

あいことば

Vol. 119

2020.OCT

♡ ささえあい

♡ かせねあい♡



Dr topics (外科部長 白濱浩司)

ナーシングホームひだまり

第2回看護ナラティブ発表会／池田病院オリジナル体操

血液浄化センター通信

【健康だより】

Healthy Room

健康だより

訪問看護ステーション 元気だより

感染管理認定看護師

10月 外来診療表

告知



『FMかのや 77.2MHz』と『池田病院』のタイアップ!

番組

『おあすみまはようラジオ!』

『気になる 自宅でできるリハビリテーション』のコーナー
(毎月 最終火曜日 9:05 ~ 9:20)



池田病院ホームページ



【FMかのや】QRコード

放送日時 令和2年10月27日(火)

出演 理学療法士 安達洋貴

今月のテーマ 「心臓リハビリテーション」

放送内容 健康で長生きするために

Dr topics



外科部長 白濱浩司

2016年より外科が立ち上がり、まだよちよち歩きの状態ですが、日々、外来、入院、救急と院内の外科的処置、手術などで目が回るような毎日を過ごしております。

救急、外来は外科的処置はもちろん、手術後の経過フォロー、高血圧症、高脂血症、糖尿病、肝機能障害、消化器症状、呼吸器症状などを有する方々の診療も行っております。ただ、専門的治療が要すると判断した時には、当院にはそれぞれ専門の先生方がいらっしゃるのので、困ったときには相談しながら診療を行っております。以前は、院内の外科的処置が必要になった場合、外部の医療機関へ紹介する事が多々あったようで、その処置に難渋していた時期もあったようです。現在は多少なりとも貢献しているのかなと思っています。

手術に関して、消化器手術は、鹿児島医療センター外科と連携を保ちながら応援をいただいています。血管外科は、私の所属していた医局の心臓血管外科グループの先輩・後輩に来院していただき手術にあたってもらっています。

夜間・休日当番もありこれがほんとに多岐に渡ります。

外傷、交通外傷、胸痛、腹痛、腰背部痛、意識障害、麻痺などはもちろん、小児肘内障などの整復も行っております。

整復前は腕を動かさず泣いていた子供が、整復後は腕を動かし遊んでいる様子を見るとホッとします。（日中、当院に来ることはまったくありません。）

乳幼児外傷からご高齢の方々まで幅広く対応し、地域医療に少しでも貢献できればと考えております。

今後とも宜しくお願いします。

第2回 看護ナラティブ発表会 ～令和元年度入職新人看護師～

9月1日に、池田病院の新人看護師研修のひとつでもある、「看護ナラティブ発表会」が行われました。看護師としての感情を育てる教育として昨年からの取り組みをはじめ、今回で2回目となりました。看護ナラティブとは、「臨床での出来事やその場面を一人称の物語風に記述したもの」とされています。

自身の看護をナラティブとて発表することもあり緊張に発表できていました。参加し

今回、今年で2年目となる看護師5名が、初めて大勢の前で発表しましたが、とても上手な先輩スタッフたちも自身の若き頃を思い返し、また、普段の看護を振り返る良い機会ともなりました。会場設営や資料作成などに多くのスタッフの協力もあり、無事に発表会を終了することができ、心より感謝致します。



池田病院の看護部では、新人～卒後3年目を対象にした研修にとても力を入れています。今

後も池田病院に来院される患者様に、安心・安全な医療を提供できるよう取り組んでまいります。



2階西病棟 河野竜太



池田病院オリジナル体操 「いけだカンパチ・元氣びくす」を作成しました!

9月号のあいことばで、新型コロナウイルス感染症対策の一環として「FMかのや」に出演した際の取り組みをご紹介しました。

今号では、新型コロナウイルス感染症対策としての介護予防や、健康増進に向けた地域リハビリテーション活動の取り組み第2弾として、池田病院オリジナル体操「いけだカンパチ・元氣びくす」を考案しましたのでご紹介いたします。

この体操は、鹿屋市役所PR特命係長「かのやカンパチロウ」とタッグを組み、自宅のできる体操として創作しました。

「いけだカンパチ・元氣びくす」は、全身の持久性を高めるトレーニング法である「エアロビクス」と云う意味や、カンパチロウとタッグを組んだことに「びっくりする」と云う鹿児島方言である「びっくすっ→びくす」を語源として命名しました。

