

あいことば

Vol. 126

2021.MAY

♡ ささえあい

♡ かせねあい♡



新入職員紹介

入社式／オリエンテーション

新人看護師川柳／地域リハビリテーション

【健康だより】

未然に防ぐ！ 5月病対策。

ナーシングホームひだまり

血液浄化センター通信

Healthy Room

新型コロナワクチン接種
予約受付について

5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

『おますみおはようラジオ！』

『気になる 自宅の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)

放送日時 令和3年5月25日(火)

出演 作業療法士 園田絢加



池田病院ホームページ



【FMかのや】QRコード

今月のテーマ 「リハビリテーション栄養」

放送内容 リハビリテーションと栄養の関係



新任医師の紹介



山内 拓真

〈専門〉消化器内科
〈趣味〉野球、ゴルフ

〈ひとこと〉

2度目の赴任となります。地域に貢献できるよう努力しますのでどうぞ、宜しくお願いします。



上原 翔平

〈専門〉消化器内科
〈趣味〉特になし

〈ひとこと〉

大隅地域での勤務は初めてとなります。専門分野を活かしながら、地域医療に貢献できるよう努力していきますので、よろしくお祈りします。

新入職員の紹介



臨床工学技士
重田 渚



看護師
本野 弘樹



看護師
市坪 美佐子



看護師
岩野 優葵



看護師
奥 楓華



看護師
川原 めぐみ



看護師
久保 香織



看護師
坂口 萌



看護師
大崎 綾伽



看護師
生見 由惟



准看護師
中島 恵里奈



管理栄養士
松井 香代子



管理栄養士
小田 有沙



管理栄養士
船間 咲希



理学療法士
石踊 勇資

新入職員の紹介



理学療法士
城戸内 風人



理学療法士
佐藤 晃季



作業療法士
福山 聖真



作業療法士
山村 拓郎



作業療法士
福留 大樹



作業療法士
家村 美里



介護福祉士
迫田 花梨



介護職
寺師 乙巴



介護職
新満 一華



介護職
石ヶ崎 一美



介護職
濱田 絢女



医療事務
池田 彩希



医療事務
杉尾 花菜



医療事務
徳永 海斗



事務
安楽 映見



事務
岩下 直美



事務
茗ヶ谷 梨香



事務
津曲 愛優奈



令和3年度 医療法人青仁会入社式

4月1日、医療法人青仁会入社式が新館多目的ホールにて行われました。理事長・施設長の挨拶後、新卒採用18名と外国人介護技能実習生2名に辞令が交付されました。また、臨床工学技士の重田渚さんが新入職員代表挨拶を述べ、外国人介護技能実習生にも日本語で挨拶をしていただきました。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により入社式を実施することができませんでしたが、今年度は感染管理認定看護師の指導の下で、万全の感染対策を行い、無事に実施することができました。



新入職員オリエンテーション

入社式後には中途入職者15名も加わり、新入職員オリエンテーションを行いました。オリエンテーション中は、マスクとアイシールドを着用し、また、昼食時は黙食を徹底するなど感染対策をしっかりと行い、無事終了することができました。



【令和3年度入職者】

- ・ 医師 2名
- ・ 臨床工学技士 1名
- ・ 看護師 9名
- ・ 准看護師 1名
- ・ 管理栄養士 3名
- ・ 理学療法士 3名
- ・ 作業療法士 4名
- ・ 介護福祉士 1名
- ・ 介護職 4名
- ・ 医療事務 3名
- ・ 事務職 4名

計 35名

新人看護師川柳

新入職の看護師の皆さんに川柳を書いていただきました。

「ありがとう」 励みに進もう 看護の道 市坪 美佐子さん

新入職 初心を忘れず ひたむきに 久保 香織さん

緊張と 不安でいっぱい 一年目
一年目 メモ帳片手に 日々努力 岩野 優葵さん

先輩の 背中追いかけ 歩く桜道 川原 めぐみさん

不安でも 楽しむ気持ちも 忘れずに 坂口 萌さん

新入職 初心を忘れず 頑張りたい 奥 楓華さん

ノルディック・ウォーク活動報告

一段と暖かくなり、日中は汗ばむほどの陽気になってまいりました。気候も良く、外出しなくなる季節ですが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い外出を自粛されている方も多いかと思います。高齢者の方にとって外出する機会であり、人とのふれあいの場としてサロンという場所があり、私達は、地域のサロン活動としてノルディック・ウォークを推奨しています。ノルディック・ウォークは、友人との会話を楽しんだり、季節の花や香りを楽しみながら行う事が出来る今の時期にぴったりの運動です。

