

Shouhu 松風

しょうふう

2021.夏号
(No.239) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 自粛生活がしんどくなっていませんか?
栄養課のご紹介
- p3. 健康レシピ『豚肉と豆腐のしそつくね』
- p4. Let's Rehabilitation
スタッフブログ再開です
- p5. ねっとわーく
「岡山リハビリテーションホーム」
- p6. ねっとわーく
「多機能型事業所 ひまわり」
- p7. ねっとわーく
「社会福祉法人 松風会 ケアハウス サンライフ・カドタ」
- p8. インフォメーション

【理 念】

私達は、地域の皆さまの保健、医療、福祉の向上に貢献します。
私達は患者さまに公正な医療を提供します。
私達は患者さまに説明し、同意による医療を行ないます。
私達は患者さまのプライバシーを尊重します。
私達はより良い医療のために職員の教育、研修の充実、環境の向上に努めます。

【基本方針】

教育研修の充実、地域との連携を強化し、
患者さまが安全で安心できる温かい医療サービスを提供します。



緑あふれる古民家(こだまの杜)と元気に泳ぐ錦鯉

自粛生活がしんどくありませんか？

万成病院 公認心理師 岸 崇

「なぜ自粛生活を続けるのですか？」
 そう質問されたら、皆さんはどう答えますか？「感染したくないから」、「怖いから」、「周りから非難されたくないから」など様々な答えがあり、自粛生活としてステイホーム等の感染対策行動が続けられています。新しい生活様式とも表現されていますが、行動の変化は少なからず私たちの心身に影響を与えます。

ところで、私たちの行動の動機は、【嫌なことを避けるため】と【好きなことに向かうため】の二つに大別することができると言われています。二つを明確に分けることはできませんが、感染防止のための行動が【嫌なことを避けるため】に偏りすぎると気持ちが沈みがちになることがあります。そのため、感染防止のための行動が【好きなことに向かうため】という動機を見つけていきましょう。見た目は同じ行動でも、その動機によって満足感は異なってきます。では、皆さんにとって【好きなこと】とは何でしょうか？「こうありたい」という皆さんにとって大切にしたい価値がそこにはあるはずです。自粛生活を続けることが「大切な人を守りたい」「新

しいことに挑戦したい」「家で出来る趣味を楽しみたい」など、そう思えるようになると、自粛生活でも充実した時間が生まれやすくなります。

先行きのわからない状況は誰にとっても不安なものです。その不安は決して消え去るものではありませんが、現在自分が置かれている状況をゆっくりと観察し、今できることに意識を向けていくと、その不安も少し小さくなっていくかもしれません。自粛生活であっても心と体の健康を保つため、【嫌なことを避けるため】という動機を減らし、【好きなことに向かうため】という動機を増やしていくことはとても大切なことです。

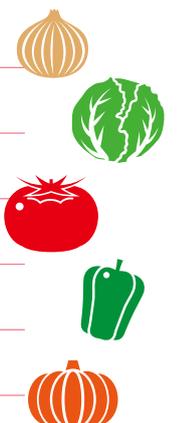


栄養課のご紹介

栄養課では、患者さまの早期回復を手助けすることを目的に、他職種と協力し合い、患者さま一人ひとりの声

に耳を傾け、適切かつ満足していただける食事作りを目指しています。

1. 食品の安全に配慮し、安心・暖かみのある食事作りを目指します。
2. 食事を選ぶ楽しみをもってもらう為、選択メニューの提供を行います。
3. 入院患者さまの療養中の栄養状態の把握と改善に努めます。
4. 栄養課スタッフのレベルアップを図るため、教育・研修の充実を図ります。
5. 食事治療が必要な患者さまには、管理栄養士が栄養食事指導を行います。



