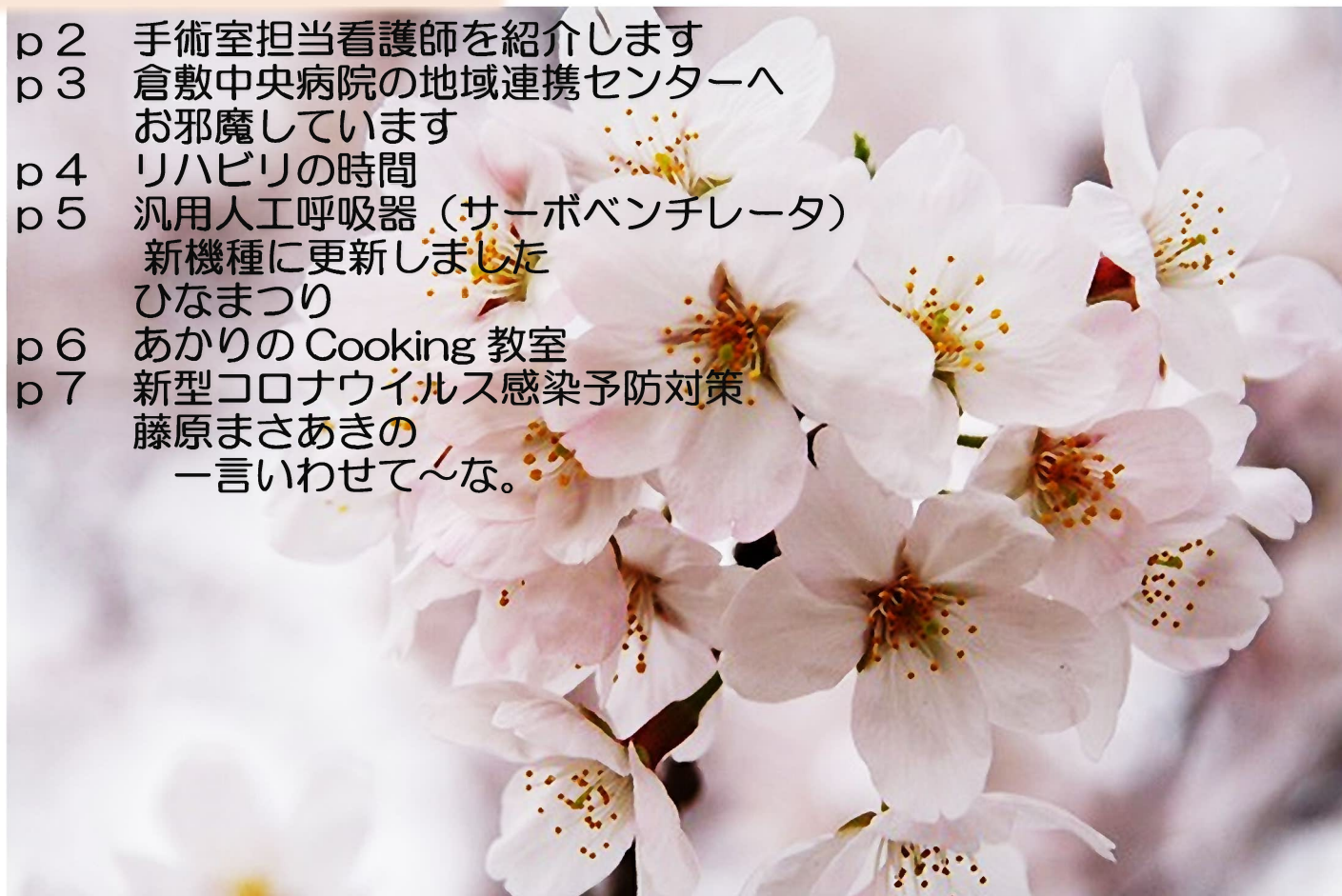


かけはし

Vol.
23

目次

- p 2 手術室担当看護師を紹介します
- p 3 倉敷中央病院の地域連携センターへ
お邪魔しています
- p 4 リハビリの時間
- p 5 汎用人工呼吸器（サーボベンチレータ）
新機種に更新しました
ひなまつり
- p 6 あかりの Cooking 教室
- p 7 新型コロナウイルス感染予防対策
藤原まさあきの
一言いわせて～な。



手術室担当看護師さんをご紹介します

児島聖康病院では主に全身麻酔腹腔鏡下で
鼠経ヘルニアの手術を行っています。
特殊な操作で行っているため、術後の痛みが少なく
腫れがほとんどないので患者さまから喜ばれています。



