



(1)
 発行人：一般財団法人共愛会芳野病院
 院長 沼 義則
 〒708-0332
 岡山県苫田郡鏡野町吉原 312
 Tel：0868-54-0312
 Fax：0868-54-3418
 https://www.kyouaikai.or.jp
 info@kyouaikai.or.jp
 発行日：令和 6 年 7 月 1 日

2024年7月 芳野病院外来診療のご案内

*毎月、月初めには必ず保険証をご持参下さい。

受付時間 午前8:00~12:00 / 午後13:30~17:30
 診療時間 午前9:00~12:30 / 午後15:00~18:00
 休診日 日・水・祝

担当医名	診療科目	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		帯月火水木金土日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
藤本 宗平	外科 (総合外来)	午前 午後	●	●		●	●				●			●	●																		
沼 義則	内科	午前 午後				●																											
中山 洋一	内科	午前 午後																															
竹内 研一	内科	午前 午後																															
木下 英人	内科	午前 午後																															
木原 琢也	内科	午前 午後																															
藤井 雄基	内科	午前 午後																															
永澤 萌	内科	午前 午後																															
嶋田 顕	内科	午前 午後																															
藤本 竜平	内科	午前 午後																															
平原 博庸	整形外科	午前 午後																															
	整形外科	午前 午後																															
小田 聖人	整形外科	午前 午後																															
山根 健太郎	整形外科	午前 午後																															
高尾 真一郎	整形外科	午前 午後																															
久徳 弓子	神経内科	午前 午後																															
昭和大学	検査 (内視鏡)	午前 午後																															

※ご案内が変更の場合もありますのでご了承ください。(詳しくは受付まで) ●：午前の診療 ○：午後の診療 ▲：手術の場合は休診
 お問い合わせ先：TEL 0868-54-0312 FAX 0868-54-3418

☆急患の方はこの限りではありません。ご相談ください。

食事で夏バテ対策を

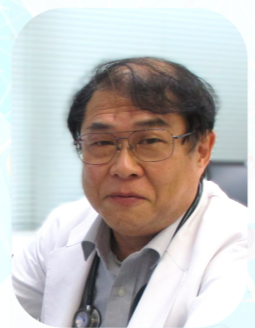
気温が上がり食欲低下や倦怠感が増す季節がやってきました。

中国では「薬食同源」という言葉があります。体を健康に保つためには薬も食も源は同じで健康な体の根本は食にあり、体に良い食材は健康を保つのに欠かせなく間違った食事は病気を引き起こすという考え方があります。この思想が日本に伝わり1973年から「医食同源」として知られるようになりました。また季節に合った食材を食べるのがよいという考え方もあります。このことから暑さ対策として体を冷やす作用のある旬のものとしてきゅうり、トマト、なす、スイカなどがあげられます。その他、体を冷やす食べ物として暑

い地域でとれる食材(バナナ、マンゴー、パイナップル)など地面より上にできる、白、青、緑の葉物野菜、精製された食品(各種香辛料・酢・白砂糖など)があります。

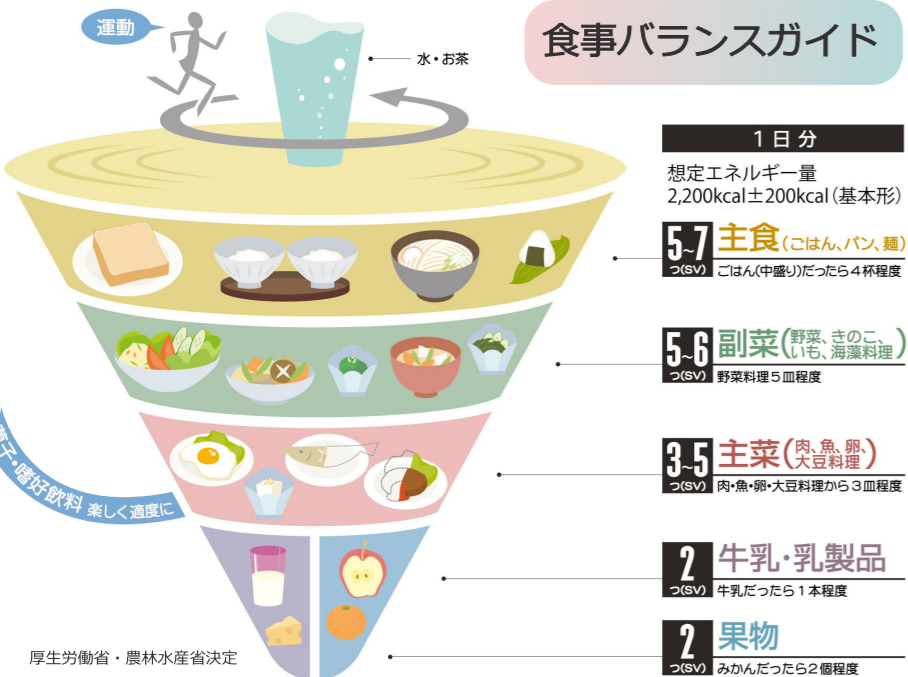
食欲低下時には食材だけでなく、料理の仕方によつて食欲が増すことがあります。夏野菜カレー、鰯の梅肉和え、ナスの煮びたしなど、最近ではインターネットで材料別に各種料理のレシピが掲載されています。平日頃の食生活には日本人の食事摂取基準に基づいて、栄養バランスの良い食事をつくるための参考となるガイドライン(食事バランスガイド)の利用を農林水産省や厚生労働省が推奨しています。食事で夏バテ対策をしましょう。

