



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ぶくしま

平成30年9月1日 Vol.91

【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

年この時期に実施していま
防設備会社のご協力を得て毎
訓練は、福島市消防署、消

近年、全国各地で地震、台風、火山活動などによる自然災害が発生しています。いつどこで発生するか分からない災害ですが、被災した場合、被害を最小限に食い止める「減災」をいかに達成できるかが重要となってきました。南東北福島病院(菅野智之院長)は6月29日(金)午後2時から平成30年度防災避難訓練を実施しました。

地震、火災想定し防災訓練

患者さん搬送や初期消火



避難補助具の使用方法について説明を受ける職員ら



消防署員から消火器の取り扱いについて指導を受ける職員ら

す。地震発生に伴い火災が発生したことを想定し、震災時の初期対応、火災発生時の消火・避難・誘導等の行動が速やかにできるようにするとともに、職員の防災意識の高揚を図るのが狙いです。今回の訓練には、南東北福島病院とリハビリ南東北福島島の2施設から医師、看護師、薬剤師、臨床工学士、事務員、リハビリ職員、警備員、介護福祉士、栄養士ら約40人が参加しました。

午後2時に震度5強の地震が発生したことを想定。「地震発生」が院内放送され、職員が患者さんの安否確認、人命救助、部署内の被害状況把握などの初動体制を取り行動しました。その後、エレベーターの閉じ込めがないかの確認、自家発電・ガス・水道などのライフラインの確認を行いました。午後2時20分に5病棟で火災発生が確認され、病棟看護師が初期消火を実施。併せて119番通報を行いました。救急外来処置室へ災害対策本部が設置され、菅野院長の指揮のもと、被害状況の把握、連絡体制の確認、避難誘導、消火などの対応を強化。各病棟では仮想患者の搬送にあたり、搬送の方法、ルート、順番を考慮しながら災害対策本部まで移動しました。最終的

に警備員が逃げ遅れた患者がいらないことを確認し、院内避難を完了しました。

終了後、福島市消防署員から講評をいただき、水消火器による消火訓練を実施しました。今年入職した新入職員らが消火器の操作方法、消火の基本について初めてレクチャを受け、出火元を想定したパイロンを狙って消火器の水をかけました。最後に消防設備会社の職員から防災盤の操作方法について説明があり、今回の訓練を終えました。

菅野院長は「課題を洗い出し、起こりうる災害に対応できるように、職員一同、一体になると訓示しました。災害はいつ起こるか分かりません。今後も災害に強い安心安全な病院づくりを目指してまいります。

今月号のなかみ

- ▼ 2面Ⅱ第9回よさこいソーラン大競演会で、南東北福島チームが特別賞、9月の講演会スケジュール
- ▼ 3面Ⅱお口の健康教室「歯ブラシの選び方」、薬剤科日より「医薬品と医薬部外品」、栄養ひとくちメモ「ゴーヤ」
- ▼ 4面Ⅱゆきうさぎ通信、今月のレシピ

福島チーム初の特別賞に輝く

南東北グループ よさこいソーラン大競演会で迫力の演舞



特別賞を受け、大漁旗を背に記念写真に収まる南東北福島チーム

今年で9回目を迎えた南東北グループの「よさこいソーラン大競演会」が8月11日(土)、郡山市の総合南東北病院駐車場で開催され、南東北福島チームは初の特別賞を受けました。

大競演会は総合南東北病院の「病院まつり」の一環として実施され、北は青森から南は神奈川まで、19チーム総勢439人の職員が参加しました。当日は30度を超える厳しい暑さの中、会場は大勢の観衆が集まり、熱気と声援に包まれました。1チームあたり約10分という時間の中で演舞を

発表し、①表現力②団結力③躍動感をポイントに審査が行われました。各チームとも日頃の練習の成果を發揮し、息を合わせて華やかな踊りを披露しました。

南東北福島チームは42人の職員が参加しました。出場チームの中で最多人数のパフォーマンスとなりました。披露したのは「南中ソーラン」で、学校教育でも取り入れられているなじみのある曲目です。



そろいの衣装で息の合った演舞を披露する南東北福島チーム

職員たちはこの日のために心を一つにして連日、仕事終わりに練習に取り組み、結束力を高めてきました。さらに今

年は大漁旗も準備し、演舞に華を添えました。

職種の枠を超えて団結した職員たちは、鳴子を手に迫力ある踊りを繰り広げ、福島のパワーをアピールすることができました。踊りきった達成感から参加者の間に笑顔が広がりました。今後も努力を重ね、来年こそは優勝旗を持ち帰りたいと思います。