体操の動画は、池田病院ホームページにて10月1日より閲覧できるようになっていますのでぜひご覧いただき、健康増進の取り組みのひとつとして参考にいただければ幸いです。



地域リハビリテーション
広域支援センター
住吉賢一

楽観的な人が健康的に生きられる

～プラス思考は健康に良い～

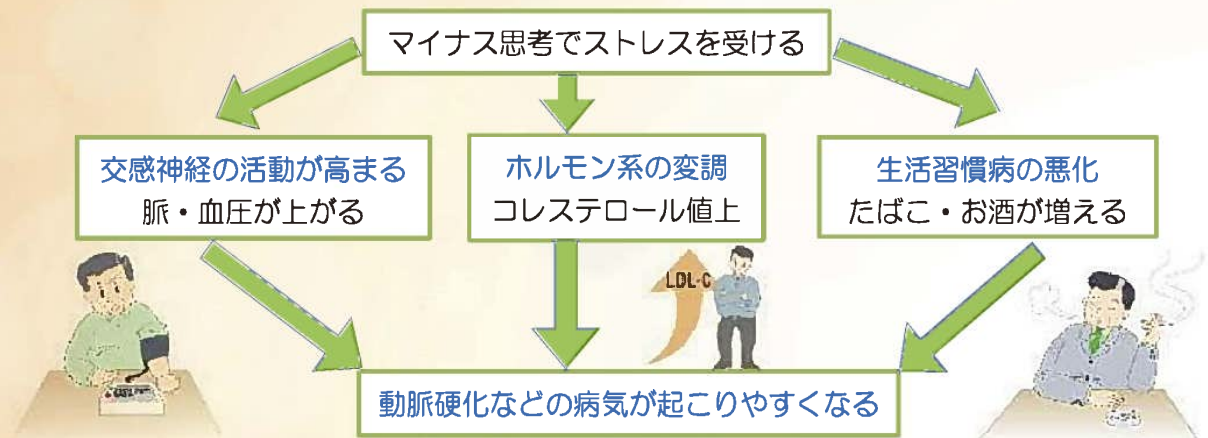


「病は気から」は本当だった！！

「病は気から」といいますが、気持ちの持ちようが健康面に影響するようです。アメリカにある大学の研究で、楽観的な人は悲観的な人より心臓が健康であることが分かりました（出典：米イリノイ大学）。

楽観的な人は血圧や血糖値、コレステロール値、BMI（肥満度）などが良好で、喫煙率が低い傾向があることが示されました。これらの値が正常ということは、心臓病など循環器系の病気のリスクが低いことを意味します。

病気の大敵はマイナス思考!? マイナス思考で体に何が起こるの!?



「病は気から」プラス思考で、健康的な生活を送りましょう。

病気を予防する秘訣はプラス思考！！

●成功の秘訣はプラス思考

「失敗するかもしれない・・・」とマイナスに考えていると、本当にその通りになってしまいます。「自分は必ず成功する！」とプラス思考なら、ストレスを感じず楽しく物事に取り組みます。

つまり、成功したからウキウキワクワクするのではなく

ウキウキワクワク♪しながら取り組んだ

ため、成功したのです。

プラス思考は自分を好きになって、自分を信じていけるようにします♪



●プラス思考になる方法

みなさんも使える魔法の中に「言葉の魔法」というものがあります。

「言葉の魔法」とは、否定的な言葉を肯定的なものに変えて、絶大なプラスの力を引き出そうとするものです。

例えば・・・残業という言葉であれば **フィニッシュ・総仕上げだ！！**

といった肯定的なイメージを生むものに変えてみるのです。言葉を変えると行動が変わります。プラスの言葉を声に出して言い続けてください。

‘自分はできる’ ‘幸せです’ ‘なんでも上手くいく’ ‘運がある’

これが、言葉の魔法です！次第に自分の考えるイメージが良くなっていき「イケル！」と思えるようになってきます。これが、プラス思考です！！

●感謝は究極のプラス思考



プラス思考になるということは、結局はすべて「感謝のこころ」に行きつきます。

(例えば・・・)

ダメだと**非難**された。

プラス思考に変換！

悪いところを**教えてもらえてよかった。**

すべての思考を感謝に結びつけるように考えられれば、プラス思考になります。

「感謝」によって本来ならマイナスな感情を発生させるようなつらい出来事も、肯定的な経験に変わります。「感謝のこころ」を持ち、周囲の人にも積極的にプラスの言葉を発してみてください。あなたがプラスの言葉を増やした分だけ、巡り巡ってあなたにプラスが返ってきます。