一般財団法人共愛会 芳野病院 内科 中山 洋一



※とりすぎは逆効果になります。食事制限のある方は主治医にご相談下さい。

食事バランスガイド



編集後記

引きこもりがちの父親が風景を楽しむために盆栽を鑑賞し盆栽作りを体験しました。鉢の中に色々な植物の姿アートを体感しました。鉢の中には色々な盆栽より孫と一緒に食べるアイスクリームの方が楽しそうでした。家族皆で1回でも多く一緒にでかけられたらと思います。(H・F)

今年の春は、夏日を観測したり、1日の寒暖差があったりと体調を崩しやすかったのではないのでしょうか。これからは暑い夏の始まりですね。まだまだ体が暑さに慣れていないかと思いますが、まだまだ引き続き気をつけていきましょう。(H・M)

マイナンバーカードをご利用ください!

News from Yoshino Hospital



マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

マイナンバーカードをお持ちの方は健康保険証としてご利用いただくことができます。

当院でも顔認証付きカードリーダーで本人確認を行い、過去の服薬情報や健康診断の情報提供に同意いただくことで、より質の高い医療提供につなげております。操作方法などに関しましてはご説明させていただきますので、お気軽にお声掛けください。

※現在は引き続き保険証確認もさせていただいております。受診時には現行の保険証も併せてお持ちいただくようお願いいたします。

May. 12, 2024

「看護の日」のプレゼント



5月12日は看護の日（ナイチンゲール生誕の日）でした。日常生活がコロナ禍から少しずつ平常に戻りつつある中、医療現場では、今もなお感染予防に気を配っている現状です。

今年は、入院患者さま全員に病気快復を祈ってメッセージカード付のプレゼントを配布しました。プレゼントを受けとられた患者さまより「ありがとう」の言葉をいただき、手渡したスタッフも温かい気持ちになりました。来年は、共愛会全体でおもてなしができれば良いなと考えています。

(療養病棟 師長 永田 順子)

YOSHINO HP DIARY



May. 16, 2024

津山東高校専攻科 就職説明会に参加しました！



5月16日、津山東高校専攻科の学生と保護者向けの就職説明会に参加しました。療養病棟 永田順子師長より芳野病院の説明に加え介護事業所等、共愛会の「魅力（強み）」についてお伝えしました。

インスタグラムでも紹介している共愛会各施設の紹介動画は、特に興味を持っていただけたように思います。どのグループも熱心に聞いており、その姿に感銘を受けました。この活動を通じて新たな仲間が増えることを心待ちしています。

(一般病棟 師長 小倉 玲子)



May. 16, 2024

ねんりん「コラージュ作り」



5月16日、今回のねんりんではコラージュ作りをしました。コラージュとは、写真や絵や文字を新聞・雑誌などから切り抜き、それを台紙に貼って一つの作品にすることです。事前に職員が、お花や犬、猫の写真やイラストのカレンダーやチラシなどをたくさん準備しました。

その中から好きなものを選び、好きな大きさに切り抜いてレイアウトしていきます。写真を選んだりはさみを使ったり配置したりのりで貼ったりすることで作業療法に繋がったことと思います。みなさん、とてもセンス良くコラージュされていました。



(地域連携課 社会福祉士 杉山 早智)

共愛会研修会

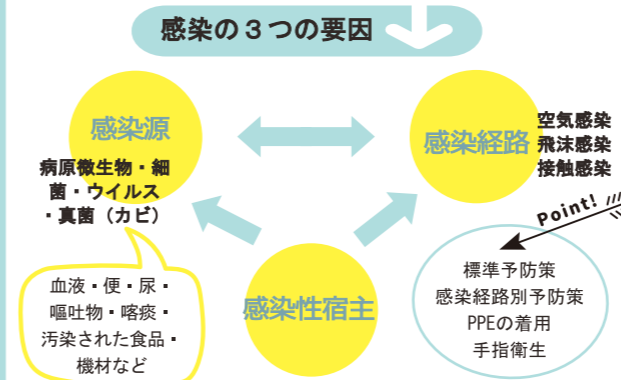
感染対策 環境整備の基本



講師 療養病棟 師長 (ICN) 永田 順子

ICNとは… Infection Control Nurse の略
感染管理看護師
病院内全般における院内感染の防止など
感染症対策を行う看護師のこと

感染は、感染源・感染経路・感染性宿主、3つの要因がそろって起こります。感染対策として、その要因の一つでも取り除く事が重要です。特に、感染経路はどうしたら取り除けるか？を考え、感染源を私たちの体に入れないようにするには、感染経路をどのように対応していかなければならないかを理解することが必要です。



