

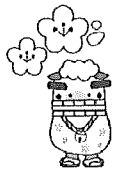
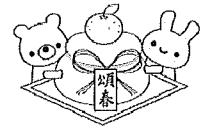
公立浜坂病院・介護老人保健施設ささゆり・

はまさか訪問看護ステーション・はまさか居宅介護支援事業所 広報誌

第21号

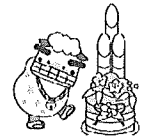
平成27年1月発行

すまいる

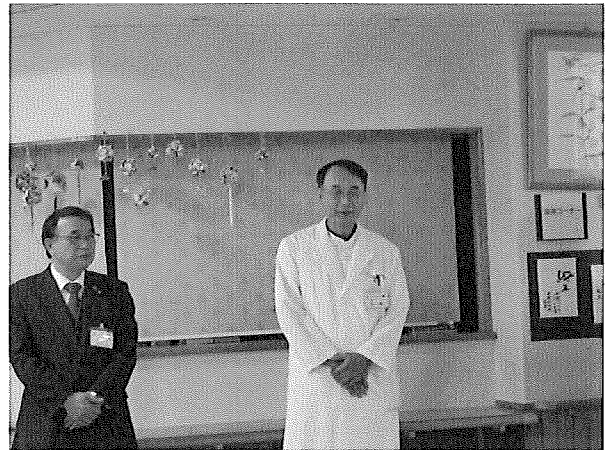


↓公立浜坂病院

平成27年 仕事始め式



↓介護老人保健施設ささゆり



五嶋院長あいさつ

あけましておめでとうございます。



皆様、正月太りなどしていませんか？

生活習慣病は多くの場合、自分の意思によって改善する性質のもので、規則正しく生活し、お酒を控え、禁煙を成功させ、塩気の多い食べ物を避け、食事の際に良く噛んでゆっくり、食べ過ぎず、間食をせず、体を良く動かし…一つ一つは簡単ですが全部を同時にとなるとなかなか難しいものがあります。

しかし、これらの一つずつ習慣にして、いつの間にか全部をクリアできるようにしてください。私たちはそのお手伝いをします。

今から上記の努力目標を一つずつ自分のものにして行ってください。

今年もよろしくお願いいたします。

浅田施設長あいさつ

あけましておめでとうございます。

高齢化社会の到来で新温泉町も介護の必要な方の増加が顕著となってきました。

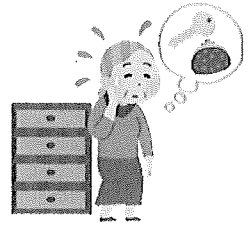
私たちの職場もいそがしくなっており、果たすべき役割の重要性が増してきております。

幸い職員の士気は高く、皆元気で働いております。新温泉町の皆様のお役に立てるよう職員一同頑張る所存でございますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



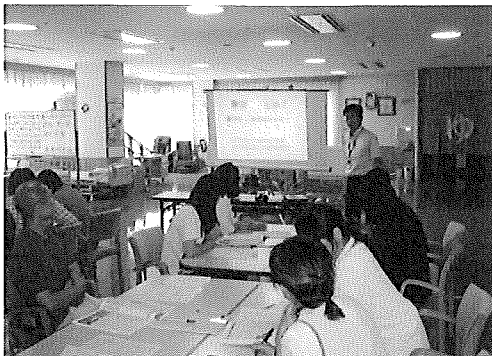
『認知症予防対策』に取り組んでいます

介護老人保健施設ささゆり



今後大きな問題になると思われる認知症（予防も含む）の利用者の方を対象とし、2013年6月から音読と簡単な計算、数字盤を、コミュニケーションを取りながら行う学習療法に取り組み、現在15名の方が学習されています。より多くの方に学習療法に取り組んで頂けるように全職員が、学習療法士1級を取得しています。

認知症の初期症状、予防を中心に今後も学習者を増やしていこうと思います。要介護認定を受けておられる方で興味のある方は、介護老人保健施設ささゆり（0796-83-2311）までお問い合わせください。



職員の学習会の様子

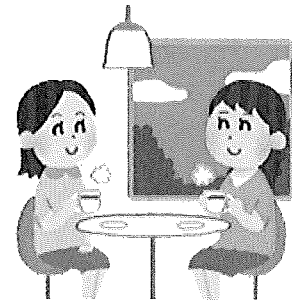


学習療法の様子



自動販売機コーナー

ほっと はまさか



このたび、旧売店あとに自動販売機コーナー「ほっとはまさか」を設置いたしました。

長らく売店が閉店しており、ご不便をおかけしておりましたが、パン、カップ麺、お菓子類（チョコレート、おかき他）、などの食品とコーヒー、ジュース、牛乳などの飲み物を取り揃えております。

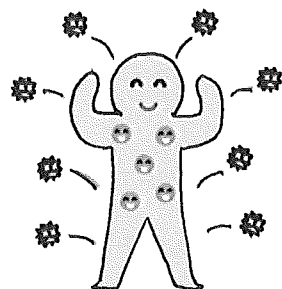
椅子とテーブル、お湯もありますので、ほっとひと息、くつろぎの時間をお過ごしください。