こんにちは！保健師です。

最近ではコロナや災害など、心配になることがとても多かった気がします。場合によっては、今までのストレス解消ができない方もいらっしゃるかもしれません。ストレスに対し楽天的に対処することが、健康を長続きさせるために重要な役割を担っています。できることでストレス解消していきましょう。

ケアサポートセンター：徳田、小牧





～例えばこんな活動をしています～

専門的な治療や看護が必要な患者・家族に対して最適な看護は何か、認定看護分野の専門知識に基づき判断し、実践します。また、他の看護師に対し、自らが手本となり専門知識や看護技術などを指導して、水準の高い看護を行えるように働きかけたり、看護の現場で直面する問題や疑問の相談に乗り、改善策を導き出せるよう認定看護分野の専門知識に基づき支援します。

池田病院での活動（院内活動）

○病棟等のラウンドによる指導

病棟など院内の各部署や老人保健施設、訪問看護ステーションなどを定期的に巡回し、感染予防に係る指導を実施しています。

○感染対策委員会・感染防止対策チームの中心的役割

感染防止策や感染発生時の緊急対策、感染防止に係る職員教育、感染に係る職員の健康管理等について、医師、薬剤師、検査技師等院内職員が定期的に協議し、対策予防チームは、感染予防に係る具体的な活動を行っています。

医療法人青仁会 池田病院 感染管理認定看護師

平成9年 医療法人青仁会入職
外来・病棟の業務に従事
平成29年 感染管理認定看護師取得

藤本 久美子

ふじもと くみこ

○認定看護師はどんな看護師？

認定看護師は、高度化し専門分化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師です。「認定看護分野」ごとに日本看護協会が認定しています。

○認定看護師とはどんな資格ですか？

看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める600時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格です。審査合格後は認定看護師としての活動と自己研鑽の実績を積み、5年ごとに資格を更新しています。全国では約21,000人の認定看護師が活動しています。

○認定看護師はどんな活動をする看護師ですか？

患者様・ご家族によりよい看護を提供できるよう、認定看護分野ごとの専門性を発揮しながら認定看護師の3つの役割「実践・指導・相談」を果たして、看護の質の向上に努めています。



高齢者グループホームでの現地指導

感染予防対策の指導や、感染者が出た場合のゾーニング（感染エリアの区別）や、マスクや個人防護具の着脱方法を指導しています。



特別養護老人ホームへWEB研修

大勢人が集まって研修を受けられない場合や、遠くの事業所などには、ICTを活用し、画面を通して、講義や実技指導を行っています。

入所・個別リハビリテーション

☺ 利用者様個々に応じた計画を作成し、リハビリを提供しています ☺

1. 身体のリハビリ

どの程度動けるか評価を行い、結果を考慮しながら目的に合った訓練内容を実践していきます。在宅に帰るお手伝いとして家屋調査を行い、ベッドや手摺り、移動手段の検討を行います。



足の筋力増強訓練の風景

2. 言葉のリハビリ

コミュニケーション能力の評価やムセ込みの有無などを調べ、カード等を使用した言葉の訓練や食事・水分の飲み込みの訓練を行います。食事形態の変更などを行い誤嚥性肺炎予防にも努めています。



言葉の訓練の風景

3. 頭の体操

テストを行い、能力に合わせた指先の運動や計算問題パズルなど行います。また環境調整をすることで、施設生活に早く慣れて頂けるように努めています。



脳のトレーニングの風景



ひだまり 作業療法士 安達奈津美
言語聴覚士 堂地美紀
作業療法士 藏屋太一

ひだまり通所リハビリ曜日別平均利用人数

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
53名	47名	50名	43名	51名	47名

※どの曜日も受け入れ可能です。新規にご利用を希望される方は下記連絡先まで直接ご連絡いただきますようお願い致します。

※お問い合わせ先 通所リハビリ 繁昌(支援相談員)

●介護老人保健施設とは、介護が必要な方の家庭復帰・在宅支援をめざし、生活サービスを行います。

利用対象者:介護保険の被保険者が対象となります。要支援1・2/要介護1~5の方(入所サービスは要支援を除きます)。

手続き方法は、当施設か担当ケアマネージャーにご連絡ください。見学をご希望の方はいつでも2階の受付またはお電話にてお申し付け下さい。

ひだまり訪問リハビリ

住み慣れた在宅での生活が安心・安全にその人らしく継続できるように支援して参ります。こんなことが楽にできるようになりたい、こんな生活がしたいなどの希望があれば下記連絡先までご連絡ください。
*お問い合わせ先 訪問リハビリ 林(作業療法士)