病院・施設内の環境は、汚れ・ほこりに混じって病原体が潜んでいる可能性があります。そのため実施する清掃は「感染対策」という点からもとても重要になります。感染症を完全に無くす事は難しいですが私たち医療従事者は日常から感染症の発見、早期対応と環境整備で感染となるリスク因子を最小限にしていこう努めましょう。

参加者からは、「感染予防に環境整備が大切ということがわかった」「キーボードやマウスなど多人数で使用するものの消毒が大切」「高頻度接触面の消毒を行うこと」「スタンダードプリコーション・環境整備の大切さがわかった」などの感想がありました。

最後に、「私たちの手は汚れている」と言う事を忘れず、手に付いた病原体を他の人や環境に拡げないように正しいタイミングで手指衛生を行なうことの大切さを再認識しました。

6月24日、芳野病院88ホールにて、教育委員会主催の感染研修会を開催しました。共愛会職員及び近隣のグループホームの方も参加し永田 順子ICNより「環境整備の基本」について学びました。研修内容を抜粋してお伝えします。

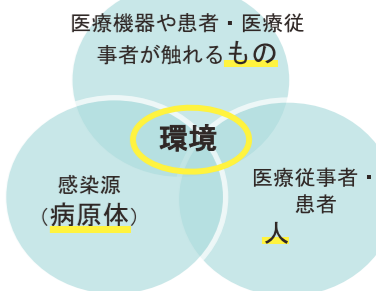


高齢者施設・病院では抵抗力の弱い方が集団で入院生活をされています。そして限られた空間を共有する集団生活の場となり、そこで何等かの感染が入ってくるとすぐに広がっていく状況となってしまいます。

そのような生活の場では、もの・人・病原体が複雑に絡みあいその施設、病院特有の環境を作り出します。感染源となる項目は、高頻度接触面・空気及び空調設備・水及び水回りの環境・トイレ・リネン・医療廃棄物です。

感染経路を断つには、まず環境整備を行います。特に高頻度接触面の清掃を徹底してください。清掃のみにとどまらず清掃をしやすいように整理整頓をする事も必要です。(各所の環境整備ポイントの説明あり)

また、感染を拡げない工夫のひとつが、標準予防策 (スタンダードプリコーション)、すべての患者さんに対して手袋・マスク・ガウンを装着して行う感染症予防の方法です。手指衛生もこれに含まれます。目に見える汚れが手にはない=手が清潔ではありません。感染症の原因となる病原体が多く存在する可能性があります。



高頻度接触面とは…

- 病室のベッド柵・テーブル・床頭台・ナースコール子機
- トイレの便座・ふた・手すり
- 水洗レバー・ペーパーホルダー
- 階段の手すり、ドアノブ等…

標準予防策 (スタンダードプリコーション) とは？

- 全ての人の
- ・血液
- ・汗を除く体液、分泌物、排泄物
- ・健全でない皮膚
- ・粘膜

感染性があるものとして対応すること

日本栄養士会主催 「栄養ワンダー2024 in 芳野病院」のご案内

「口から始まる消化と栄養の物語」

2024年のテーマは「口から始まる消化と栄養の物語」。食べる、飲む、話す、歌う…毎日当たり前に使っている口は、私たちの生命維持とコミュニケーションの鍵を握る重要な拠点です。芳野病院でも管理栄養士・栄養士が専門職ならではの情報をテキストやクイズなどのサンプル提供などを交えてご案内いたします。

日時：令和6年 7月 25日 (木)
10:00~15:00
場所：芳野病院 1階東通路

担当：芳野病院 管理栄養士・栄養士

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

日本栄養士会では 8/4 栄養の日 8/1→7を「栄養週間」として、「栄養をたのしむ」生活を応援しています。

グループホーム 作業より

紫陽花の工作

令和6年5月26日、折り紙で紫陽花の工作をしました。



(グループホーム作業 介護 池田 和恵)

細かな折り方を得意とする入居者の方もおられ、協力をしながら作品が完成しました。各々の顔写真を貼付すると更に笑顔が見られました。



小規模多機能型居宅介護 気楽亭より

かしわ餅作り



かしわ餅作りを行いました。生地に餡子を包む作業からみんなで一斉懸命作りました。とても美味しいかしわ餅を作る事ができました。

(気楽亭 介護 豊田 尚弥)