●スタッフ紹介

管理栄養士・栄養士・調理師・調理員・パートのスタッフで構成されています。1日の食数は、約1400食そのうち治療食は約240食です。

●献立について

食事は患者さまの入院生活の中で最も楽しみの一つです。そのため栄養課では、行事食を多く取り入れ、患者さまの嗜好に合った献立づくりに心がけています。

●衛生面に配慮した厨房

スーパー次亜水生成装置の設置によって、いつでも蛇口から消毒液が出るので、野菜や卵・器具類・履物等の消毒がすぐに行う事ができます。「安心・安全な食事の提供」に努力しています。



●栄養食事指導

特別治療食の患者さまには、毎月1回ベットサイドへ行き、摂食状況の調査と栄養食事指導を行っています。

●高齢者の食事

入院患者さまにも高齢化が進み、摂食量の減少による栄養状態の低下がみられる方や、経口摂取が困難な患者さまに、少量で高栄養の栄養機能食品を取り入れ、栄養状態の維持・改善に努めています。管理栄養士・栄養士が病棟カンファレンスに出席し患者さまの状況を把握し、継続的な栄養管理を行っています。

また、ペースト食・ムース食・キザミ食等も取り入れ、嚥下状態の悪い患者さまへの対応も心がけています。



『豚肉と豆腐のしそつくね』

しその効果…しそには、老化を防止する抗酸化作用が高く、防腐作用や解毒作用があると言われています。葉は、非常に栄養価が高くβカロテンが豊富に含まれており、他にもカルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、Cも豊富に含まれています。香り成分のペリラルデヒドは、リラックス効果、食欲増進、殺菌作用があると言われています。



エネルギー 約311kcal(1人分)、
調理時間 約30分

【材料(2人分)】

豚ミンチ…150g、豆腐…150g、パン粉…大2、
しそ…8枚、しょうが…小1、塩、こしょう…少々、
たれ(酒…大2、みりん…大2、砂糖…大1、
しょうゆ…大2)、卵黄…2個

【作り方】

- ①豆腐は泡だて器でつぶし、なめらかにする。しそ2枚を刻む。
- ②①に豚ミンチ、しょうが、塩、こしょうを加え粘りが出るまでよく混ぜ、刻んだしそを加える。
- ③②を6等分し形を整え、しそを巻きフライパンで焼く。
- ④たれの材料を混ぜ合わせ③に加え汁気がなくなるまで煮からめる。
- ⑤お好みで卵黄をつける。



Let's Rehabilitation

健康の為に運動を始めたいけど、「そんな時間がない」「ハードな運動は苦手」「思っではいるけど、何から始めればいいのか分からない」と尻込みをしている人はいませんか？

そのような人、必見!まずは、1分間のトレーニングから始めてみてはいかがでしょうか。1分間だったら、気軽に出来そうですね!

片足立ち1分間トレーニング

- ①まっすぐに立ち、腰に手を当てた状態で片方の足をへその位置まで持ち上げる。(余裕があれば、股関節・膝関節を90度に)
- ②足をあげた状態で1分間ゆっくりと呼吸をしながらキープ。



バランスが取りづらい人は、壁や椅子の背などに手を添えて行ってみてください。慣れてきたら、左右1分ずつ片足ずつ行ってみるのもいいですね。

下半身を意識して行うことにより、体幹も同時に鍛えられます。また、股関節を緩めて、股関節の緊張を解く事が出来、体の形もきれいになりますよ。

今日から出来る1分間トレーニング、試してみてください♪

スタッフブログ再開です

2021年1月に万成病院のホームページがリニューアルされました。

リニューアル後もしばらくスタッフブログは休止しており、楽しみにしていた皆さまには大変ご迷惑をおかけ致しましたが、5月よりいよいよブログ再開となりました。

新型コロナの影響で、閉塞感漂う今日ですが、万成病院や施設の情報、楽しく明るい話題をどんどんお届けしていきたいと思っています。

多くの皆さまにご覧いただければと思いますので、よろしくお願いいたします。



万成病院ホームページはこちらから↓
URL : <https://mannari.or.jp>





岡山リハビリテーションホーム

..... 活動報告

早いもので、新型コロナウイルス感染症というワードが、頻繁に使われるようになって、1年半が経過しました。この広報誌も毎回コロナウイルス感染症について、第2波が・・第3波が・・と感染の流行に合わせ書き始めているように思います。現状は、第4波がおさまりつつありますが、今後もまだまだ予断を許さない状況は続いていくと思われる。しかし、終息に向けて少しずつ進んでいるのも事実です。リハホームにおいても利用者の方々、