そこで、令和3年4月22日に西葦川地区や弥生地区、王子町の方々とノルディック・ウォーク活動を行いました。活動の中で正しい感染対策を行う事で、サロン活動を続ける事ができる事を知っていただきながら、久しぶりに再会したメンバーと楽しみながら活動を行う事ができました。これからも、いきいきとサロン活動を継続できるよう支援を行っていききたいと思います。



地域リハビリテーション広域支援センター 作業療法士 住吉 賢一

未然に防ぐ！5月病対策



新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ！」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気がでない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。「5月病」は環境の変化に伴う心身の負担、ストレスが主な原因です。



5月病ってどんな病気？

「5月病」の多くは一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに医療機関を受診しましょう。

「5月病」は正式な医学用語ではありません。医療機関では「適応障害」「軽度のうつ」といった診断名がつけられることもあります。



5月病の原因

1. 新しい環境についていけない

新しい配属先の仕事が合わない、残業が多い、ノルマが厳しいといった職場環境がストレスになります。また、転勤に伴う引っ越しや単身赴任など、生活環境の変化もストレスの原因となります。



2. 新しい人間関係をうまく築けない

新しい配属先や転職先で上司や同僚に質問や相談がづらいことも。それ以外にも、すでにできあがっている人間関係の中にとけ込めない、職場の雰囲気になじめないなど、環境に適応できないことがストレスとなってしまいます。

3. 思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない

新しい配属先や転職先で思うように自分のキャリアを生かせない、スキル不足を痛感するなど、異動・転職前後で仕事や職場のイメージが違い過ぎることで受けるショックが大きいほど5月病にかかりやすくなります。

4. 入社がひとつのゴールになってしまい、次の目標を見失う

いわゆる「燃え尽き症候群」で無気力な状態になってしまうこともあります。新社会人に限らず、日常的に多く仕事を抱えている2年目以降の社会人が”燃え尽きてしまう”こともあります。



5月病の症状

5月病には以下のような症状が見られます。

ネガティブ思考になる
体がだるい

思考力、
集中力の低下



やる気が起きない

食欲低下

頭痛、腰痛



5月病にならないためのアドバイス

会話でストレスを解消

悩みを誰かに話すことでストレス解消になります。電話や顔の見えるビデオ通話などを利用するのもいいでしょう。



休日の過ごし方

休日は自分の好きな事に時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。体を動かすこともストレス解消の一つです。



栄養バランスのとれた食事をこころがけよう

「主食・副菜・主菜」を組み合わせるとのことをお勧めします。偏った食事内容は脳内の栄養不足を招きます。



質の良い睡眠のとり方

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」、「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの生活習慣を身につけましょう。



～上司や周囲の人へ～

新しい環境で働く人に対して周囲の人は積極的に声をかけるなど、相談しやすい雰囲気づくりをしましょう。悩みがあるようならまずは受け止め、厳しく指摘しないことが大切です。また、生活リズムが乱れている、同じ仕事なのに仕事の処理能力が落ちていることに気づいたら、専門医の受診を勧めてください。



こんにちは！保健師です。

新社会人の方もそうでない人もだれでも5月病になってしまうことはあります。

5月病を未然に防ぐため周囲の人と声をかけあったり、ストレスをうまく解消していけるといいですね。

ケアサポートセンター：徳田、小牧



全国健康保険協会けんぽホームページより 平成26年度 4月



介護老人保健施設 ナーシングホームひだまり



ひだまりドライブ♪



3月末～4月のよく晴れた日に、各フロア毎にご利用者と感染対策をしながら霧島が丘公園にお花見にドライブをしてきました。入口から一面の赤いチューリップ畑が広がり、青空とのコントラストがとても綺麗で、素晴らしい景色と久しぶりの外出にご利用者も「綺麗だねえ」「外出ができてありがたい」など、ウキウキしたご様子で楽しまれていました。普段あまりお話されないご利用者も、気持ちの良い時間に笑顔が見られ、職員もその笑顔に癒されました。



今後も感染対策をしながら、ご利用者が季節感を味わい、笑顔で安心してお過ごし頂けるように、季節に合わせた行事の計画をして参ります。



ひだまり 事務 宮地絵里

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
59名	47名	59名	56名	53名	52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。こんなことが出来るようになりたい、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。

