



【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

令和元年10月1日 Vol.104

【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

秋まつり大盛況

園児の遊戯や太鼓の演奏

バザーの品も売り尽くす

締めは職員のYOSAKOI

南東北福島病院では9月7日(出)、「秋まつり」を開催しました。近年、夏の暑さが一瞬と激しさを増してきたことから、従来の「夏まつり」を今年度から「秋まつり」と名称を変更、時期をずらしての開催となりました。当日はすばらしい天気とな



アイドルグループの華やかなステージ

り、多数の方にご来場いただきました。ステージイベントでは、愛隣幼稚園の園児たちによるかわいいお遊戯、アイドルグループの歌と若さあふれるダンス、東稜高校ダンスによる演奏、吉倉八幡太鼓クラブの迫力ある太鼓演奏などが繰り広げられました。



ももりんも駆けつけ盛り上がった子どもたちのステージ

抽選会には福島市のマスコットキャラクター「ももりん」が駆けつけ、会場を盛り上げてくれました。また、模擬店での売り物は全て完売。バザーも大盛況で、ほとんどの品が売れてなくなりました。まつりを締めくくったのは例年同様、職員によるYOSAKOI

今月号のなかみ

- ▼2面|| 臨床検査科から「1次救命処置」、10月の講演会スケジュール
- ▼3面|| 栄養ひとくちメモ「れんこん」、薬剤科だより「インフルエンザワクチン接種」、お口の健康教室「入れ歯にお手入れ方法」、読書でストレス解消
- ▼4面|| ゆきうさぎ通信、今月のレシピー「なすのそぼろあなかけ」

AKO I(よさこい)ソラランでした。演奏するスタッフたちは、日頃の業務の合間を縫って練習を重ねてきました。この日も息の合ったパフォーマンスを披露しました。お客さまから大きな拍手をいただいて、秋まつりを終えることができました。(南東北福島病院 親睦会会長 長谷川祐二)