ちなみに今年の演舞の成績は岩沼が優勝、新百合ヶ丘が準優勝、3位が泉崎でした。(南東北福島病院 親睦会担当者)

南東北福島病院講演会9月スケジュール

月曜日	時間	講師	講演内容	場所
9/5 水	11:00 11:30	薬剤科 加藤 史浩	ミニ健康講座 「水分補給を何でする？」	中央棟1階 医療相談課前
9/6 木	11:30 12:00	看護部 井上 宏美	ミニ健康講座 「認知症予防について」	中央棟1階 医療相談課前
9/11 火	10:00 10:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「食事で貧血を改善しよう」 その症状、貧血かも？	中央棟1階 医療相談課前
9/12 水	11:00 11:30	リハビリ科 甚野 裕輝	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
9/13 木	11:30 12:00	看護部 大橋由希乃	ミニ健康講座 「自分で出来る 骨粗鬆症予防」	中央棟1階 医療相談課前
9/14 金	14:00 15:30	医局 佐藤 光夫	第77回 総合健康講座 『脳卒中と生活習慣病』	東棟7階 講堂
		薬剤科 柳沼 歩	「生活習慣病と薬」	
		リハビリ科 安西ゆう子	「運動と 脳卒中予防について」	
		栄養科 高野 夏美	「脳卒中を予防する 食事について」	
		医療相談課 阿部 一実	「住み慣れた地域で安心して 生活していくために」	
9/19 水	11:00 11:30	神経心理 内山 紗希	ミニ健康講座 「認知症を理解しよう」	中央棟1階 医療相談課前
9/20 木	11:30 12:00	看護部 渡辺 美穂	ミニ健康講座 「指体操で認知症予防」	中央棟1階 医療相談課前
9/26 水	11:00 11:30	リハビリ科 甚野 裕輝	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
9/27 木	11:30 12:00	看護部 坂詰有美子	ミニ健康講座 「蜂に刺されたらどうする」	中央棟1階 医療相談課前

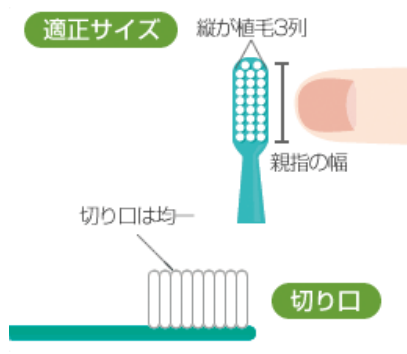
歯ブラシ 通常は「ふつう」の硬さで

お口の健康教室

歯ブラシの硬さは「かため」「ふつう」「やわらかめ」の3種類ありますが、通常はふつうの硬さの歯ブラシをお勧めしています。

使用感があるため、かための歯ブラシを好まれる方もいらつしやいます。しかし、歯や歯茎を傷付けやすいため、お勧めしない場合が大半です。やわらかめの歯ブラシは歯周炎など歯茎が弱っている

方、歯茎が腫れてふつうの歯ブラシで痛みを感じる場合などに使用します。しかし、ブラシがやわらかい分、歯に付着した汚れは落としにくく磨



き残しが生じやすくなりません。歯茎が改善したら、速やかに元の硬さの歯ブラシに戻すか、場所によってブラシの硬さを使い分けることも有用です。

歯ブラシの形状として、歯の凹凸や細かい隙間にも毛先が届くよう歯ブラシのヘッドはできるだけコンパクトで厚みの薄いものが磨きやすいとされています。幅が1cm程度、長さは2cm程度が目安です。

歯ブラシは毛束が開くと磨く効果が大きく落ちるため、開く前に交換をお勧めします。1カ月に一度は新しいものに交換を行うことが重要です。(歯科口腔外科 歯科衛生士 伊藤有希)

栄養ひとくちメモ

ゴーヤ
苦みを楽しむ



ゴーヤの旬は7月から9月頃です。沖縄の野菜として知られていますが、今では本州全域で栽培されています。

【栄養】
独特の苦み成分であるモモ

ルデシンには食欲増進効果があります。ビタミンCは100g中76mgと豊富です。カリウムも多く含み、夏バテ改善にお勧めです。

【見分け方】

新鮮なゴーヤはつやと張りがあり、鮮やかな緑色です。新鮮であるほど栄養価は高いですが、その分苦味も強くなります。表面のいぼが小さく密集して緑色が濃いものほど苦味が強いです。一方、緑色が薄く、いぼが小さいものは苦味が弱いといわれています。

