



ふれあい

第38号

やまかみニュース

■発行■ 医療法人 久仁会
homepage <http://www.kyujinkai-i-mc.or.jp>
E-mail info@kyujinkai-i-mc.or.jp

鳴門山上病院

介護老人保健施設 鳴川荘 めまかみ 訪問看護

TEI 687-1234 (代)

TEL687-1005(代)

TEI 683-6265(代)

TEI 683-6727(代)

元772-0053 鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂205-29

すでにやまかみニース・ホームページ等でもお知らせのように、当法人は平成19年10月に認証番号2で、「子育てにやさしい職場環境づくりに積極的に取り組む企業」として認証を取得しております。（平成21年2月10日現任の認証取得企業46社）これに加えて、育児休業の取得状況

企業における次世代育成支援への
自主的な取り組みの促進を図るため、
仕事と家庭の両立支援について他の
模範となる優れた取り組みを実施し、
ている企業として「はぐくみ支援表記
彰企業」を徳島県が募集しております。
した。当法人はこれに応募し、審査
の結果表彰企業とされました。

表彰の要件として「はぐくみ支援
企業認証」を受けていることが基本
条件とされ、この上に「育児・介護
休業法の規定を上回る制度を講じて
いること」「地域における子育て支
援等を行っていること」「その他、
一般事業主行動計画に定めた目標の
達成に向けて積極的に取り組んでい
る」等が要件とされました。

すでにやまかみニユース・ホーム
ページ等でもお知らせのように、当

医療法人久仁会が、平成20年度徳島県「はぐくみ支援企業」として表彰されました。

医療法人 久仁会



お薬手帳をご存じですか？

「お薬手帳」とは、あなたのお薬の情報を記録しておくための手帳です。医療機関を受診するときはお薬手帳を持って行き、処方された薬の情報を記入してもらいましょう。薬の飲み合わせや副作用を防ぐことができる、とても大切な手帳です。

D I ニュース

使い方

1. 一人一冊持ちましょう。
2. 病院・薬局・歯科医院に行くときは必ず持って行いましょう。
3. 入院するときも医師・薬剤師にチェックしてもらいましょう。
4. 薬局・薬店等で薬を買うときにみせて、アドバイスしてもらいましょう。
5. いつも携帯しましょう。保険証と一緒に保管するといいででしょう。



ワンポイントアドバイス

1. こんな事を書いておくと役に立ちます。
 - ・いつも飲んでいる市販薬、サプリメント、健康食品など
 - ・以前服用して具合が悪くなった薬の名前
 - ・医師や薬剤師に相談したいこと
2. お薬手帳は一人一冊にまとめましょう。
 病院や薬局ごとにわけてしまうと、必要なチェックができなくなってしまいます。
3. いつでも携帯していると安心です。

～当院かかりつけの患者様より～
体調を崩し、初めての病院を受診したこと。「今服用しているお薬はありますか？」と医師に聞かれた。薬の名前がわからないのでお薬手帳を先生に見せると、先生がお薬を確認してくれて、スムーズに診察を受けられた。
お薬手帳が役に立った！
と、ありがたいお言葉をいただきました。



薬剤科は外来の患者様、そして退院される患者様にお薬手帳をお渡しし、利用促進に努めています。
お持ちでない方で、お薬手帳をご希望の方は気軽にお申し出下さい。
お薬手帳を上手に活用して、健康と安全を守りましょう！

『脳卒中の予防』について

診療協力部 リハビリテーション部門 統括士長 直江

質

脳卒中とは、脳に酸素や栄養を送っている血管が詰ったり(脳梗塞)、裂けたり(脳内出血)することで、その血管が支配している脳細胞が損傷されるために、手足の運動麻痺や感觉麻痺、言語障害、意識障害等の症状が出た状態であり、脳血管障害ともいわれます。

そして、それは突然発症し、発症する時には重い後遺症を残し、日常生活が困難となる場合があります。脳卒中は脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血等に分類されますが、特に脳梗塞、脳内出血の一番の原因是動脈硬化であり、それは生活習慣病伴う事が多く、脳卒中の発症を抑えるには予防がより重要となります。

予防をするには、危険な要因を知ることが大切です。自分がどんな危険因子を持っているかを充分認識し、もし、危険因子があれば、各々に応じた適切な治療を受けることが脳卒中の予防に繋がります。

今回は、「脳卒中の予防10ヵ条」をもとにその予防について考えてみましょう。10ヵ条では、まず脳卒中の主要な危険因子である高血圧・糖尿病・不整脈・喫煙・過度の飲酒・高コレステロール血症に対する注意を喚起しています。

次に、高血圧・糖尿病・高コレステロール血症を予防するための塩分・脂肪分控えめの食事、適度な運動、肥満を避けることを勧め、最後に万が一発症した場合の救急対応の必要性が強調されています。