職員ともにワクチン接種を6月中旬に終わりました。少しずつですが、普段通りの生活が送れる日が近づいているように感じております。

もう少しの辛抱という状況が続いていますが、桜が満開になった春には、入所者の皆さんを施設外へお連れし、お花見を行い、季節を感じていただきました。皆さん施設外に出ることも久しぶりだったこともあり、とても喜んでくださいました。



徐々に施設内の行事も再開していく予定です。7月には各フロアにて「七夕会」を行う予定にしています。感染対策を徹底し、皆さんには安全な環境のなか、季節を感じながら楽しんでいただきたいと思います。

ご家族の方々におかれましても、引き続きご不便やご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、何卒ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



多機能型事業所 ひまわり

就労継続支援B型事業所ひまわりでは、
万成病院敷地内の草刈りや景観の整備等の管理業務や
地域の方のご自宅に伺って家事代行サービスを行っています。
今回は主に外作業の様子をお伝えします。

管理業務(草刈作業・景観整備)

管理業務は、天気の良い日を中心に、主に万成病院敷地内の草刈りや清掃、手入れを行っています。

汗の滴る夏の暑い日も、寒さで凍える冬の日も行っています。

毎年、梅雨に入るころに、病院敷地内にある古民家「こだまの社」の北側の空き地にひまわりを植えています。今年は範囲を広げて南側の敷地にも植えています。また例年に比べて梅雨が早く、予定がずれてしまいましたが、何とか夏には間に合いそうです。

満開のひまわりを見て少しでも明るく元気になるように、3密と熱中症に注意しながら定期的な手入れや草刈りを、皆さん頑張っています。



家事代行サービス

地域の皆様に支えられて家事代行サービスは3年目を迎えることが出来ました。

家事代行サービスは、地域の方からの依頼を受けて、ご自宅や敷地内の草刈りや屋内の清掃等を行っています。

依頼内容は、庭先で刈払機が入らない場所や細かな草が多く生えている場所、畑の周りや花壇の周辺といった除草剤の使えない場所での草刈り作業が中心となっており、他にも空き部屋の清掃や倉庫内の片付け作業等を行っています。



………家事代行サービスの流れ………

- ①ご依頼
家事代行のご依頼は、多機能型事業所ひまわりまでご連絡ください。「家事代行の件で」とお伝えいただくと、スムーズです。
- ②下見
当事業所スタッフが下見に伺います。作業の可否や見積もりを行います。また施工日も決めます。
- ③施工
当事業所利用者とスタッフの数名にて作業を施工いたします。
※1日一回最大2時間程度の作業時間とさせていただきます。複数回に分けて作業を行う可能性があります。

■料金:1時間1500円
■対象:谷万成町内及び近隣の方

多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1

グループホームひまわり・しらゆり

〒700-0071岡山市北区谷万成1-8-35

お問い合わせは TEL.(086)252-9890番

「多機能型事業所ひまわり」は利用者募集中です。見学等ご相談は上記迄お願いします。



社会福祉法人 松風会

ケアハウス サンライフ・カドタ

自然災害と 感染症への対策



松風会は、旭川から500mほどの所にあり、旭川氾濫時には最大4mの浸水が予測されています。近年日本各地で豪雨被害が頻繁に起こっており、平成30年7月の西日本豪雨は記憶に新しいところです。

自然災害に備えて被害を最小限に止め、事業を継続する計画「BCP」を作成することが義務づけられました。資料や研修会で勉強しながら計画をしていた矢先、新型コロナウイルス感染症による大混乱に陥りました。