『免疫力』をアップして

病気になりにくい身体を作りましょう！

公立浜坂病院 栄養科



<免疫力ってなに？>

空気中のウイルスや細菌、タバコの煙、大気汚染・・・私たちが生活している身の回りには、身体に害を及ぼすさまざまな物質が数多く存在しています。そんな環境の中で暮らしていても多くの人が病気にならずに済んでいるのはなぜでしょう？それは、私たちの身体に備わっている『免疫力』のおかげです。免疫力とは、さまざまな外敵から身体を守る防御システムのことです。つまり「健康な身体を維持しよう」とする力のことで、身体の内々で機能していて、いつもいろいろな敵と闘っているのです。ですから、免疫力が十分に働いていれば病気にかかりにくく、たとえ病気になったとしても早く健康な状態に戻れるように力を貸してくれます。

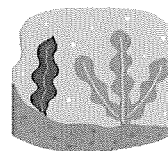
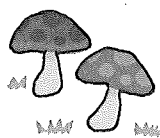
<免疫力をアップするには？>

通常、免疫力は20～30代がピークで、その後は年をとるとともに低下していきます。単純に年齢だけで判断できるものではありませんが、食事や睡眠など普段の生活習慣や心理状態に大きく影響されるものです。寝不足や暴飲暴食を続けたり、過度のストレスがかかれば免疫力は低下し、身体に異常が生じやすくなります。たとえば「疲れているときほど風邪をひきやすい」という経験はありませんか？免疫力をアップするには、適度な運動で身体を動かしたり、バランスのとれた食生活を心がけて、免疫力が低下するような原因を取り除いてあげることです。

<免疫力をアップする食事を実践してみよう！>

① 食物繊維で便秘を撃退する

便秘は大腸がんの原因の一つでもあります。きのこ類、海藻類、ごぼう、竹の子などの食物繊維を食べることでより腸の壁を刺激して、ぜんどう運動を活発化し体外に有害な物質を排出してくれます。



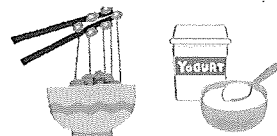
② 野菜や玄米のミネラルが身体をポカポカに

健康的な食事の基本は玄米菜食。白米よりも栄養価が高い玄米と、野菜中心のおかずを組み合わせることで身体が温まります。



③ 発酵食品で豊富な栄養と酵素パワーを

納豆、ヨーグルト、味噌、漬物などの発酵食品には納豆菌や乳酸菌などの微生物が豊富なので、酵素の力も得ることが出来ます。

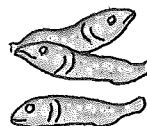


④ 酸味や薬味で上手に刺激を与える

すっぱいもの、苦いもの、辛いものは適度に神経を刺激します。少量でいいので、上手に取り入れましょう。

⑤ 栄養素のバランスがいい丸ごと食品

頭から尻尾まで食べられる小魚や玄米などの「丸ごと食品」には栄養素がバランスよく含まれています。



※現在治療中の方はこの限りではありません、主治医の指示に従ってください。

公立浜坂病院

外来診察 担当医師 (平成 26 年 4 月 1 日～)

※網掛部分 = 変更

			月	火	水	木	金
総合診療部	内科	一診	林 宏樹	松岡 学	廣谷 茜	林 宏樹	廣谷 茜
		二診 (予約)	松岡 学	廣谷 茜	松岡 学	松岡 学	林 宏樹
整形外科				西島 直城 (午後診のみ)			黒田 均 (午前のみ)
耳鼻咽喉科				兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診なし)
麻酔科 (痛みの外来)			五嶋 良吉 (午後診あり)			五嶋 良吉 (午後診あり)	
禁煙外来			廣谷 茜 (午後診のみ)				
小児科			梅田 斉 (9時開始) (午後診あり)		太田垣綾美 (9時開始) 第2・4水曜日 のみ午後診あり		井上 満夫 (9時開始) (午後診あり)

※担当医師が変更となる場合があります。

受付時間 (初めて当院を受診される方の受付は 8:30～)

診療科	受付時間
内科 (月～金曜日)	午前 8:00～11:30
整形外科 (火曜日)	午後 1:00～3:00 (診察開始 午後 1:30～)
整形外科 (金曜日)	午前 8:00～11:30
耳鼻咽喉科 (火～金曜日)	午前 8:00～11:30 午後 2:00～4:30 (診察開始 2:30～) ※金曜日午前のみ
麻酔科 (月・木曜日)	午前 8:00～11:30 午後 1:00～3:00
禁煙外来 (月曜日)	午後 1:00～2:30 (診察開始 午後 1:30～)
小児科 (月曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始午前 9:00) 午後 1:00～4:30 (診察開始午後 1:30)
小児科 (水曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始午前 9:00) 午後 1:00～4:00 (診察開始午後 1:30) ※午後診は第2・4のみ
小児科 (金曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始午前 9:00) 午後 1:00～4:00 (診察開始午後 1:30)

※水曜日の小児科外来の午後診は (変更前) 午後 4 時半まで ⇒ (変更後) 午後 4 時まで となりました。

※都合により、1月27日(火)の整形外科外来は休診となりますので、ご了承ください。

救急対応について

平日の時間外及び土・日曜日、祝祭日、年末年始に診療を希望される場合は、事前にお電話にてご連絡ください。午後9時までの受診にご協力をお願いします。

【発行】公立浜坂病院

- ・住所 〒669-6731 兵庫県美方郡新温泉町二日市 184-1
 - ・TEL (0796) 82-1611
 - ・FAX (0796) 82-3203
 - ・ホームページ <http://www9.ocn.ne.jp/~hamasaka>
 - ・E-mail byoin@town.shinonsen.lg.jp
- 皆様からのご意見・ご感想を待っています。