ホームページアドレス★<http://ikedahp.com>

★ホームページからのお見舞メールもぜひご利用下さい。

介護老人保健施設
ナーシングホーム ひだまり
ショートステイ/通所リハビリ/訪問リハビリ
代表(0994)41-1200 / 通所(0994)41-1725

血液浄化センターより、透析治療に関する様々な情報をお届け致します。



食欲の秋

賢く食べて元気いっぱい!

秋は「実りの秋」と言われるように、さまざまな食材が旬を迎えます。さつまいも、栗、柿などはカリウムが多く含まれていますので、気をつけましょう。

食材名	カリウム(生) (mg)※1	カリウム(茹で) (mg)※1	100gの目安 ※2
さつまいも	470	490 (蒸した場合)	3分の1本
栗	420	460	5個
柿	170	—	3分の1個

※1 文部科学省「五訂増補日本食品標準成分表」

※2 重量や数量はあくまで目安です。産地や規格などにより大きさや数などは異なります。



～鮭のきのこあんかけ～

- ①フライパンに鮭を入れて、酒、塩をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ②えのきだけは石づきを取って長さを半分に切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。にんじんは千切りにする。
- ③フライパンに②、調味料、グリーンピースを入れて火にかけ、材料に火が通ったら水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、①にかける。

エネルギー	たんぱく質	リン	カリウム	塩分
108kcal	13.3g	186mg	404mg	1.3g

- ・鮭(切り身) 50g
- ・酒 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ (0.2g)
- ・えのきだけ 20g
- ・にんじん 10g
- ・グリーンピース 5g
- ・だし汁 1/3カップ弱 (60g)
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・塩 ひとつまみ強 (0.3g)





Healthy Room

だんだんと夏の暑さが和らいできて、秋が近づいてきました。秋といえば何と言っても“食欲の秋”ですよね☆ 秋が旬の食材は栄養満点なものが多くあります。今日は秋が旬のきのこを使って、夏の疲れやダメージをリセットし、風邪を予防するメニューをご紹介します！！

きのこにはどのような栄養があるの？

きのこは、ビタミンB群を豊富に含んでいます。ビタミンB群には、疲労回復効果があります。夏の暑さによる疲れやダメージに、良質なたんぱく質とビタミンB群をしっかり摂りましょう。

きのこには、免疫力アップしてくれる栄養素も多く含まれています。きのこを食べることで、季節の変わり目の風邪予防や細菌やウイルスに負けないカラダづくりができます。

★きのこには、その他にも多くの栄養素を含んでいます。



1 なんと天日干しにするとビタミンDが10倍に？

ビタミンDには骨を丈夫にする働きがあります。きのこを天日干しにすることでより栄養価もアップし、旨味も強くなります。

2 食物繊維がスポンジのように腸内で数倍～数十倍にふくらむ？

食物繊維は、おなかの調子を整えたり、腸内の有害な物質を吸着して排泄したり、少量で満腹感をもたらしてくれます。



簡単！全ての具材を混ぜるだけ！

きのこの炊き込みご飯

☆材料(4人分)

米 2合

しめじ 100g

まいたけ 10g

しいたけ 2枚

めんつゆ(3倍濃縮)

大さじ3

☆作り方

①きのこを好みの大きさにカットする。

②米、具材、めんつゆを炊飯器に入れ、目盛まで水を入れ炊く。



管理栄養士 杉山 美咲

鹿屋訪問看護ステーション 元気だより

皆さん 夏の暑さにもコロナウイルスにも負けず笑顔で頑張っ生活を送ってます。



今年 101 歳を迎えられ、餡が好きな A さん。
『あんたがくつとを待ちよったど～
餡がおいしかねえ～。』
訪問した時のみ食べられる餡。
見守りの中、安全に美味しそうに食べています。



9月で100歳を迎えられるオチャメなBさん。
訪問すると笑顔を見せてくれます。
毎日3時のおやつを楽しみにしていますが、
水分を摂るのはちょっと苦手。
私達看護師と一緒にとお茶も頑張っ飲んで
くれます。



