



# A to Z

面白くてためになるAからZまでの 院内情報誌

復刊 第15号

発行 2016年(平成28年)7月

編集者 医療法人社団尾崎病院 編集委員会

## 看護の日

今年も『看護の日』に因んだイベントが開催されました。行列の出来るコーナーもあり、中央ロビーが大いに賑わいました。



親切・丁寧に健康チェック  
毎年楽しみに来院されます。



初お目見えの認知症タ  
ッチパネル診断は大人気  
でした。



『転ばない体を作るために』  
～ ロコモティブシンドロームについて ～

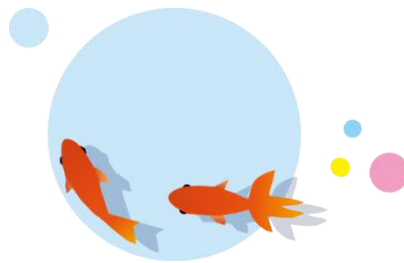


入れ立てコーヒー  
のおもてなし!!



恒例のカーネー  
ションを手に笑顔  
がこぼれました。





## 本を読んでいますか。

私は子どもの頃からいつも身の回りに本がありました。図書館や本屋で読みたい本を探すのはいつもワクワクします。一人の作家を好きになるととことん読みます。

太宰治、幸田文、向田邦子、石坂洋次郎、村上春樹などなど。また、自分の本棚が本でいっぱいになるのもうれしい（写真は自宅の本棚。見えている後ろにも本があります）。

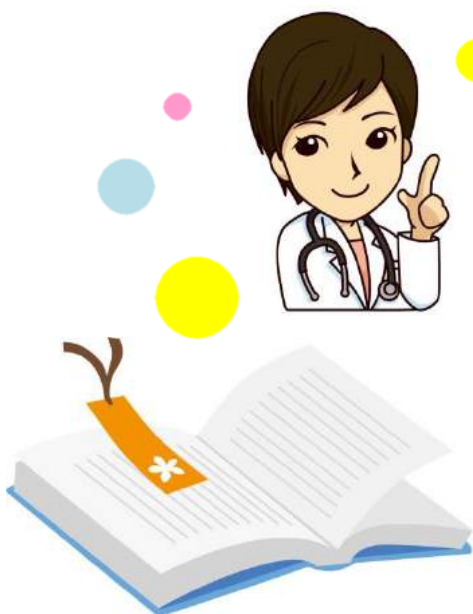
読書が日常生活に浸透しているので、いつも本は欠かせません。出産で産院に入院していた時も、こっそり読みたい本を持って行き、授乳が終わるとこっそり読んでいました（出産後はなぜか本を読んではいけないと母に言われていたので・・・）。今でも、車の中（子どもの迎えの待ち時間などに読む）カバンの中（会議に早めに到着したら読む）自宅、理事長室それぞれ本があります。

最近では、小説よりビジネス本が圧倒的に多くなりました。1週間に1冊は読もうと思っています。学会へ行く時は3～4冊読みます。移動時の飛行機の中、列車の中、待ち時間、食事の時間、ホテルでの時間、大体読んでいます。

この本を読むという習慣が、今の私を助けているといっても過言ではありません。落ち込んだり、困ったり、行き詰ったりした場面でとても助けられています。パワーをもらったりもします。

今、私を支えているのは新将命（あたらし まさみ）さん・・・国際ビジネスブレイン社長のビジネス人生は“原則原理、FUN、運”「考え方や働き方の原則原理を学び、何をやる時もFUN（楽しい）の精神あたり、運に恵まれさえすれば人生は上手くいく」という言葉です。いつも原則原理から外れていないか、楽しく仕事をしているか、運を呼んでいるか、と考えています。

新将命さんに会える運はないかなあ（だいたい言葉にすると叶うと思っている）。本を読むのはいいですよ。





# 親子遠足 こどもの国で遊ぼう

6月26日(日)初めての企画「親子遠足」が開催されました。病院集合チームと、現地集合チーム、カレー担当・運転担当などなど、各親子・職員が思い思いに楽しみました。



これから出発しまあーす。  
余裕でえーす。

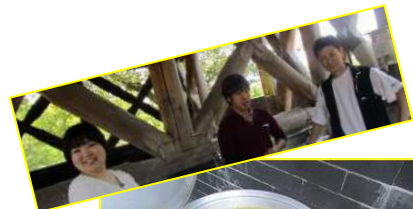
歩きの道中で亀や魚、  
ブドウを発見しました!!  
遠足っていいね ☺



やっぱり暑いときは  
スイカ割り!!