脳卒中の正しい知識と予防法を身につけ、もし起こっ

【脳卒中の予防10ヵ条】

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には タバコをやめる 意志を持て
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロール 見逃さない
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

(日本脳卒中協会)

祝

萬木 タ力様

百歳おめでとうございます



現在、老健に入所されている萬木タ力様が2月1日に百歳の誕生日を迎えられました。日曜日ということもあり、ご自宅で祝福の会を催されました。翌

お誕生日を迎えたようですが、その頃は数学と体育が得意で、とても活発になりました。学生時代は数学と体育が得意で、とても活発になりました。その後19歳時結婚され、5人のお子様に恵まれました。その後、ご主人様のお仕事の都合で徳島に来られ、呉服商を陰で支えながら5人のお子様のお母様をお迎えされました。お誕生日を迎えた皆様、又一年お

ゆづくりと過ごされていました。その頃は病状も安定されて鳴山荘に入所されています。小さい頃より、歌・三味線・踊りが得意で百歳を迎えていました。今でも元気な歌声を聞かせていただています。萬木様のお父様も90歳まで長生きされたそうです。皆様ご長寿の家系なのですね。これからも毎日明るく元気に過ごされ、ますます長生きを

少し遅くなりましたが、1・2月生まれの方のお誕生会を行いました。今回の誕生日を迎える入所者様は13人です。

その中には2月1日で100歳を迎えた女性の方、又、2月5日で99歳になられた男性の方と本当に長寿の皆様が集まりました。スタッフがお誕生カードとプレゼントをお渡しすると、皆嬉顔しそうに笑顔で受け取つておられました。

余興はピングームをしました。豪華景品(つ)を狙つて入所者様の手にも自然と力が入ります。デイルームでは大変な盛り上がりとなりました。めでたくピングーになった方は、座布団にスリッパ、あつたか小物を貰つて満足そうでした。その後、おやつのぜんざいを食べてお誕生会はお開きとなりました。

お誕生日を迎えた皆様、又一年お



ランです
よろしく！



この度、毎週水曜日に開催している喫茶コーナーに新しいメンバーが加わりました。
名前は『ラン』と言います。ランは10歳の雌のラブラドールレトリバーです。盲導犬時代は、盲人であるご主人様どうつすら目の見える奥様の2人の方の介助をしていました。両側に御夫婦様がハーネスを持ち2人を同時に介助していました。そのために脚力が他の犬に比べ強いようです。

引退するあたり喫茶ボランティアの村山様の家で飼われることになりました。水曜日に一階ホールに居ます。是非顔を見に来てくださいね。

老健誕生会

アーマルセラピード



いじりの作品展の記念パネルを作りました。ホールの中中央段の上に展示しています。是非ご覧下さい。

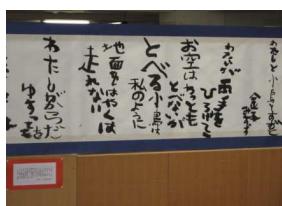


林崎小学校
「ありがとう」株式会社



～こころの作品展～ やさしさをひろげよう

林崎小学校 ふじ・たんぽぽ学級では、「ありがとう」のこころがいっぱいの学校や家庭や地域にするために、「ありがとう」株式会社の活動をつづけていらっしゃいます。その活動のひとつとして子どもたちの願いをこめた作品展を開いているそうです。今回、当院でもその作品展が開催されました。患者様やご家族の方、地域の方がたくさん訪れてくださいました。生徒さん達の願いくらい優しい気持ちや「ありがとう」のこころが広がっていくといいな♪が皆さん的心にも広がっていたのではないかと思います。ほんとうにありがとうございました。



“らじまる号”がやってきた!!

去る3月9日、JRT四国放送ラジオの中継車が、当院に来ました。徳島県内を色々回ってレポートするそうです。皆さんも時々見かけたことはあると思いますが・・・当院で開催された林崎小学校の『こころの作品展』を取材にきたのです。スタッフさんとか教材とか・・・ラジオの取材ってどんなんだろう?ってわくわくときどき。。。例の『らじまる号』が来て、降りてきたのはレポーターのきれいなお姉さんただ一人。。。そうか、TVじゃなかった!(*_*) 生徒さん、先生、利用者様とやさしくお話しして下さって、本番が終了。みんなで記念撮影。そして次のレポート先へとあわただしく去っていったのです。
(*_*)また、来てくださいね~。(^_-)~~~



「おはようございまーす」と元気な声で、インタビューに答えていた生徒さん達。もしかしたら、先生の方が緊張していらっしゃるかも? 嘴山荘の入所者の皆様も、少し緊張の面持ちでしたが、やさしいレポーターさんの言葉にニコニコ笑顔でお話しされていました。

生徒さんも、入所者様もすてきな思い出がまた一つ増えたようです。(o^-)

