



南東北 ぶくしま

平成29年5月1日 Vol.75

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

お気軽にお声かけください

総合案内

南東北福島病院 看護部部长 平田 憲子



皆さん、こんにちは。総合案内を担当している看護部長の平田憲子です。病院の玄関を入ると、案内のカウンターと後方に受付のカウンターが続いています。当院に初めておいでの方はもちろん、2回目以降の方にも受診の案内をすること、そして相談を受け

ることが総合案内の仕事です。皆さんが安心して受診できるようにちゃんと見守りもしています。

「お早うございます。あら久しぶりでしたね」「なんだか、足がいうことかなくて来れなかったの。今日は天気も気分もいいから来てみたんだ」そんなんです。とにかく自分の体の調子が良くないと病院に来ることが難しいですね。病院は元気がないと来ることができないのです。

「いや、頭も肩も痛いし気分も悪い。何科を受診したらいいですか?」

「そうですね。とにかく来ていただけてお顔をお見せいただけますか。検査のデータとか、お薬手帳などありましたらお持ちください。何か答えがあつたほうが安心なのかもかもしれません。待ち時間が長い、名前でも受付番号で呼んでほしい、休むコーナーがほしい。こんな様々なご要望を頂きますが、要望は当院の新しい「気づき」。これからもお聞かせ下さい。



「何でも相談ください」と呼びかける平田部長(右)

雨の日も風の日も雪の日も一緒に来るご家族の協力は本当にありがたいです。毎日毎日、こんな会話から始まります。何気ない会話からこぼれる笑顔がとても嬉しいです。どちらかというところ、この私が皆さんから元氣と幸せをいただいています。電話の問い合わせも様々です。

案内の前に売店があります。昼時になると弁当、寿司、パンなどがずらりと並びます。診察を終えた方々が、じつと見つめてはナイロン袋をいっぱいにして「帰ってから夫と食べるの」と言つて帰っていきまます。もちろん職員もレジの順番待ちで並びます。シャトルのバスの時間待ちの間、顔見知りになった方々とおしゃべりが始まります。

「家から出掛けることは良い。こうして話が出来ると、せいせいする」「今度は2か月後に来るからね、そろそろ暑くなるね」。また元氣で来てください。楽しみにしていますよ。

「トイレはどこですか?」「健診に来ましたけど」。道案内もお任せください。

「麻酔の注射は痛いのか?」「わいの?」。大丈夫です。痛くないおまじないをこつそりお教えします。

「新しい今どきの機械は使い方がわからないよ」。再来受付機は意外と不人気です。何回も聞いてください。お手伝い致します。

案内には緑の葉っぱの大きな木(想像ですが)があり、その周りで少しでも安心して過ごしていただけるようお役に立てれば、と。これからも続けて参ります。

今月号のなかみ

- ▼2面||第59回総合健康講座、グループ新入職員歓迎会、5月講演会スケジュール
- ▼3面||訪問看護ステーション南東北福島から、シャトルバス時刻表
- ▼4面||雪つさぎ通信、今月のレシピー

大腸の健康について学ぶ

第59回総合健康講座開く



松岡消化器内科科長

大腸を健康に保つための鍛え方や食生活などについて説明。

深渡理学療法士は、寝ながらできる腸を鍛える運動の方法について実技を交えてアドバイスしました。簡単で、しかも効果的な運動に参加者からは「これなら続けられそう」との声が上がっていました。

また佐藤管理栄養士は、便秘を改善するための食事について解説。適度な水分補給と食事バランスやビタミン摂取の重要性を指摘しました。

講演後に出席者たちから質問が相次ぎ「病気の予防法から治療、気を付けるべき生活について学ぶことができて有意義だった」と好評でした。

当院では様々な講座を開催しています。5月の講演会日程は下表の通りです。気軽に聴講ください。



深渡理学療法士



佐藤管理栄養士



平成29年度 南東北グループ視察会・新入職員歓迎会

渡邊理事長から激励される新入職員たち

平成29年度南東北グループの新入職員歓迎会は、4月10日(月)午後6時半から郡山市のホテルハマツで開かれ、総合南東北病院はじめ首都圏の3施設を含め過去最多の577人が新たに仲間入りし、医療人・福祉人としての第一歩を踏み出しました。

歓迎会には南東北福島病院に入社した26人を含むグループの職員や来賓合わせて約1500人が出席。渡邊一夫

当院でも26人が意気込み披露

南東北グループ新入職員歓迎会

理事長のあいさつについて増子輝彦・山口和之両参院議員、小林香福島市長ら来賓がお祝いの言葉を述べ新入職員たちを激励しました。このあと新井田博幸楽苑社長の発声で乾杯、新人たちの前途を祝福したのに続いて、懇親の合間に各病院、施設の新人職員紹介が行われ、当院の新入職員たちも「医療人としての自覚を持ち、1日も早く仕事に慣れ福島病院の戦力として貢献していきたいです」とあいさつ。緊張しながら活気に満ちあふれた意気込みを披露して盛んな拍手を受けました。