人気を集めた健康チェックコーナー

もし、あなたの目の前で、大切な人の心臓と呼吸が止まってしまったら、あなたはその人を助けることができるでしょうか？

日本では、1年間で約7万人が心臓突然死で亡くなっています。そんな時のために、

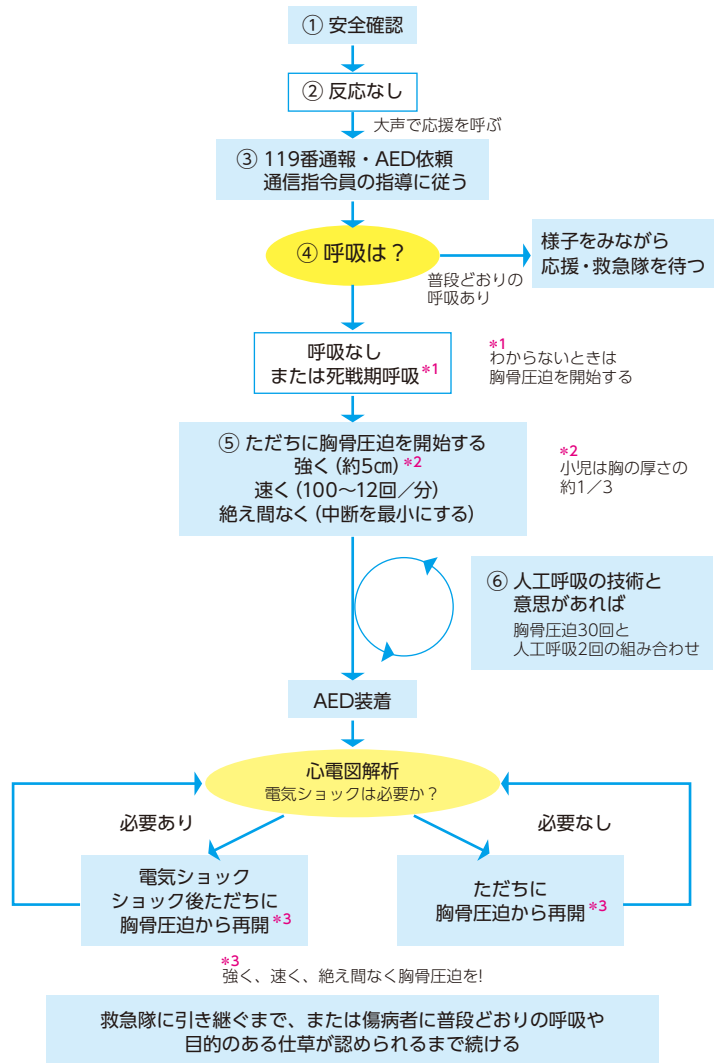
臨床検査科から

あなたの手で命が救われる 知っておきたい AED 使用方法

1次救命処置(BLS)「JRC蘇生ガイドライン2015」【図解参照】があります。119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は8・6分かかるといわれています。この時、何もしないで救急隊を待った場合の生存退院率は、1分毎に10%下がっていき、救急隊が到着する頃には、10%を切ってしまう

います。早期に胸骨圧迫とAED(自動体外式除細動器)による電気ショックを行うことで、生存退院率は有意に高くなるため、救急隊が到着するまでの間に、いかに早く、胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを施行するかが重要です。そのため、その場にいる皆さんの協力が不可欠になります。

心臓突然死の原因の多くは心室細動と呼ばれる重篤な不整脈です。心臓が心室細動の状態になると、心臓の筋肉は、バラバラに動いてしまい、脳



【市民におけるBLSアルゴリズム】

南東北福島病院講演会10月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
10/2 水	11:00 11:30	臨床工学士 國島 萌	ミニ健康講座 「あなたの知らない大腸内視鏡の世界」	中央棟 1階 医療相談課
10/3 木	11:30 12:00	看護師 田中 禎男	ミニ健康講座 「夏なのにインフルエンザ」	中央棟 1階 医療相談課
10/9 水	11:00 11:30	理学療法士 奥山 華衣	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になる!」	中央棟 1階 医療相談課
10/10 木	11:30 12:00	看護師 佐藤 勇一	ミニ健康講座 「脳卒中予防について」	中央棟 1階 医療相談課
10/16 水	11:00 11:30	管理栄養士 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「食事で貧血を改善しよう」	中央棟 1階 医療相談課
10/17 木	11:30 12:00	看護師 齋藤 真美	ミニ健康講座 「気になりませんか?物忘れ」	中央棟 1階 医療相談課
10/18 金	14:00 15:30	医師 藤田 康喜	第90回 総合健康講座 「ソケイヘルニアについて」	東棟 7階 講堂
		理学療法士 松岡 成美	「術後の日常生活の注意点」	
		社会福祉士 佐藤 朱里	「知って得する医療費制度」	
10/23 水	11:00 11:30	理学療法士 奥山 華衣	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になる!」	中央棟 1階 医療相談課
10/24 木	11:30 12:00	看護師 二瓶 喜子	ミニ健康講座 「脱メタボについて」	中央棟 1階 医療相談課
10/30 水	11:00 11:30	放射線技士 今野 佑紀	ミニ健康講座 「自分の骨の状態を知ってみよう!」	中央棟 1階 医療相談課
10/31 木	11:30 12:00	看護師 菅野 志帆	ミニ健康講座 「アイ(eye)大事にしていますか?」	中央棟 1階 医療相談課

や心臓に血液を送ることができません。そこでAEDによる電気ショックを与えることで、心臓全体の筋肉を統一の取れた正常な収縮に戻すことができます。

AEDは、日本全国の医療施設を中心に、駅や学校、公共施設を中心に様々な場所に設置されています。AEDの準備ができたなら、パッドを取り出し、音声に従い胸に貼り付けます。パッドを貼ると、自動的に電気ショックが必要かどうかを判断します。電気ショックが必要だと判断した場

合、充電が始まります。その後、傷病者に誰も触れていないことをしっかり確認し、放電ボタンを押します。電気ショック後はすぐに胸骨圧迫を再開します。

最後に、普段から1次救命処置やAEDのことを理解しておくことで、不足の事態にも対応できるように確認しておくことが重要です。もし、分からないことや不安なことがあれば、気軽に臨床工学技士まで問い合わせください。