足のチェックを忘れずに！

1日1回は明るい場所で足を観察しましょう。足の甲、側面、足裏まで丁寧にチェックしてください。
 足の裏側は手鏡にうつすとよくわかります。目が悪くよく見えないときは、拡大鏡を使ったり、家族などに見てもらいましょう。気になるところがあれば、障害を起しやすくなっています。どんなことでも、医師や看護師に診てもらいましょう。

 <p>抵抗力の低下 身体の抵抗力が低下している方が多く、細菌に感染しやすく、化膿しやすくなります。</p>	 <p>血流障害 動脈硬化がすすみ血液の循環が悪くなると、足の先まで酸素や栄養が行き渡らず、けがが治りにくくなります。</p>
 <p>ひび割れに注意 皮膚が乾燥しがちのため皮膚のひび割れがおきやすく、なかなか改善されません。</p>	 <p>糖尿病があると 神経障害により感覚が鈍くなり、痛みを感じにくく、ケガの発見が遅れ、化膿しやすくなります。</p>



手入れを怠り、発見が遅れると... 適切なケアをせずに放置していると...



発見 → 化膿 → 潰瘍 → 壊疽 → 切断

原因: 靴ずれ・タコ、けが・やけど

背景: 血流障害・抵抗力低下

早期発見と悪化させないために、フットケアを始めましょう

足の皮膚

タコや水ぶくれ、靴ずれ、傷がある
 足の指や足底の皮膚がはがれていないか
 足に赤や黒く変色しているところがある
 足の皮膚が乾燥し、ひび割れができる
 足の爪

爪の伸びすぎ
 深爪、巻爪
 変色、変形はないか（爪白癬症、爪肥厚）
 爪が切りづらい
 その他

冷え、ほてり、むくみがある
 表面の感覚が鈍い
 しびれ、違和感、痛みがある
 長く歩くと足が痛み、休むと治る
 よく足にけがをする



変形 足の骨がずれる
 変色 赤くなら、紫にならないか
 つめの形・色 巻爪、深爪、爪肥厚など
 皮膚の乾燥 ひび割れなど
 傷・けがはないか 靴ずれ、水ぶくれ
 白癬症、水虫、潰瘍、炎症、タコ、魚の目





「夏も近づく八十八夜〜♪」5月は新茶の季節です。立春から数えて88日目の日を「八十八夜」（今年は5月1日）といい、この日に採られたお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせると言われています。

新茶の季節に緑茶を飲んで元気に過ごしましょう。

新茶

お茶は生命力が非常に強い植物で、葉を摘んでも新たに新芽が生えてくることから、年に3回(一番茶から三番茶)茶摘みができます。その中でも、冬の寒い時期を耐え忍んで新芽が芽吹く八十八夜の時期の新茶(一番茶)に最も多くの栄養素が蓄えられています。特にポリフェノールの一種であるカテキンが豊富に含まれており、カテキンには様々な優れた効能があることが判ってきました。

カテキンの効能

抗菌作用: ブドウ球菌、コレラ菌、O-157、ピロリ菌、溶連菌などの働きを抑制。風邪や下痢の予防にも効果的。

免疫力増進作用: リンパ細胞の働きを高める。

血圧降下作用: 血圧をおだやかに下げる。

抗がん作用: 発がん物質のニトロソアミン生成を抑制。

コレステロール値の改善: 腸でのコレステロールの吸収を抑制し、血中コレステロール値を下げる。

※緑茶といえば、抗酸化作用(アンチエイジング)、利尿作用、リラックス効果などもよく知られています。

健康効果を発揮するには、規則正しい生活、適切な食事と運動に加えて、緑茶を習慣にするとよいかもかもしれません。

おいしいお茶の淹れ方

○お湯の温度

お茶本来のおいしさを十分に引き出すには、それぞれのお茶に適したお湯の温度で淹れることが重要なポイント。

煎茶……70~90℃(湯気が横にゆれながら高く上がる)

玉露……50~60℃(微かに湯気が上がる)

番茶・ほうじ茶・玄米茶……熱湯(湯気が勢いよく上がる)



○おいしく淹れるための基本

1. お湯は沸騰させてから湯冷まし

お湯は一度しっかり沸騰させてから、それぞれのお茶にあった温度に。

季節や器の素材にもよりますが、器に移すたびに温度が5~10℃下がります。

2. 「廻し注ぎ」がカギ!