災害時には近隣で助け合うことが前提となっていました(左の写真は一昨年までの水害避難訓練です)が、感染症対策にも配慮が求められるようになりました。

そこで水害避難訓練に感染対策を盛り込み、今年6月18日に訓練を行いました(右の写真)。近隣からの避難者を受け入れる際の体調の確認、入居者様との待機スペースや動線の区別など、これまでにはなかった対応です。



実際に訓練を行ってみて、「こんなことが実際に災害の最中にできるのだろうか」という不安しか残りませんでした。しかし、訓練を重ねることでしか対応力を磨くことはできません。災害は起こらないに越したことはありませんが、いざという時に、この経験が活かせるよう継続していきたいと思います。



松風会の代表と管理者が変わりました

平成13年より理事長を務めました嶽崎禮美子に代わり、新たに藪野きょう香が理事長となりました。同時にケアハウス、デイサービス、ヘルパーステーションの管理者も藪野きょう香に代わり榎原伸二が就任しました。今後とも変わらぬご支援を賜りたいと存じます。



〒703-8275 岡山市中区門田屋敷4-5-13

電話:086-273-1123

FAX:086-273-1314

URL:<http://syoufuukai.jp>

Mail:syoufuukai@mx52.tiki.ne.jp



INFORMATION

●小林孫兵衛記念医学振興財団 第29回小林孫兵衛研究助成金

受賞者 東京医科歯科大学医歯学総合研究科 松崎京子
岡山大学病院精神科神経科 酒本真次
徳島大学大学院医歯薬学研究部 吉田守美子
大阪大学大学院医学系研究科 糸数隆秀
川崎医療福祉大学医療技術学部 上野浩司

●第7回万成地域スポーツ功労賞受賞者

団体の部 岡山市選抜ソフトバレーボールチーム
創志学園女子ソフトボールチーム

個人の部 岡山シーガルズ 選手 前田明里
岡山シーガルズ 選手 城戸うらん
岡山シーガルズ コーチ 吉田啓佑

外来について

受付時間 午前 8:40～11:30 ※急患の場合は、この限りではありません。
午後 13:00～16:00 ※日曜・祝日は休診

診療時間 午前 9:00～12:00 ※午前の診察内容・終了時間により午後の
午後 13:00～17:00 診療開始時間が遅れる場合があります。
※外来受診に関しては一部除いて予約制では
ございませんので、受付時間内に窓口へお
越しください。

外来診療医

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	高橋	大森	末光	小林	清水	阿部
	第2診察室		藪野(予約制) 9:00～10:30	深尾			川端
午後	第1診察室	末光	加藤	高橋	小林	清水	阿部
	第2診察室			鳥越	住田	加藤	久山
	認知症 専門外来						
歯科		小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
		藤原		山城			
		内田	前川	第3 東	畑中	平井	三海

来院された方へ

体温測定を実施しています

新型コロナウイルス拡大防止のため体温測定を実施しております。

体温が**37.0℃以上の方**の入館はお断りさせていただきます。

皆さまのご理解ご協力をお願い致します。



アクセス



中鉄バス/谷万成停留所より徒歩1分 JR吉備線/三門駅より徒歩10分
TEL: 086-252-2261 FAX: 086-254-0800
〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5
特定医療法人万成病院(岡山県指定精神病院)

【患者憲章(患者さまの人権について)】

患者さまの権利を掲げ、全職員の責任を自覚する。

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 患者さまは、人格を尊重された思いやりのある医療を受ける権利があります。 | 患者さまは、病院の医療サービスを可能な限り要求する権利があります。 |
| 患者さまは、自分の治療に関する全ての情報を知る権利があります。 | 患者さまは、医療費についての説明を受ける権利があります。 |
| 患者さまは、自分の病状をわかりやすく教えてもらう権利があります。 | 患者さまは、プライバシーを守られる権利があります。 |
| 患者さまは、治療を拒否する権利があり、その結果を知る権利があります。 | 患者さまは、セカンドオピニオンを受ける権利があります。 |