特殊な操作

・リヒテンシュタイン法

シート状のメッシュで、弱くなった部分を覆うことで筋肉に空いた穴(ヘルニア門)を閉鎖します



・SILS-TEP 法

一ヶ所の傷での手術 お腹の中に入らず、腹壁の中で腹腔鏡を挿入して腹膜の外側にメッシュを固定する方法
→ 傷も小さく筋肉に空いた穴(ヘルニア門)をしっかり修復でき再発の少ない手術法です



私たち看護師は

患者さんが不安にならないようにお部屋の方にお伺いし、
手術室での様子などを説明させていただいています。
安心して手術が受けられるよう、お部屋を出るときから
麻酔から目が覚めてお部屋に帰るまで、ずっとそばで見守っています。



ヘルニア外来診療時間



月・水曜日 9:00~12:30
月~水・土曜日 15:00~18:30

一度ご相談に
おいでください



倉敷中央病院の地域連携センターへ お邪魔しています

連携ステーション

連携センター駐在の他病院の方々と
情報交換・情報共有し、コミュニケーションを深めています。

現在、地域医療連携室では、リハビリや療養をされる方の早期支援を目指し週1回火曜日に倉敷中央病院の地域連携センターへ駐在しています。

以前は電話での相談が主でしたが、駐在することにより詳細な治療状況を把握でき転院後の入院生活について事前にお伝えがしやすくなりました。

また、地域の高齢者支援センターやケアマネジャーとも事前に連携をとり、退院後の生活についての支援が以前よりもスムーズになり、よりスピーディーに行えるようになりました。

今後とも連携センターへ駐在させていただき、患者さんへより良い支援が出来るよう努めていきたいと思います。



左から倉敷リハビリテーション病院の久本さん、児島聖康病院の田邊
まび記念病院の本郷さん、倉敷記念病院の土屋さん
(倉敷中央病院にて)

医療・介護相談も随時行っています。
現状にお困りの方、今後の支援にお困りの方が
いらっしゃいましたらお気軽に児島聖康病院の地域医療連携室まで
ご連絡下さい。お待ちしております。



地域医療連携室 室 長 田邊
社会福祉士 中川
T E L 086-472-7557
携 帯 080-5759-7557
(田邊)

リハビリの時間～転倒を予防して健康寿命をのばしましょう！～

運動器リハのお話



前回の「かけはし」で健康寿命についてのお話がありましたが、今回はその健康寿命を短くする原因の1つである「転倒による骨折」についてお話しします。

転倒の原因として以下の7項目が多いとされていますが、みなさんに当てはまる項目がありますか？

- ①筋力低下 ②バランス障害 ③視力低下 ④足首の関節が硬い ⑤重い靴や厚底の靴を履いている
⑥少しの段差や滑りやすい床、薄暗さ等の環境要因 ⑦薬の副作用によるめまいやふらつきがある

転倒予防のポイント → 「転ばない身体をつくること」

そのためには「身体のバランス」、「足の筋力」、「身体の柔軟性」を保つことが重要です。以下の運動を継続的にを行い、転倒予防に努めましょう。



＜筋力強化運動：それぞれ10～20回ずつ行ってみましょう＞

座って行う運動

①膝のばし



片足ずつゆっくりと膝がまっすぐになるまでのばしましょう

②もも上げ



片足ずつ膝を胸に近づけるように太ももを持ち上げましょう

立って行う運動

①スクワット



ゆっくりと両膝を曲げ、ゆっくりとのばしましょう。曲げる角度はできる範囲で、膝に痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう

②かかとの上げ下ろし



ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろしましょう。このとき、膝が曲がらないように気を付けましょう

＜バランス運動：各ステップをそれぞれ5回ずつ行ってみましょう＞

- ①立った状態から片足を大きく前へ1歩踏み出しもどす
②片足を大きく外側へ1歩踏み出しもどす



- 注意
- ・無理に伸ばしたり、反動をつけて行わないようにしましょう！
 - ・痛みが出たり、痛みが増す時には速やかに中止しましょう！

これらの運動に加えてウォーキングなどの有酸素運動やストレッチを行い、いつまでも元気に過ごせるようにしましょう！

NEWS 汎用人工呼吸器（サーボベンチレータ） 新機種に更新しました

人工呼吸器を新機種に更新！

人工呼吸器とは、自発呼吸の無い患者の呼吸管理などをする生命維持装置です。何らかの原因により、自分で十分な呼吸をすることが難しくなってしまった患者さんに適用されます