【おいしい食べ方】

ゴーヤは炒め物やピクルス、肉詰めなどの料理にするとおいしくいただけますが、夏の終わりに食べ飽きてしまうこともあるのではないのでしょうか？ゴーヤを薄切りにして塩でもみ、水気を切ったあとに砂糖・醤油・みりん・酢を加えて煮詰めて鰹節・胡麻をふると簡単な佃煮にすることができます。1週間ほど冷蔵庫で保存することができます。ぜひお試しください。(参考…栄養と料理) (栄養管理課 管理栄養士 佐藤あゆみ)

医薬品と

医薬部外品

薬剤科だより

薬やドラッグストアなどで見かける薬品のパッケージにはよく見ると「医薬品」と「医薬部外品」というように、違いが分かりにくい言葉が書かれています。この2つについてちよつと解説します。

① 医薬品とは、『予防や治療を目的とした薬で有効成分の効果が認められているもの』です。これに対し② 医薬部外品とは、『効能効果の認められた有効成分が入っているが、人体に対する作用は医薬品に比べて穏やかで、日常的不快感を和らげることを目的とするもの。これに加え殺虫剤、殺そ剤など人または動物の健康を保つ目的で使用されるもの』とされています。例えば、薬用化粧品は医薬部外品になります。また比較的安全性が高いと判断され

るもので、もともと医薬品に分類されていたもの(整腸剤など)は「指定医薬部外品」として登録されています。

そして、もう一つ『サプリメント』についてです。この言葉を耳にしない日はないくらいになりましたが、サプリメントは薬ではなく、食品です。ご注意ください。食品なので「〇〇に効きます」とか「〇〇を緩和します」とは言えないですし、パッケージのどこにも書かれていないはずです。

食品は薬のように有効成分が予防や治療を目的とした効果を発揮できるとは限らないです。もしそうだとすると世の中薬だらけになってしまうかもしれません。どれを使うにしても、購入する時は品質に合っているか薬剤師に確認する必要があります。

(薬剤科 薬剤師 加藤史浩)



ゆきとうさぎ通信

発行
リハビリ南東北福島

太鼓に合わせて盆踊り 納涼会屋台や射的コーナーも

リハビリ南東北福島では7月21日(土)、4階フロアで「納涼会」を開催しました。午前には主に介護予防通所リハビリの利用者さん、午後からは入所者の皆さんが参加しました。会場にはから揚げやフライドポテト、かき氷などの食べ物が並ぶ屋台、射的コーナー、カラオケなどが用意されました。

フロアの中には和太鼓が設置され、盆踊りを行いました。浴衣姿の女性職員が調子



昔の縁日を思い出させた射的コーナー

よく太鼓をたたくと、参加した人たちは太鼓のまわりに集まり踊り始めました。「しばらくぶりに踊ったよ」「歌を聞くと踊らずにはいられないね」などと話し、額に汗を光らせ笑顔で踊っていました。

射的コーナーでは、割り箸を組み合わせて輪ゴムで止めオリジナルの鉄砲を作るところから始まりました。細かい作業で、難しさもありましたが、昔を思い出し熱心に作っていました。



バチを握り元気に太鼓をたたく利用者さん

食べ物の屋台では、自分で好きな具材をトッピングする手作りクレープが人気でした。あんこやバナナ、生クリームやチョコレシートなどたくさんつけて食べる方もいました。

今年の夏は、例年より暑い毎日でしたが、職員と一緒に過ごせた利用者さんの笑顔をたくさん見ることができました。



女性の人気を集めたネイルコーナー

片栗粉で簡単に水まんじゅうが作れます♪ おもてなしにもどうぞ*



水まんじゅう

今月のレシピ

作り方

- ①あんこは小鍋に入れて火にかけ、木べらで混ぜながら水分をばし 8等分に丸めておく。
- ②片栗粉・水・砂糖を鍋に入れて、よく混ぜてから火にかける。(弱火～中火)
- ③透明なドロツとした、かたまりになったら、ラップの上のせ、あんこを真ん中に置く。あんこを包むように茶巾しぼりにして口を輪ゴムでとめる。
- ④氷水で冷やし、固まれば完成。

材料(8個分)

- 片栗粉 40g
- 水 400cc
- あんこ 60g
- 砂糖 20g

効用

あずきには、食物繊維やビタミンB1が豊富に含まれ、便秘解消や疲労回復に効果があると言われています。

リハビリ南東北福島栄養管理

南東北 ぶくしま vol.91

発行日 平成30年9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

