

2012年8月1日発行



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人 明芳会  
佐藤病院

# そよかぜ



詳しくは「フラワーアレンジメント」のコーナーでご紹介します

## 理念

- ★温かみのあるよりよい医療と福祉を提供します。
- ★職員は互いの向上をはかります。

## 患者さまの権利の尊重

- ★ひとりの人間として、その人格、価値観を尊重します。
- ★医療の内容を知り、選択する権利を尊重します。
- ★個人情報、プライバシーを守り、公正な医療を受ける権利を尊重します。

## 基本方針

- ★安全で質の高い医療と福祉を提供します。
- ★快適な療養環境と職場環境をつくります。
- ★人間尊重の経営で効率性と透明性を高めます。
- ★地域と連携して医療の継続性、疾病予防と健康増進に努めます。

## 目次

- ページ1 「病院の日・看護の日」
- ページ2 「笑顔あふれる「やすらぎ」」
- ページ3・4 「家庭で出来る工夫と節電」「夏野菜をふんだんに使ったレシピ」
- ページ5 「フラワーアレンジメント」
- ページ6 「平成24年度 いきいき健康教室のご案内」
- ページ7 「献血のお知らせ」

5月25日に病院の日・看護の日を開催しました。病院の日・看護の日は、ナイチンゲールが誕生した5月12日にちなんで、医療・看護について考える機会を持っていただければと思います。毎年この時期に開催しています。今年も多くの皆様にご参加いただきました。その様子を一部ではありますがご紹介させていただきます。

### ～午前の部～

今年も例年通り、午前の部として無料検診を行い、39人の参加をいただきました。当日は、身長・体重・血圧・体脂肪測定・尿検査・酸素飽和濃度測定・腹囲測定・握力測定を行いました。検診から自分の体の状態を知り、さらに医療・栄養・介護等の相談を受けていただくことで、ご本人とご家族の健康増進につながることを願っています。



### ～午後の部～

午後の部は、44名の参加をいただきました。講師に桂米裕（かつら よねひろ）先生をお迎えし「健康は笑いから」をテーマにお話をしていただきました。

桂米裕先生によると、笑いは健康にとっても大切であり、笑うことで心の健康が保たれ、心の健康は身体の健康にも反映されるといったことを、エピソードを基にとっても楽しくお話をしていただきました。約1時間の講演があつという間に感じた、笑顔の絶えない時間となりました。



当日は介護用品や栄養補助食品、ふたば会による作品の展示もさせていただきました。また、放射線検査や検査被爆についても説明させていただきました。

病院の日・看護の日では地域の方々とのふれあいを通して、健康や医療、介護のあり方について、多くの方とこれからも共に考えていきたいと思っています。当日は雨のため足下の悪い中、多数ご参加いただきありがとうございました。



# 笑顔あふれる「やすらぎ」

佐藤病院に併設されている老人保健施設「やすらぎ」その利用者の方々の生活の一場面を紹介したいと思います。皆様元気に明るく生活をされています。

## 【 月 行 事 】



老人保健施設「やすらぎ」では、毎月1～2回利用者様が集まり行事を行っています。5月は「ちぎり絵」を行いました。

一人一枚、ちぎり絵を作成します。一枚の色紙は単調な色のみですが、それが集まることで大きな木「やすら木」が完成していきます。作成しながらも利用者様、スタッフともどんな木ができるか楽しみでした。また、作った時期が梅雨ということもあり、てるてるぼうずも作りました。肩や手先などの自由が利きにくい方も参加され、それぞれの作品を作ることができました。スタッフも、明るく活発な利用者様の姿に驚き、参加された方は「いや～なんとかできたわ～！」と喜ばれていました。



今回はご紹介した行事は老人保健施設やすらぎの生活の中のほんの一部です。老人保健施設と聞くと、どうしてもやや暗いイメージをもたれがちですが、皆様元気で多くの笑顔にあふれています。病院で怪我を治し、施設へ来て元気や活力を取り戻されている方もいらっしゃいます。

老人保健施設やすらぎは「生活をより楽しむ」時間を大切にしていきたいと思っています。

今後もまた、このような楽しい行事を紹介させていただきたいと思っています。

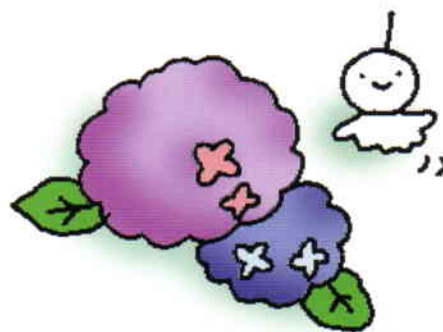


## 【あけぼの幼稚園児との交流】

やすらぎでは、地元の幼稚園との交流を定期的に行っています。今回は園児たちと利用者様が一緒に体操やお話をしました。

2人1組ペアになっての体操では、お互いの肩をたたいたり、背中や頭をなでるような動きがあります。園児たちの頭をなでてあげている利用者様たちからは、「自分のひ孫を思い出すよ。」「やっぱり小さい子はかわいいなあ～。」と優しく温かい笑顔でいっぱいでした。驚くことに認知症の方も、この事はしっかり覚えていました。