美味しいい〜ってカレー  
が好評でした(o^ー^o)



『こどもの国』のネーム通り子ども達には魅力的な大園♪大人たちはどうかな？子どもの楽しそうな笑顔を見れば疲れは吹っ飛ぶよね(≥▽≤)  
皆様お疲れさまでした。

# リハビリテーション室 だより

## セルフリハビリ セルフリハビリ

今年度より回復期リハビリテーション病棟にて“セルフリハビリチーム”が発足しました。メンバーは、看護師、看護補助者、理学療法士、作業療法士の4職種で構成されています。チームの目標は、「退院後も1人で継続して運動を行い生活のレベルを維持すること」であり、入院中より空いた時間に運動を実施する事で習慣化することを目的としています。

入院患者さん全員が行っているのではなく、目標の「1人でできる」ために、意欲のある方や認知面がしっかりしている方を対象としています。

理学療法士・作業療法士が考えた運動メニューを看護師、看護補助者の見守りの下、患者さん本人が運動を実施していきます。

※最初1週間は看護師、看護補助者の見守りの下、実施しますが、その後は1人で実施してもらっています(いつでも1人でできるように運動メニューを示した写真付きの資料を本人に渡しています)。



では、どのような運動をしているのか？

主に簡単なストレッチとゴムチューブ、ボール、CHIRE STRIDER(座ったまま足の運動が出来る器具)を使った筋力運動です。

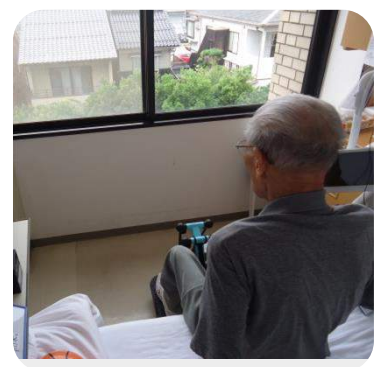
運動内容は、患者さんそれぞれに合わせたものではなく、脊椎圧迫骨折患者さん用と大腿骨頸部、転子部骨折患者さん用と2パターンに分けています。



その日の運動が終了したら、カレンダーにシールを貼ってもらうようにしています。

(これがまた本人のモチベーションに繋がっているようです(#^#))

これからも工夫しながらチームの目標に向かって、進めていきたいと思えます。





# 通所リハビリスタッフの一日

8:00 朝礼終了後

利用者さんのお迎えに出発

1日30名前後の利用者さんが来られます

安全運転を  
心がけています



利用者さん到着

バイタルチェック後、入浴介助・リハビリ・創作活動の支援等を行います



12:00 昼食： 口腔体操を行い、昼食のセッティングをし、配膳します  
希望者には食後に珈琲を提供します

利用者さん作

14:00 集団レクリエーション： 利用者さんと一緒に体操・歌・ゲームを行います



レクリエーション後は

ティータイム

お茶とお菓子でクールダウン



職員手作りの  
おやつでもてな  
す日もあります

15:30 利用者さんを自宅へお送りします

新しいゲームを考えたり、お出かけや季節の行事計画を立てたりしています。夏には七夕、スイカ割りなど色々な行事がありますが、一番大きな行事といえば秋の敬老会です。利用者さんに楽しんでいただけるよう知恵を絞っています。今年は何をしようかな～♪

毎日走り回ってます！！



笑顔とチームワークで頑張る通りハを皆さんよろしく申し上げます!

## <栄養科 一品レシピ>

### <鯖のカレー風味揚げ>

| 材料      | 分量   |
|---------|------|
| 骨なし鯖    | 60g  |
| 酒       | 2g   |
| みりん     | 2g   |
| 濃い口しょうゆ | 3g   |
| カレーパウダー | 0.3g |
| 片栗粉     | 6g   |
| 揚げ油     |      |
| *付け合せ   |      |
| いんげん    | 25g  |
| 濃い口しょうゆ | 1g   |



#### <作り方>

- ① 鯖の切り身を酒・みりん・しょうゆ・カレーパウダーを混ぜた調味液に漬け込む。
- ② 調味液から取り出し、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ いんげんは食べやすい大きさにカットし、茹でて、しょうゆで味をつけておく。
- ④ 付け合わせと、鯖をお皿に盛り付けましょう。

## H28 もちがせ流しびなマラニック大会

平成28年5月15日、ランニングクラブのメンバーが「用瀬流しびなマラニック大会」に出場しました。ランコースはアップダウンの厳しいコースでしたが、全員が一生涯懸命走り完走しました。





# 新人歓迎会



よろしくお願ひします。



幹事、ありがとうございました。





昨年引き続き、

# マンモグラフィセンター開催

※この取り組みは、日本乳がんピンクリボン運動が呼びかけている活動の一環です。平日多忙な女性のために「10月第3日曜日に全国どこでもマンモグラフィ検査が受診出来る環境作り」に当院も賛同しています。



視触診担当医

日本人女性の **12人に1人** が乳がんになると言われている現在、乳がんは決して珍しい病気ではありません。早期発見であれば治る確率が高いがんです。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、ぜひ「乳がん検診」を受けましょう。



撮影技師

- 開催日時 2016年10月16日(日) 9:00~15:00
- 実施内容 乳がん検診
- 場所 尾崎病院 健診センター (鳥取市湖山町北2丁目555)
- 定員 先着20名 ※完全予約制※
- 対象者 

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 9:00~12:00  | …鳥取市検診 希望の方            |
| 13:00~15:00 | …町民検診(八頭町・智頭町・岩美町・若桜町) |

  
又は 個人受診 希望の方

※予約状況によっては、13:00以降も鳥取市検診が受診可能な場合があります。必要に応じて、ご予約の際にご案内させていただきます。

医師・技師・スタッフ全て女性にて対応します

擬似乳房による自己触診体験も実施します

<お申込み・問合せ先>

医療法人社団 尾崎病院 健診センター(院内1階)  
TEL 0857-31-2665(直通)  
※平日 8:15~17:00