(臨床検査科 臨床工学技士 國島 萌)

インフルエンザワクチン接種

免疫の働き利用重症化防ぐ

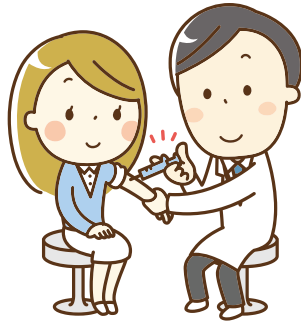
薬剤科だより

今回はインフルエンザワクチンについてお話ししたいと思います。

「ワクチンを打つても毎年インフルエンザにかかるし、値段も高いし打つ意味ないよ」という声をよく耳にします。では本当に打つ意味はないのでしょうか？

人の身体には、ウイルスに感染すると、そのウイルスを排除しようとし、また次に同

じウイルスが入ってきたても感染症にかかりにくくする「免疫」という働きがあります。この働きを利用するのがワクチン接種になります。



インフルエンザワクチンを接種しても、ウイルスが身体に入り込むのを防ぐことはできません。ですが免疫という機能によりインフルエンザウイルスが体内で増殖し、高熱や関節痛といった症状が出るのを抑えることが出来ます。

インフルエンザにかかると中には「脳症」や、「肺炎」などの合併症が現れる場合があります。これをインフルエンザの「重症化」と言います。

特に基礎疾患のある方や小児や高齢者は重症化する可能性が高いと考えられています。重症化を予防するためにも積極的なワクチン接種をお勧めします。

(薬剤科 薬剤師 山田智子)

栄養ひとくちメモ

れんこん



シャキシャキの食感を楽しむ

れんこんは9〜10月の秋に収穫が始まります。秋から冬にかけての時期が旬です。

れんこんは炭水化物が豊富な淡色野菜です。また、ピタ

ミンCも100gあたり48mgと多く含まれます。食物繊維も豊富で、切ったときに出る糸状のものは食物繊維です。

れんこんを選ぶ際は、重みがあり、ふつくと丸みを帯びた形で表面の凹凸が少ないものが新鮮でよいでしょう。カットしてあるものは、切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。

【保存の仕方】

保存する場合は、カットしてあるものであれば、穴に空気が入らないようにラップで包み冷蔵庫の野菜室に入れます。

す。泥つきのものはそのまま新聞紙で包み冷蔵所へ。

秋のはじめに出回るれんこんは、身がやわらかくあっさりとした味わいです。サラダやきんぴらなど、シャキシャキ食感を楽しむ料理に向いています。冬になるとねばりが多く、甘みのある味わいになります。すりおろしてレンコン餅にしたり、汁ものに入れてすりながしにしたりしてもおいしくいただけます。※参考「栄養と料理」

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

読書に没頭し ストレス解消

秋の夜長に読書を楽しむ方も多いことでしょう。英国の大学の研究チームの調査によると、読書はストレス解消にも高い効果があるそうです。

これは脳科学の分野でも明らかにされており、読書をする、脳の扁桃体(ストレスを受けると興奮する部位)の活動が抑えられるそうです。

読書によるストレス解消にはコツがあるようです。それは、没頭して読めるような本を選ぶことです。登場人物に感情移入し、文章に描かれている情景を頭に思い浮かべることが、脳のトレーニングにもなり、ストレス解消にも役立つそうです。

読んでいて心地よさを感じる「物語」がよいのでしようが、つい時間を忘れ睡眠不足にならないように…。

入れ歯のお手入れ方法

お口の健康教室

入れ歯にも、歯と同じように食べかすやプラークがつきます。毎日のお手入れで清潔にしておくことが大切です。

毎食後のお手入れの手順についてご紹介します。

最初に、すすぎ洗いで食べカスを洗い流します。

次に、義歯ブラシで入れ歯についたぬめり等を磨いて落とします。その際、歯磨き粉は使用してはいけません。歯磨き粉には研磨剤が入っているため、入れ歯に傷がついて細菌が付着しやすくなります。