南東北福島病院講演会5月スケジュール

月日	時間	担当部署 担当者	講演内容	場所
5/9 (火)	10:00 ~ 10:30	栄養科 高野 夏美	栄養健康教室 「バランスのとれた食事とは？」	中央棟1階 医療相談課前
5/10 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 渡辺さやか	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
5/11 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 平井真理奈	ミニ健康講座 「脳とからだの検診について」 ～早期発見・早期治療のために～	中央棟1階 医療相談課前
5/12 (金)	14:00 ~ 15:30	医局 菅野 智之	総合健康講座 第61回 「がんの予防について」	東棟7階 講堂
		リハビリ科 堀井 健史	「運動とがん予防の 関係について」	
		栄養科 佐藤あゆみ	「食事とがん予防の 関係について」	
		検診 高橋 幸子	「当院で受けられる がん検診について」	
5/17 (水)	11:00 ~ 11:30	放射線科 佐藤 喜洋	ミニ健康講座 「当院の最新の骨密度測定装置」	中央棟1階 医療相談課前
5/18 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 花田 友子	ミニ健康講座 「リウマチの今がわかる」	中央棟1階 医療相談課前
5/24 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 渡辺さやか	ミニ健康講座 「介護予防体操をして 元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
5/25 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 木本 純子	ミニ健康講座 「物忘れを予防しよう！」	中央棟1階 医療相談課前
5/26 (金)	13:30 ~ 14:30	リハビリ科 渡辺 知子	健康運動教室 「日々の生活に取り入れたい 健康体操」	東棟7階 講堂
			「リハビリ器械って どんなものがあるの？」	
5/31 (水)	11:00 ~ 11:30	栄養科 武田 陽子	ミニ健康講座 「バランスの良い食事を 考えよう」	中央棟1階 医療相談課前

ありがとう、そしてよろしく

開設2年目を迎えました

訪問介護ステーション 南東北福島から



福島市の65歳以上の高齢者人口は7万6771人(平成27年10月現在)、高齢化率は26・9%で年々高齢者が増えています。そのうち75歳以上の人口の約20%は、当院の周辺地域に住んでおり今後、介護が必要と思われる虚弱高齢者の方の数も年々増えている状況です。

特に温泉街の土湯地区、果樹園農家が多い吾妻地区では、福島市の高齢化率を上回っています。中でも高齢化率

が高い土湯地区は医療系サービスが十分に介入できないという地域的な問題があります。

市内には26か所(28年度)の訪問看護事業所がありますが、ほとんどが東北自動車道より東側にあり、西側に拠点を置く事業所がありませんでした。当院周辺の西地区は人口こそ多くない地域ですが、今後高齢者人口の増加が見込まれる地域です。そこで地域に根ざした医療機関として活動するため昨年5月、南東北グループの「訪問看護ステーション南東北福島」が開設されました。利用者さんやご家族の優しい笑顔や言葉に励まされながら日々学び、あつという間に1年が過ぎました。「やつぱり家がいい」という言葉をよく耳にします。認知症を持ちながら独り暮らしをしている方、老老介護をしている家族、床ずれや痰の吸引・胃ろうなどの医療処置のある方など色々な方が在宅で生活しています。末期がんや老衰などで余命わずかとなり、家で最期を過ごしたいと希望、在宅での看取りをする

家族も増えていきます。「具合が悪くなったらどうしよう」「吸引できるかな」「夜、一人だから…」と多くの人はこんな不安を持ちながら生活しています。

私たちは、利用者さんの価値観や人生観を大切に、一人ひとりの生活に合わせてケアを提供しています。また利用者さんを支える家族も重要な存在であるため家族も含めた支援も行っています。不安はゼロにはなりません、大好きな家で安心して過ごせるよう利用者さんやご家族に寄り添いながら、いつでもサポートできる体制づくり、多職種と連携して自宅での生活を支援することが私たち訪問看護の役割であると思っています。「退院するときには不安だつたけど、訪問看護を受けることで不安が安心に変わった」「本当に家に帰って来て良かった」という言葉を聞いた時、訪問看護師としてやりがいを感じる瞬間です。

南東北福島病院 シャトルバス時刻表 小文字の時刻は目安としてお考え下さい。

フルーツライン・飯坂温泉駅経由⇄飯坂ホーム **月曜日～金曜日運行** (土・日・祝日・年末年始は運休)

