

# 岡山博愛会だより

岡山博愛会ホームページ

<http://www.okayama-hakuaiikai.or.jp/>

2019年8月発行

夏号



1階 集会室 横の壁にあります！  
ぜひ、ご覧ください。

今回の表紙

山陽新聞 カルチャープラザ  
日本画教室 講師 玉木 里美 先生

2 内視鏡室が新しくなりました

3 新任医師紹介・医事課

4 部署紹介 一般病棟

5 部署紹介 放射線科

在宅総合支援センター アリス

6 健康コーナー リハビリテーション科・栄養部

7 イベント紹介

- ・岡山博愛会 参観会
- ・健康ステーション

8 特別養護老人ホーム

- ・最新式浴槽スタート

岡山博愛会保育園

- ・花の日

～フラワーアレンジメント～



# 内視鏡室を

# 「移転リニューアル」しました。

医師 後藤 明

最新式のオリンパス社製消化管内視鏡に刷新したほか、患者様の負担軽減のため、新たに経鼻内視鏡を導入しました。これによって、ご希望により経鼻内視鏡をお選びいただくことができるようになりました。(ただし、医療的判断によりご希望に添えない場合があります)

さらに、7月より内視鏡検査日を増やし、平日は毎日検査ができるようになり、より皆様のご都合に沿いやすくなりました。(要予約。緊急時はこの限りではありません。)

何か消化器のことで心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。

## 外来 看護師 より

内視鏡が外来横に移転しました。患者さまサイドに立って看護することをモットーに安心していただけるように内視鏡チーム一同努めてまいります。内視鏡検査のことでわからないことがあればお気軽におたずねください。



# 新任 医師紹介

Akemi Andou

内科医師 あんどう 安藤 あけみ 明美



2019年7月より着任致しました。内科全般を診療させていただきます。

これまで漢方についても学んで参りました。また、岡山大学総合内科・総合診療科では、骨粗鬆症に関する臨床研究をさせていただいており、生活習慣病などの予防医学にも積極的に取り組んでおります。

男女を問わず、年齢とともに骨密度は低下します。骨密度の低下は、骨折の危険因子で、骨折から寝たきりになってしまう方もいらっしゃいますので、少しでもそのような方が少なくなるように尽力させていただければと考えております。

わかりやすく丁寧な説明と、自分が受けたいと思うような医療ができるように努めたいと考えております。みなさま、どうぞよろしくお願い致します。

医事課より

## 夏の水分補給について

今年はずっとより遅い梅雨明けとなりました。  
湿気と暑さで体の水分も奪われていきます。  
私たちの体は60%が水分でできており、喉が渴いた時には水分不足となっています。



そこで、医事課では正面玄関から見て左の parasol の下にスポーツドリンクをご用意しております。ミネラルも多く含んでいるため、水分より吸収率も高くなっています。糖分とのバランスも考えているため、これからの時期にはピッタリの飲み物です。こまめな水分補給で健康な体を作りましょう。



# 部署 紹介

## 一般病棟

General ward



患者さまとそのご家族が  
安心できる入院生活を



## 安心安全の治療と明るい病棟づくりを目指して

一般病棟では、急性期病院での治療が終わったものの在宅復帰に不安のある方や地域住民の方、関連施設の利用者等、緊急入院に対応しています。

入院される方々は、ご高齢の方も多く、少しでも安心安全に治療ができるよう明るい病棟づくりを目指しています。その一つとして患者さま、スタッフが折紙で作成した季節感溢れる壁面があります。患者さま同士の会話も弾みまた、手先を使うことでリハビリになり入院生活のはげみにもなっています。

今後も患者さまをはじめ、ご家族の方々にも安心して入院生活が送れるよう、スタッフ一同努めてまいります。

紹介

放射線科

Radiology department

放射線科ではレントゲン、CT、透視、病棟でのポータブル撮影などを行っています。私たちは、医師が正しい診断をできる画像を提供すること、そして患者様に安心して検査を受けていただけるよう努めています。

放射線に関して不安な点や質問があれば気軽にお尋ねください。

突然ですが問題です。

「次の装置で撮影できる画像はどれでしょう？」

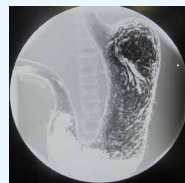
①



X線(レントゲン)撮影装置



A



②



CT撮影装置



B



③



X線(レントゲン)透視装置



C



答え ①-B ②-C ③-A

紹介

在宅総合支援センター

Home comprehensive support center Alice

アリス

デイサービスセンター ハレルヤ



『6月5日(水) 岡山博愛会保育園の園児が遊びにきてくれました。自己紹介をした後、一緒に「ポンポン釣り」で楽しく交流をさせていただきました。』

利用者の皆さまの笑顔が多くみられた会となりました。

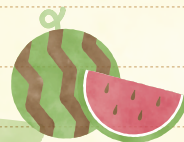




リハスタッフが  
考えました!