次回の園児たちとの交流会が今から楽しみです。



# 家庭で出来る工夫と節電

今年の夏も猛暑と電力不足が予想されます。暑さをしのぎ、少しでも快適に過ごす暮らしの工夫を取り上げてみました。

## 【クールダウン】

首筋・わきの下・足の付け根の3カ所を冷蔵庫で冷やしたペットボトルを使用して、体温を効果よく下げることが出来ます。濡れタオルや濡れたバンダナを首筋に巻いたりするのもいいですね。



## 【打ち水】

水を庭先や玄関先に撒くと、水が蒸発するとき周囲から熱を奪っていくので、実際に気温も下がりが涼しくなります。コツは日の高くない朝か夕方に撒くこと。使う水はお風呂の残り湯などを撒くと、より経済的ですよね。

## 【体を冷やす食べ物について】

皆さんが良く知っている夏野菜は体を冷やす作用があると言われています。例えば…茄子・きゅうり・トマト・ゴーヤ・ほうれん草・南瓜・冬瓜・ピーマン・とうもろこしなどです。南国でとれる果物や夏の果物も同じ作用があり、マンゴー・グレープフルーツ・バナナ・スイカ・梨・柿などがあります。暑いからと言って、冷たくした飲食物ばかり取るのではなく、夏の食べ物を食べることで体の熱感を取ることをお勧めします。ただし、食べ過ぎにはご注意ください。



### かぼちゃ

かぼちゃはコレステロール値を下げ便秘解消と大腸がんの予防も出来ます。



### ゴーヤ

ゴーヤと冬瓜は免疫力を高め風邪の予防に。



### ピーマン きゅうり

きゅうりは余分な塩分を排出し、カリウムが利尿作用を促進するので浮腫みがある人にはお勧めです。ピーマンは血液をサラサラにし動脈硬化の予防ができます。



### トマト

トマトに含まれるリコピンには、免疫力を高め癌の予防・細胞の酸化・老化防止の効果があります。

## 【緑のカーテン】

朝顔・ヘチマ・ゴーヤなど、つる性の植物をベランダや庭で育ててみると、夏の日差しを和らげ、室内への熱の侵入を減らすことも出来ます。葉の水分蒸散作用で涼しさも得られます。また、収穫する楽しみもありますよね。

### 緑のカーテン作成

当院でも節電への取り組みの一環として、リハビリ室の窓や壁面に緑のカーテンを作成しています。今年は、昨年と同じゴーヤや朝顔のカーテンにくわえ、トマトの栽培にも挑戦してみました。この取り組みで少しでも節電へと繋がればと思います。



たくさんのトマトが収穫できました！



## 豚肉入りラタトゥイユ (2人分)

～夏野菜をふんだんに使って～

材料 (2人前)

材 料	{	トマト	中2個
		玉ねぎ	中1個
		なす	中2本
		ピーマン	中4個
		豚肩ロース肉	2枚 (200g)

A	{	塩	小さじ1/2
		オリーブ油	大さじ2

B	{	トマトケチャップ	大さじ2
		粉チーズ	大さじ2

※塩・こしょう・小麦粉・サラダ油



1人分エネルギー：587kcal 塩分：3.1g

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、トマトはヘタを除いて横にして1cmの輪切りにする。
- ② ピーマンは、指で1ヶ所穴をあけて火を通りやすくする。
- ③ なすはヘタを落として縦4つに切る。
- ④ 豚肉は1枚を3つに切り、両面に塩小さじ1/4、こしょうを少々ふり、小麦粉大さじ1をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、豚肉を表裏とも1分ずつ焼いて取り出す。
- ⑥ 鍋に玉ねぎを並べて、なすをのせ、の半量をかける。
- ⑦ ⑥の上にトマト、ピーマン、豚肉の順で重ね、残りのAをかける。
- ⑧ Bのケチャップと粉チーズを混ぜたものを⑦の上のところどころにのせる。
- ⑨ ふたをして中火にかけ、蒸気がでたら弱火にして20分ぐらい蒸し煮にする。
- ⑩ 火を止めて底から大きく混ぜ、味をからめて器に盛る。

# ～フラワーアレンジメント～

今年も恒例のフラワーアレンジメントを開催しました。参加者の皆さんの感想も交えて、簡単にご紹介させていただきます。

## 【開催にあたり】

今年1回目のフラワーアレンジメントを6月16日（土）に開催しました。例年、参加者から好評をいただいておりますが、今回は開催日の翌日が『父の日』ということもあり『父の日にプレゼントできるお花』をテーマに、生花店「花の館」の沼本先生を講師に迎えました。



今回は20名もの方に参加いただきました。場所は当院のデイケア棟3階を借り切り、広々としたスペースで作業することができました。所要時間は30分程度でしたが、希望者には花に添えるリボンの作り方も教えていただき、リボン作りに挑戦された方はさらに30分程時間がかかったようです。皆さん思い思いにアレンジをされ、個性豊かな作品が仕上がりました。お家にかざったり、親しい方にプレゼントしたりと活用していただければと思います。