飯坂ホーム発	湯野木材	飯坂温泉駅	花水坂駅南	まるこうさとう	油井商店	庭坂駅	いちい庭坂店	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
8:00	8:06頃	8:10	8:12頃	8:20頃	8:25頃	8:30	8:32頃	8:35頃	8:36頃	8:40
12:50	12:56頃	13:00	13:02頃	13:10頃	13:15頃	13:20	13:22頃	13:25頃	13:26頃	13:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	いちい庭坂店	庭坂駅	油井商店	まるこうさとう	花水坂駅南	飯坂温泉駅	湯野木材	飯坂ホーム着
12:00	12:04頃	12:05頃	12:08頃	12:10	12:15頃	12:20頃	12:28頃	12:30	12:34頃	12:40
15:10	15:14頃	15:15頃	15:18頃	15:20	15:25頃	15:30頃	15:38頃	15:40	15:44頃	15:50

しのぶ台・南福島駅経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのぶ台第2公園	しのぶ台仮設住宅	堀切地蔵尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42頃	9:50	9:51頃	9:53頃	10:00
13:50	14:05	14:12頃	14:20	14:21頃	14:23頃	14:30
南東北福島病院発	堀切地蔵尊バス停	しのぶ台仮設住宅	しのぶ台第2公園	こころ大森店	南福島駅	福島駅西口着
13:00	13:07頃	13:09頃	13:10	13:18頃	13:25	13:40
16:30	16:37頃	16:39頃	16:40	16:48頃	16:55	17:10

高湯街道経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	エルティ	テレビュー福島	霞学園センター前	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
10:35	10:37頃	10:44頃	10:51頃	10:54頃	10:56頃	11:00
14:05	14:07頃	14:14頃	14:21頃	14:24頃	14:26頃	14:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	霞学園センター前	テレビュー福島	エルティ	福島駅西口着
10:10	10:14頃	10:16頃	10:19頃	10:26頃	10:33頃	10:35
13:40	13:44頃	13:46頃	13:49頃	13:56頃	14:03頃	14:05

シャトルバスをご利用の皆さんへ
※道路状況により運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。
※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけない場合がございます。
※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致しておりません。



歌って、踊って、春爛漫

笑顔満開の「春の音楽祭」



蝶ネクタイをして音楽祭に参加する利用者さん



職員と一緒にダンスを披露する利用者さん

リハビリ南東北福島の「春の音楽祭」が3月14・21・28日の3日にわたり、各フロアで開かれ、利用者さんたちが歌って踊ってゲームを楽しみ、思い出話に花を咲かせ「春の暖かさ」を満喫しました。

最初に「北国の春」を流すと同時に何人もが手を挙げて回答。その後も曲が流れるたびにすぐに手が上がり、中には「曲名が分からないので歌う」と笑顔で歌声を披露する人もいるほどでした。このあとカラオケ大会が行われ、イントロクイズで出た「さざんかの宿」や「北国の春」などをリクエストし、大きい声で歌ったほか「春の小川」など春の

歌をみんなで合唱し歌を楽しみました。最期は、春の歌にあわせてフラダンスも登場。後ろで座っていた人も司会のスタッフの誘いに乗って、元気に笑顔を見せながら一緒にフラダンスや踊りの輪に加わっていました。利用者さんたちはどの顔も笑顔がいっぱい。閉会式で利用者さん代表が「とても楽しかった」と感想を話していました。元気な笑顔と歌声を運んでくれた春の音楽祭は大好評のようでした。

今月のレシピ

豆腐のふわふわお好み焼き



キャベツと豆腐でふわふわ食感♪
絹より木綿の方が食べごたえあります☆

作り方



- ①水切りした豆腐を泡だて器で崩し、卵と和風顆粒だしを入れて混ぜる。
- ②①に千切り(荒目)にしたキャベツとちぎったスライスチーズを入れて混ぜる。
- ③油を敷いたフライパンに豚肉を入れて、軽く火を通す。
- ④豚肉の上に生地を丸く広げ、蓋をして焼く。豚肉がカリッとしたら裏返す。(※崩れやすいので、蓋に滑らせて裏返す。)
- ⑤ソース、マヨネーズをかけ、かつお節をふって出来上がり。

×モ 豆腐を使うことでふわり仕上がります。また、糖質を抑えることができ、糖尿病の方にもオススメです。

材料(1人分)

- 絹または木綿豆腐・・・150g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- キャベツ・・・・・・・・100g
- スライスチーズ・・・・1枚
- 和風顆粒だし・・・・小さじ1
- 豚バラ・・・・・・・・・・4枚
- ソース・マヨネーズ・かつお節・・・・・・・・ 適量

リハビリ南東北福島栄養管理

南東北 ふくしま vol.75

発行日 平成29年5月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 株式会社 民報印刷