リハビリテーション科より

# 夏バテ予防体操!



暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか? えっ? 夏バテしているですって... それはいけない! 夏バテには適切な水分補給やエアコン等の使用はよく知られていますが、もっと大切なことがあります! それは・・・

**『夏バテしない身体づくりなのです!』**

暑いから夏バテしちゃう。  
水分摂らないから夏バテしちゃう。

もちろんそうなのですが、人間の身体には夏バテしないための素晴らしい機能「発汗」があるのです!

しかし、その機能も体力がないと上手く発揮できません! 私たちは汗をかくことで体力を消耗してしまいます。年齢が大きくなると尚更なのです! そこで、体力をしっかりとつけて暑い夏を乗り切るための体操をご紹介します。

(自宅でもできるのでやってみてください)

## ① 背伸びの運動

かかとが地面から離れるくらい



## ② もも上げの運動

不安定な場合は左右にイスを置きましょう



★各5～10回程度行いましょう

注意点：体操は無理のないように行い、炎天下での運動を避けましょう。  
また、適切な環境・医師と相談のうえ行いましょう。



栄養部より



夏バテ・脱水予防

## はちみつレモンジュース

エネルギー 70kcal



材料  
1人分：コップ1杯

水	200ml
砂糖	大さじ1
はちみつ	大さじ $\frac{1}{2}$
レモン果汁	小さじ2
レモンの輪切り	1枚
氷	適量

### 《作り方》

1. 水に砂糖、はちみつ、しぼったレモンを入れてよく混ぜる。  
砂糖とはちみつは溶けにくいのでよく混ぜて溶かす。
2. 氷を入れ、レモンの輪切りを浮かべて完成。



ひとこと

のどが渇いていないから、汗をかいていないから大丈夫と思いがちですが、すでに体内の水分が減っている場合があります。いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合は体内で水分不足が起こっている合図です。のどが渇く前からのこまめな水分補給が脱水予防には大切です。常日頃から水分補給を心がけましょう。また、レモンの成分クエン酸には疲労回復効果があります。

はちみつレモンは、運動後にさっぱり飲めますのでしっかりと体も回復させましょう。

Let's cooking ♪

# イベント紹介

Event



## 「岡山博愛会 参観会」

6月29日(土)新入職員のご家族をお招きし「岡山博愛会 参観会」を行いました。現場を見学していただき、直接我が子の働きぶりを見ていただきました。昼食には職員給食を召し上がってもらい、ざっくばらんに座談会を行いました。恥ずかしそうにしていた職員もいましたが、ご家族にとっては安心していただける機会になったのではないかと思います。



## ♪ 「健康ステーション」



7月29日(月)院内にて「健康ステーション」を行いました。当院では、毎月最終月曜日、13時30分から1階集会議室にて、地域の皆さま向けに演奏会と健康に関する講演会を行っております。講師は当院の中尾愛医師です。今回で開催100回目を迎えました。健康相談・栄養相談を医師・看護師に気軽にできる相談会もあわせて行っております。ぜひ、ご利用ください。



特別養護老人ホーム

# アダムスホーム

## 『アダムスホームに新しいお風呂が入りました!!』

6月から、最新式の浴槽でのお風呂がスタートしました。座って使用するタイプと寝て使用するタイプがあります。

シャワーでマッサージされるような効果、保温性があり、常に新しいお湯が供給され衛生的なので、短い入浴時間でも高い満足度が得られます。

実際に、入居者さまからも「よく温まって気持ちがいいのよ～」との声をいただいています。



・ストレッチャー浴槽



・チェアーイン浴槽

社会福祉法人

# 岡山博愛会保育園

## 『花の日』

花の日とは、キリスト教の行事の一つで、どんな小さな命にも神様からの愛と恵が注がれていることを感謝する日です。保育園では毎年、各家庭から持ち寄っていただいた花ですみれ組の子どもたちがフラワーアレンジメントをしています。

その花を持ってデイサービスを訪問し、子どもたちがおじいちゃん、おばあちゃんたちへ大きな声で「どうぞ」と手渡すと、笑顔で受け取っていただきました。



## 社会福祉法人 岡山博愛会 岡山博愛会病院

〒702-8005 岡山市中区江崎 456-2  
TEL(086)274-8101 FAX(086)274-8005  
入退院サポートセンター  
TEL(086)274-8009 FAX(086)274-8109  
岡山博愛会ホームページ  
<http://www.okayama-hakuikai.or.jp/>

### アクセス

バス ● 岡電バス：岡山ふれあいセンター行き・  
新岡山港行き・新岡山港入口行き  
「博愛会病院前」下車 岡山駅より約25分  
お車 ● 2号線倉田交差点から新岡山港方面へ約1.2km



企画・編集 岡山博愛会広報委員