ご来場の皆様から頂きました感想です。一部ご紹介させていただきます。本文のまま掲載させていただいている。

～こころの作品展に寄せて～

- ・すばらしい作品展を見させて頂きました。ありがとうございました。すばらしい会社ですね。気持ちが明るいから表現も色づかいも明るいですね。“言葉の力”を感じました。ありがとう。ありがとう。ありがとう。
- ・母親の見舞いに来て、思いがけずすばらしい作品を覗せて頂き感激しました。素直な心で書かれた字どれも味とおもむきあり感動しました。子共さん達ありがとうございます。
- ・右半身まひ、その上に手足のふるえが止まりませんが、君たちの作品を見て勇気をもらいました。ありがとう!
- ・ほんとうに、みなさんの心のこもった作品を見せてもらってありがとうございます。
- ・『ありがとう』をありがとうございます。みんなでこれからもがんばってください。
- ・ありがとうございます！こころがなごみました。みなさんのいろんな気持ちがこぼに表れていました。あなたかい人のぬくもりが伝わってきました。絵もすてきにかけて元気がわきました。



3月26日にゾンタクラブの皆様が懇意に来てくださいました。

最初に体操から始まりハーモニカ伴奏と歌、そして待ち合いで人形淨瑠璃門神の段が始めた。皆様、真剣なまなざしで淨瑠璃をました。みられた感動的な場面では涙ぐまれている方もいらっしゃいました。

また、利用者様に心のこもったプレゼントを頂きました。ゾンタクラブの皆様、楽しいひとときをありがとうございました。

ゾンタクラブ



桜の花も散り終わり初夏を思わせる暖かい4月18日、山上病院一階ホールでは桜満開の中でのつた会の皆様をお迎えし、懐かし日本舞踊が披露されました。入所様の皆様もうつとり見ておられました。あつという間の1時間が過ぎ最後の花笠道中も背を思い出され好評でした。つたの会の皆様本当にありがとうございました。



レクリエーション委員会



平成21年4月2日に鳴山荘でお花見ドライブに行つきました。最初に明神の公園へ見に行き、満開に咲く桜に皆様「綺麗やなあ～」と笑顔でお花見されました。次に谷通りの前を通り妙見山へ向かいました。妙見山では妙見名物焼き餅を購入し、おやつと共に花見をしながら頂きました。心もお腹も大満足で楽しい花見ドライブとなりました。



いこいの家 鳴山

『川柳の会』

谷川の流れに船へる散歩道
鼓動の如き瀬音ききつ
顔寄せて孫のあそびをみやる時
時折髪の匂ひたちくる
海の潮ながるるごとく人の波
皇居へ何ふ小雨降るなか

前川 信江

バラ咲いて 老いの駒に燃ゆるもの
みのがしに出来ぬ暑さ る大どの
春霞み 神保 坊太郎

春寒や 風邪も癒えずに入ぶみす
人々のカラスメイトの訪れに
涙をながし幸せ華う

春霞み 金波銀波の海静か

花好きの母を偲びて今日も落け
良いか悪いか這事が欲しや

春霞み 増田 萌子

梅咲いて うぐいす咲いて春を待つ
紫陽花の川面すれすれ 青い空

宇宿月 ゴミ捨てないで惑星人

うつろなる 顔にはのかな笑うかぶ
はまなす

酒井 千代子

（今日の一品）



編集後記



かにと菜の花の卵炒めさつぱりあん

材料（2人分）

・カニ缶……1缶（135g）

・菜の花……100g

・ねぎ……1本

・卵……3個

・サラダ油

・鶏ガラスープの素……小さじ1/2

・片栗粉……小さじ1

・木塙……カツブ2/3

・小さじ1/2

・カツブ2/3

①作り方に缶汁を軽くきつて軟骨を取り粗くほ
りぐす。葉の花は根元を落として長さを半分に切

り、熱湯で1分間ほど茹でて水気を切る。

②ねぎは斜め薄切りにする。卵は割りほぐ

り、小鍋にAを合わせ、混ぜながら煮立てて

とろみがついたら火を止める。

③ねぎは斜め薄切りにする。卵は割りほぐ

り、小鍋にAを合わせ、混ぜながら煮立てて

とろみがついたら火を止める。

④ねぎは斜め薄切りにする。卵は割りほぐ

り、小鍋にAを合わせ、混ぜながら煮立てて

とろみがついたら火を止める。

⑤ねぎは斜め薄切りにする。卵は割りほぐ

り、小鍋にAを合わせ、混ぜながら煮立てて

とろみがついたら火を止める。

⑥ねぎは斜め薄切りにする。卵は割りほぐ

り、小鍋にAを合わせ、混ぜながら煮立てて

とろみがついたら火を止める。



お知らせ
第2面恒例の國友院長による「家庭の医学」
は都合によりお休みします
次号をお楽しみに・・・