

院内医療安全研修会がおこなわれました。



10月26日(木) 全職員を対象に院内医療安全研修がおこなわれました。まず、最初に感染委員会副委員長の小坂看護師長より研修報告がおこなわれ、手洗い、手指消毒の徹底やワクチン接種による免疫の獲得などの重要性について詳しい解説がおこなわれました。(写真:左)

引き続き、医療安全管理委員会より医療事故防止について河田一般病棟 B チーム主任より説明がおこなわれました。委員会のメンバーによる医療事故防止を目的とした寸劇による解説は大変わかりやすかった、と好評でした。(写真:右 医療事故防止の寸劇をおこなう医療安全委員)



さいわい介護支援センターのご案内

さいわい介護支援センターでは、介護支援専門員が介護の必要なかたやご家族からの介護相談に応じています。皆様に介護保険制度の説明をさせていただき、介護保険サービスを安心してご利用いただけるようお手伝いしています。

支援内容

介護保険制度の説明、介護認定申請手続き、介護保険サービス利用援助(介護が必要な方の心身の状況に応じて適切な在宅サービスまたは施設サービスを利用できるよう市町村、介護事業者、介護施設等と連絡調整いたします)



*老化、病気、障害等で日常生活に支障があり、何らかの援助が必要な方

*介護が大変とお悩みの方

まずは、ご相談下さい。

連絡先：さいわい介護支援センター 272-6300

営業時間：月曜日～土曜日 9時～17時

(但し土曜日は13時まで)

担当/延原(のぶはら)

-編集後記- もう冬も間近ですね。編集をしている立場上やはり実践してみなくては、と思い立ち今号の清水管理栄養士おススメ料理に挑戦してみました。私が作ると見た目はいまひとつでしたが、味の方は意外となかなか(自画自賛)でした。あらためて料理の奥深さを感じました。みなさまもぜひお試しください。(sei)

医療法人社団操仁会
岡山第一病院
岡山市高屋343
電話：086-272-4088

さいわい

岡山第一病院広報誌
第11号
平成18年11月15日
ホームページアドレス
<http://okayama-daiichi.jp/>



サプリメントドックについて

院長 諸國 眞太郎

老いても次世代に経済的な負担を掛けず、死ぬまで社会に貢献すること。これは、少子高齢化社会の中で生活する私たちの大きな目標です。この目標を達成するためには健やかに年を取らなくてはなりません。近年、アンチエイジングという言葉が良く耳にします。アンチエイジング(抗加齢)とは、「元気で長寿を享受すること」。さまざまなメディアを通じてこの言葉が氾濫しています。では、実際にどのようにすれば健康で長生きが出来るのでしょうか?この答のヒントを与えてくれるのは、実際に年を取っても心身機能の低下が少ない高齢者たちです。これをサクセスフル・エイジングと呼んでいます。これは、疾病や障害の原因となる危険因子が少ない状態、認知および身体運動状態を良好に保持している状態、人生に対して積極的に関与している状態という3つの要素からなっています。

サクセスフル・エイジングを促進する要因は、第一に、脳血管疾患や骨関節疾患(関節炎、骨粗しょう症、骨折など)のないこと。さらにこれら疾患の原因・危険因子となる高血圧、糖尿病、高脂血症のないこと。運動機能低下、視力低下、聴力低下、栄養不良、うつ、記憶力低下など老化に伴う不具合がないこと。第二に、生活習慣では、非喫煙、適正体重、運動習慣といった要因。第三に、心理社会的要因では良好な自己イメージ(健康だと感じる、役に立っていると感じる、老いることに肯定的なイメージを持つこと)、社会的サポートや交友関係が豊富であることです。

また、バランスの取れた(生理的な)老化とアンバランスな(病的な)老化という考え方があります。百寿老人を含む長高齢者のバランスの良い老化は、それ以外の人にみられる老化と比べて進行が緩やかだということです。ここでいうバランスとは、血管年齢、神経年齢、筋年齢、骨年齢、ホルモン年齢などの調和をいいます。

このからだのバランス状態をチェックする手段として当院では、骨塩量のチェック、動脈硬化のチェック(バスキュララボ)、内臓脂肪量のチェック(ファットスキャン)、酸化ストレスと抗酸化バランス(サプリメントドック)やビタミン・ミネラルのチェック(サプリメントドック)など積極的に取り組んでいます。

先日、私自身もサプリメントドックを受けてみました。毎日利用しているマルチビタミンや魚油などが十分かどうか知りたかったのです。その結果は、体の酸化度やビタミン・ミネラルなど合格点でしたがCoQ10やカロテンがやや少ないことがわかりました。今まで、闇雲に利用していたサプリメントですが自分の体内環境を簡単に知り、その結果から計画的にサプリメントを利用できると感じました。