とてもお元気なCさんとお姉さんのDさん。
お姉さんは現役で歯医者さんをされています。
とってもおしゃれな美人姉妹。
忙しい中でも、お互いに助け合っ
2人で仲良く生活されています。

私達看護師は、利用者さんの笑顔に救われ、日々元気を頂いています。
これからも益々元気に歳を重ねてほしいと願っています。



〈担当者〉
中川・鶴田・松山

鹿屋訪問看護ステーション

鹿屋市下祓川町1794番地

☎ 0994-44-4776

鹿屋訪問看護ステーション サテライト白水

鹿屋市白水町1986-4

☎ 0994-45-6801

池田病院 外来診療表 10月

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	岩田 大輝	池田 大輔	板山 雄亮	田中 誠	白濱 浩司	安田 幸一
腎臓内科	吉留 悦男	吉留 悦男	池田 徹	池田 徹	吉留 悦男	
透析内科	古城 卓真 大塚 薫行	山下 和 大塚 薫行	古城 卓真 山下 大塚 薫行	古城 卓真 山下 和	古城 卓真 山下 大塚 薫行	山下 和 大塚 薫行 野崎 剛 (24日のみ)
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛 (24日のみ)
血液内科	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人 中嶋 秀人詞	大納 伸人 吉満	大納 伸人		中嶋 秀人詞
脳神経内科	武井 潤			岩田 真一		池田 賢一 (3日・17日)
消化器内科 (肝臓内科)	堀之内 史郎 井戸 章雄 (26日のみ) 軸屋 賢一	堀之内 史郎 今中 大	平峯 靖也 堀之内 史郎 熊谷 公太郎	今中 大 堀之内 史郎 橋元 慎一	堀之内 史郎 佐々木 文郷	柴藤 俊彦 (10日・24日) 今中 大 (3日・24日・31日) 森内 昭博 (17日のみ)
呼吸器内科	寒川 卓哉	上野 史朗	寒川 卓哉		上野 史朗	
呼吸器外科		武田 亜矢 (6日・20日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (15日のみ)	西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳 古賀 敬史	池田 大輔 東福 勝徳	東福 勝徳	池田 大輔 安田 幸一	池田 大輔 東福 勝徳	池田 大輔 古賀 敬史
脳神経外科 脳・血管内科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
脊椎・脊髄外科					山畑 仁志 (23日のみ)	
リハビリテーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋		川津 学 (24日のみ)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (13日・27日)	瀬戸口 啓夫 (14日・28日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一 眞田 雅人 (9日・23日)	担当 医
放射線科(画像診断)	宮川 勝也	宮川 勝也		宮川 勝也	宮川 勝也	宮川 勝也
乳腺外科	船迫 和	白濱 浩司	船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
歯科	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏 刈田 亜沙子		奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏
血液内科		中嶋 秀人詞	吉満 誠			
循環器内科	東福 勝徳		東福 勝徳		古賀 敬史	
脳神経外科 脳・血管内科	富士川 浩祥					
呼吸器外科		横枕 直哉 (13日・27日)				
リハビリテーション科	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋	鶴川 俊洋		川津 学 (24日のみ)
整形外科	前田 和彦	前田 和彦	担当 医			
放射線科(画像診断)	宮川 勝也	宮川 勝也		宮川 勝也	宮川 勝也	
乳腺外科	船迫 和		船迫 和	船迫 和	船迫 和 (2日・16日・30日)	船迫 和
歯科	奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏	奥家 信宏 刈田 亜沙子		奥家 信宏 刈田 亜沙子	奥家 信宏
救急科	田中 誠	田中 誠	田中 誠	富士川 浩祥	田中 誠	白濱 浩司

【受付時間】 午前…8:30~11:00 午後…休診(午後診療は予約以外は休診となります)

※急患の場合この限りではありません。

※総合内科以外は必ずご予約の上、ご来院ください。

※かかりつけ医のある方は、必ず紹介状をご持参ください。(紹介状をご持参の場合もご予約が必要となります。)

予約・変更・お問い合わせ

外来診療予約・変更

TEL:0994-45-5278
FAX:0994-45-5259

放射線科

TEL:0994-45-5163
FAX:0994-45-5271

健康診断・人間ドック

TEL:0994-40-8782
乳がん検診も承ります。

歯科

TEL:0994-43-6468

池田病院 医療法人青仁会 池田病院

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下蔵川町1830番地 <http://www.ikedahp.com/>

[0994]-43-3434

[0994]-40-1117