1→2→3の順に少しずつ注いだら、3→2→1の順に注ぎ、これを繰り返すことで量や濃さを均等に注ぎ分けることができます。

3. 二筋めもおいしく淹れるためには最後の一滴まで注ぎ切り、急須にお湯を残さないことが重要です。

注ぎ切ったあとは、茶葉が蒸れないよう急須の蓋をずらしておきましょう。

管理栄養士 松井 香代子

新型コロナワクチン接種 予約受付について

**現在当院では、予約受け付けを行っておりません。
受付開始時期が決まり次第、あらためてお知らせいたします。**

新型コロナウイルスのワクチン接種に向けて、当院は1週間で220名の接種が可能な体制を整えました。

しかしながら、5月のワクチンの供給は73名分であり、加えて6月以降のワクチン供給の情報が無い状態です。

患者様を選ぶ事はできないと判断し、平等を期すため5月のワクチン接種を行わない方針としました。

6月以降のワクチン接種の予約を受け付けることが出来るよう、行政にお願いしている状況です。

患者様方には大変ご迷惑とご心配をおかけ致しておりますが、ワクチン確保が出来るまでもう暫くお待ち下さい。

予約開始につきましては、ホームページや広報誌等でお知らせいたしますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

池田病院院長



医療法人青仁会 池田病院
鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830 番地

診療科目	月	火	水	木	金	土
総合内科	潤田 翼	今中 大	原口 昌明	田中 誠	山内 拓真	白濱 浩司
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 和 大塚 薫行	古城 卓真 山下 和	古山下 卓真 大塚 薫行	山下 和 大塚 薫行 大塚 薫行
腎炎専門外来		古城 卓真				野崎 剛(22日)
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 (8日・22日)
消化器内科	堀之内 史郎 上原 翔平	堀之内 史郎 山内 拓真	堀之内 史郎	堀之内 史郎 上原 翔平	堀之内 史郎	上原 翔平 (1日・15日・29日) 山内 拓真 (8日・22日)
消化器専門外来			熊谷 公太郎	樋之口 真	佐々木 文郷	
肝臓内科	今中 大 井戸 章雄 (10日・24日)	今中 大	平峯 靖也	今中 大	今中 大	今中 大 (1日・15日・22日・29日) 柴藤 俊彦 (8日・22日) 森内 昭博 (15日)
消化器内科 内視鏡	山内 拓真	上原 翔平	上原 翔平 (19日) 山内 拓真 (12日・26日)	山内 拓真	上原 翔平	上原 翔平 (8日・22日) 山内 拓真 (1日・15日・29日)
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 垂矢 (18日)				
糖尿病内科			大保 崇彦	上久保 定一郎 (20日)	西牟田 浩	
循環器内科	東福 勝徳	池田 大輔 東福 勝徳	東福 勝徳 東重 明央	池田 大輔	池田 大輔 東福 勝徳	池田 大輔
循環器内科 (不整脈外来)						田上 和幸 (22日)
脳神経外科 脳・血管内科		富士川 浩祥	富士川 浩祥			
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(8日)
整形外科	福島 好一	梶 博則 (11日・25日)	瀬戸 啓夫 (12日・26日)	福島 好一 川井田 秀文	福島 好一	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	船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和	船迫 和
救急科	田中 誠	田中 誠	久木田 一朗 田中 誠	久木田 一朗 富士川 浩祥	田中 誠	富士川 浩祥
歯科	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏
血液内科		中嶋 秀人詞	吉満 誠			
消化器内科	上原 翔平	山内 拓真		上原 翔平		
消化器専門外来			熊谷 公太郎	樋之口 真	佐々木 文郷	
消化器内科 内視鏡	上原 翔平	上原 翔平 山内 拓真	熊谷 公太郎 山内 拓真	樋之口 真 上原 翔平 山内 拓真	佐々木 文郷 上原 翔平 山内 拓真	
循環器内科	東福 勝徳	吉留 大喜(11日・25日)	東福 勝徳			
脳神経外科 脳・血管内科	富士川 浩祥					
呼吸器外科		横枕 直哉 (11日・25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(8日)
整形外科	前田 和彦 廣津 匡隆	前田 和彦	担当 医		海江田 英泰 (14日・28日)	
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		船迫 和	船迫 和	船迫 和 (7日・21日)	船迫 和
形成外科	吉住 茉莉子 (17日・31日)					
救急科	田中 誠	田中 誠	久木田 一朗 田中 誠	久木田 一朗 富士川 浩祥	田中 誠	白濱 浩司
歯科	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏 奥家 信宏	奥家 信宏

【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