これから大切なことは病気になってしまった状態を回復させることに努力することよりも健康を保持増進するために努力することだと思います。今後とも、アンチエイジング(健康に長生き)に積極的に取り組んでいきますので、皆様も健康管理にお役立てください。



理念

患者様の声に耳を傾け、こころ通じ合う医療 皆様の笑顔のために

基本方針

- 地域の皆様の視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
- 医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

サプリメントドック・ビタミンドック 大 がRSK(山陽放送)にてテレビ放映されました。



2度を超える取材を経て、放映されました



RSKの石田アナと対談を行う諸國院長



石田アナに健康アドバイスをおこなう
亀山典子医師



サプリメントによる美容効果について
話す亀山裕子医師

当院の「サプリメントドック」が 9月26日(火)午前9:55～ RSK 山陽放送テレビにて「サプリメントドック～健康な生活のための新しい検診～」として放映されました。
この番組は、当院の外来待合室でも、ご覧いただけます。

言語療法とは？



症状に合わせて口の体操や実際に発音の練習を行います。

当院では4月から言語聴覚療法室(病棟5F)を開設しています。前号に引き続いて角田亮子言語聴覚士に言語療法についてお話をうかがいます。

Q:構音障害とは何ですか？

脳血管障害などによって舌など発声発音器官に麻痺が生じることがあります。そのため「ろれつ」が回らなくなり話しづらくなります。これを構音障害といいます。

これらの症状に対し、言語療法では口の体操や発音の練習を行いながら、区切って話すなど代償的な方法も身につけていただいて、日常生活でのコミュニケーションが円滑にいくように援助していきます。

寒さに向かうこの季節のおススメ料理 (管理栄養士 清水 和江)

11月は、秋から冬へと急速に気温が下がる時期。冷え対策をして体調を崩さないようにしましょう。中国の薬膳では、食材を五つの性質(寒・涼・平・温・熱)に分け、寒・涼はからだを冷やし、温・熱はからだを温めると考えます。つまり、寒い冬の冷えには温や熱の性質をもつ食材を食べるようにこころ掛けましょう。今回は、温・熱の性質のある素材をふんだんに使った素揚げ里芋の五目あんかけをご紹介します。



- 材料(2人分)
- A 素揚げ
 - ・里芋小 4~5個・片栗粉 適宜・揚げ油 適宜
 - B 水溶き片栗粉
 - ・片栗粉 小さじ 1/2・水 大さじ 1/2
 - C だし汁
 - ・だし汁(1カップ)・しょうゆ 大さじ 1.5
 - ・みりん 大さじ 1・塩 少々
 - D 五目あんかけ
 - ・しいたけ 1枚・えのき茸 1/4パック・パプリカ(赤) 1/4個・銀杏 6粒・むきえび 8尾
 - E その他
 - ・三つ葉 適宜

調理手順

里芋は六方むきにして横半分に切り、塩もみして水洗いし、ぬめりを取る。耐熱皿に重ならないように並べてラップをしてレンジで3~4分。片栗粉をまぶしてきつね色に揚げる。しいたけは傘を半分にして薄切り。えのき茸は2cmに。パプリカは2cmの長さの細切り。むきえびは、荒く刻む。鍋にCを入れて煮立て、えび以外の を加えてサッと煮こみ、むきえびを加えて火が通ったら、銀杏を入れて更に煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。の里芋を器に入れ、 をかけて刻んだ三つ葉を散らす。~最後に~ とろみのついたあんかけは料理も冷めにくく、体が温まるうえに煮込み料理ほど中まで味を染み込ませなくてもよいので、塩分控えめにできることもうれしい点です。ぜひ、ご家庭で存分に味わってください。

Q:摂食・嚥下(えんげ)障害について教えてください。

加齢や脳の障害により飲食物がうまく噛めない、飲みこめない、むせてしまうことを摂食・嚥下障害といいますが、程度によっては脱水症状を起こしたり気管に食物が入ってしまい「誤嚥」による肺炎を起こす場合があります。この場合、嚥下や飲み込みのために必要な器官の運動を行ったり、食形態を変えるなど環境設定が必要になります。次に食べやすい食品の例を挙げます。



脳の障害によって食べ物や飲み物が飲み込みにくくなることも...

安全で食べやすい食品

- 咀嚼しやすいもの:(とうふ、茶わんむし、バナナ等)
- 口の中でまとまりやすいもの:(かぼちゃ、いも類等)
- むせにくいもの:(ヨーグルト、プリン、ゼリー等)