こちらの機械は、新生児から成人まで幅広く対応できる人工呼吸器で、皆さまの大切な命を守る人工呼吸器となります。

私たち児島聖康病院では、今後とも患者さまが安心・安全で治療できるようにより一層努めてまいります。



サーボベンチレータ（SERVO-air）



3月3日、ひな祭りのイベントを行いました。皆さん各自、手作りのおひな様・お内裏様のお面をつけ、甘酒入りのほんのり桜色の蒸しパンを作りました。乾燥した桜を乗せ、きれいな仕上がり!!食べるのがもったいなかったです～。さらにちらし寿司も作り、とにかく賑やかでした。そしてひな祭り会終了後、すぐに次の制作活動に突入!!壁一面に満開の桜を制作しましたよ。これからもお出かけが出来ない分、色々アイデアを出しながら室内で皆さんと一緒に楽しんで過ごしていきたいと思っています。



グループホーム1階向日葵 樋口 真や



あかりのCooking教室



管理栄養士
藤川あかり

春は芽生えの季節です♪穏やかな気候で過ごしやすく感じる一方、新生活や生活環境が変わるなど、体調が不安定になりやすい時期でもあります。今回は春野菜を使って和風に調理しました。みずみずしい春野菜は優しい味付け（うす味調味）がおすすめです。身体も心もほっこり落ち着く献立になっています。作ってみてください♪



鯖の味噌漬焼

材料【2人分】

A	・鯖	2切れ
	・味噌	大さじ3
	・酒	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・スナップえんどう	4本

作り方

- ①スナップえんどうはさっと茹でておく
- ②Aの調味料を全て混ぜて鯖につけて30分程度おく
- ③つけた鯖を焼き、スナップえんどうを添える



新じゃがの明太マヨ和え

材料【2人分】

A	・新じゃが	2ケ
	・アスパラ	1本
	・ベーコン	2枚
	・辛子明太子	20g
	・マヨネーズ	大さじ2
	・酢	少々

作り方

- ①新じゃがは茹でて粗めにマッシュ（つぶす）する
- ②アスパラは斜めに切り、ベーコンは薄く切る
- ③アスパラ・ベーコンを炒めて、火が通ったらつぶした新じゃがと混ぜる
- ④Aを合わせて③とざっくり和える

明太マヨ和えは明太子の色でピンク色になるので、いつものポテトサラダとは違って春らしくなります！明太子の塩分があるので味付けも簡単です！

春キャベツのかきたま汁

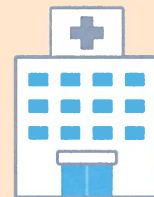
材料【2人分】

A	・春キャベツ	1～2枚
	・えのき	30g
	・水	400g
	・しょうゆ	小さじ1 + 1/2
	・塩	小さじ1/4
	・片栗粉	小さじ1 + 水 小さじ1 (溶く用の水)
	・卵	1ケ

作り方

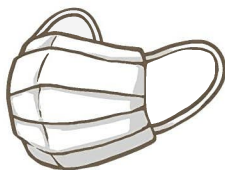
- ①春キャベツは手でちぎり、えのきは食べやすい長さに切る
- ②鍋にAと春キャベツ・えのきを入れて、沸騰したら水溶き片栗粉を加え、うすくろみをつける
- ③溶いた卵をゆっくり回し入れる

かきたま汁は少しとろみをつけると卵がふわっとして上手に仕上がります。



感染予防のため、下記のことを皆さまに
お願いしています。ご協力よろしくお願いします。

マスクの着用



手指消毒



体温測定



健康チェック



入院患者さまの

面会中止について

当面の間、

面会を禁止させて頂いています。

※ただし、急変の可能性のある方・検査や手術などの
症状説明時等はこの限りではありません

現在、リモート面会を行っていますので、
お気軽に当院スタッフへお申し付けください。

ご理解ご協力の程、
よろしくお願い
致します。



藤原まさあきの

俺にも一言いわせて～な。

皆さん、こんにちは。もう日中はかなり暖かくなってきましたね。
お魚ちゃん達が活発に活動する時期なので、私も海へ出向いていく回数が増えています(笑)

3月初めに今年初の海釣りに出かけました。海の上では三密にならないため
気分的にかなり気持ちよかったです。成果はイマイチでしたが・・・(笑)
春は釣りや自宅での野菜作りなど楽しみが多く気分的もテンション↑UP↑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 藤井壽之	🌸	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)

4/18(日)

5/5(祝) 5/16(日)

6/20(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