## 【参加された方の感想を一部ご紹介します】

- ・人数が多く、広い場所でのびのびと作業ができた。
- ・楽しくて幸せになった気分です。
- ・フラワーアレンジメントより花を生ける方が簡単。
- ・難しくてなかなか上手にできなかった。
- ・お花一つ一つがかわいい。お花の香りがよかった。
- ・今日お婿さんにプレゼントしようと思います。



## 【花材】

- ・バラ（万華鏡）
- ・オオニソガラム（ニラの仲間）
- ・ヒメヒマワリ（八重咲）
- ・ブドウ
- ・多肉植物 6種類



# 平成24年度 いきいき健康教室のご案内

佐藤病院では、地域の皆様を対象に「いきいき健康教室」を開催しています。今年のテーマは「健康づくりを楽しもう！心も体もうれしい毎日！！」です。ストレッチやボールを使用した筋力トレーニング、体操など音楽に合わせて楽しく行います。また、調理実習、レクリエーションなど内容は盛りだくさんです。

開催期間は8月から来年3月まで、毎月第2木曜日、全8回開催します。毎月のテーマと日程は下記をご参照下さい。

楽しい！嬉しい！時間を過ごしましょう。

定員は25名です。申し込みは、佐藤病院受付またはお電話でお問い合わせ下さい。



日 時	場 所	内 容
H24/8月9日(木) 13:30~15:00	デイケア3F	まずは楽しい仲間作りから！（運動指導士）
H24/9月13日(木) 13:30~15:00	デイケア3F	足元から健康づくり！（理学療法士）
H24/10月11日(木) 13:30~15:00	デイケア3F	みんなで楽しむレクリエーション！ （運動指導士）
H24/11月8日(木) 13:30~15:00	デイケア3F	健康づくりはお口から！（言語聴覚士）
H24/12月13日(木) 13:30~15:00	デイケア3F	指先使って脳を活性！（作業療法士）
H25/1月10日(木) 13:30~15:00	デイケア3F	生活に潤いを！（アロマで元気に）
H25/2月14日(木) 11:00~14:00	デイケア3F	調理実習（予定）
H25/3月14日(木) 13:30~15:00	デイケア3F	継続は力なり！みんなで続けよう健康づくり！

- ★参加費は全8回を通じ1000円です。（初回時に集金）
- ★初めての方は、ボール代500円が別途必要です。  
（ボールをお持ちでない方は申し込み時にお知らせください。）
- ★調理実習には材料代が別途必要です。

問い合わせ先：佐藤病院 263-6622(医事：笹木 リハビリ：藤原)まで

## < 献血のお知らせ >

夏季における血液の不足にご協力下さい。下記の日程で今年も献血バスがやってきます。400mL献血にご参加いただける方は病院受付までご連絡ください。皆様のご協力をお願いします。

◆H23年4月1日より、採血基準の一部改正に伴い、献血頂ける年齢が拡大されました。男性に限り、400mL全血献血が可能な方の年齢の下限が18歳から17歳に引き下げられました。

◆基準：男性17歳・女性18歳以上（共に体重50kg以上）の方のご協力をお願いします。

◆献血年齢：69歳まで（65歳以上の方は健康を考慮し60～64歳で献血経験がある方に限ります。）

日時：8月8日 水曜日  
13:00～15:30  
場所：佐藤病院 1階ロビー



日本医療機能評価機構認定病院

医療法人  
明芳会

佐藤病院



住所：〒702-8053  
岡山市南区築港栄町2-13  
TEL：086-263-6622  
FAX：086-264-6769  
URL：http://www.sato-hp.com  
Email：info@sato-hp.com

佐藤病院  
グループ

医療法人 明芳会

社会福祉法人 一耀会

株式会社  
エス・エッチ・メデカル

佐藤病院

老人保健施設 やすらぎ  
訪問看護ステーション ちやいむ  
通所リハビリテーション  
居宅介護支援事業所

老人福祉施設 うららか

特別養護老人ホーム  
ケアハウス ショートステイ  
デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
在宅介護支援センター

地域密着型老人福祉施設 けやき

特別養護老人ホーム  
小規模多機能型居宅介護  
ショートステイ

グループホーム かえて

介護付有料老人ホーム あいらの杜 福吉  
介護付有料老人ホーム あいらの杜 新保



## 編集後記

梅雨も明けて本格的に暑さも厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も昨年同様、暑くなると思います。節電意識が高まり、皆様も節電に取り組んでいることと思いますが、熱中症や脱水には十分お気をつけください。熱中症や脱水といった症状は屋外を問わず、屋内でも症状が発生することがありますので水分補給および塩分補給はこまめに行っていきましょう。

広報誌「そよかぜ」では夏をのり切っていただけのように、家庭で出来る工夫と節電など多数記事を掲載しています。今後も皆様に満足していただける広報誌を発行していきたいと思っておりますので、ご意見・ご感想を宜しくお願いします。

\* 今回、掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいております。ご協力ありがとうございました。