細菌は粘膜の炎症や口臭の原因となります。パネ部分を磨

くときは、力を入れ過ぎると変形の原因になるので、軽い力で磨いてください。

最後にもう一度、すすぎ洗いをよく行い入れ歯を装着します。

就寝時は外して、水を張った容器で保管してください。

義歯洗浄剤を併用すると、より清潔に使用できます。ただし、洗浄剤だけではぬめり等は落ちません。必ず磨きましよう。

◇ ◇

入れ歯を快適に使うために、毎日のお手入れで残っている歯はもちろんですが、入れ歯や粘膜も清潔に保ち、かかりつけの歯科医院で定期検診を受けましょう。(歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀)

ゆきつらさぎ通信

発行
リハビリ南東北福島

大好評ビアガーデンのタビ

リハビリ南東北では8月10日(土)夕方から「ビアガーデン」を開催しました。

施設の玄関前に会場を作り、夏空の下でビールやソフトドリンクなどを飲んだり、おいなりさん、焼きそば、天ぷらなど、いつもより豪華な料理を食べたりして大いに盛り上がりました。焼きそばや天ぷらはその場で作って提供したので、ライブ感があり利用者の皆さんに大変好評でした。



利用者さんに大好評だったビアガーデン

から夏の夜の一時を楽しみました。利用者さんから「来年もまたやりたい」「おいしかった」「楽しかった」等の声が多く聞かれました。

楽しい催しいっぱい納涼祭

予防介護通所リハビリでは8月24日(土)、「納涼祭」を開催しました。昔の遊びやゲーム、ネイルサロン、カラオケ、そうめん食べ放題などを繰り広げました。



スタッフと一緒にそうめんを食べる利用者さん

利用者の皆さんは外に出て食べる機会がなかなかないので、今回のビアガーデンは大満足だったようです。今後も利用者さんに喜んでもらえる行事を企画して行きたいと思っておりますのでお楽しみに！

利用者さんからは「いつもと違っていいねえ」との声が聞かれました。浴衣の着付けは利用者さんに依頼して、丁寧に行っていたいただきました。ゲームコーナーでは、得点

が高い上位の利用者さんに景品がプレゼントされ、大変喜ばれました。カラオケも利用者さんが職員と一緒に肩を並べて歌うなど、大いに盛り上がりました。

そうめん食べ放題では「こんなに食べたら」ご飯が食べられなくなっちゃうよ」と言いながら旺盛な食欲を見せる利用者さんもいました。薬味もたくさん用意し大好評。スタッフも「一緒に食べな」と声を掛けられました。

来年も今年以上に楽しんでもらえるように企画していきます。

なすのそぼろあんかけ



こんがりと焼いた口当たりのやさしいなすに、とろりとかけたそぼろあんがおいしい♪

今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.104

発行日 令和元年10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

作り方

- ①鍋に油、しょうがのみじん切りを入れて、弱火で炒める。香りが立ったら挽肉を加え、肉の色が変わるまで中火で炒め、酒をふる。
- ②水(120cc)を加え、煮立ったら弱めの中火にしてアクを取る。砂糖、しょうゆを加え、ふたをして8~10分煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。ごま油をふってひと混ぜし、火を止める。
- ③なすはへたを切り、縦半分に分ける。皮に格子に浅く切り目を入れる。フライパンに油を入れて中火で熱し、切った面を下にしてなすを並べ入れる。2分ほど焼いて裏返し、しんなりするまで裏も同様に焼いて器に盛る。そぼろあんを温めてなすにかけ、万能ねぎをふる。

効用

なすの皮には、**ナスニン**や**クロロゲン酸**が含まれており、**老化抑制**や**がんの予防**に効果があります。

材料(4人分)

- なす.....4本
- そぼろあん(豚挽肉80g、しょうがのみじん切り少々)
- 万能ねぎ(小口切り).....少々
- 油.....適量
- 酒.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 水溶き片栗粉.....適量
- ごま油.....適量

リハビリ南東北福島 栄養管理課