

～ここに一闪あり～



今月のぴかっと光るスタッフは、当院から通所リハビリの送迎業務委託をしている[さらら舎]の車両課山崎さんです。女性ながら送迎車を運転する姿は『カッコイイ!』の一言。業務について話を聞きました。(まずは、持っている免許の種類?)大型一種です。取得してからは25年に。(25年!!きっかけは?) 当時はまだ女性が大型に乗っていることは少なく、女の人が運転しているのを見て『カッコイイ!!私も乗りたい!!』でした笑。

(なるほど。まさに今回取り上げようということになったきっかけと同じ!)けど実際に乗りだしたのは、自分で採用をお願いして入った会社で、工事現場の11tダンプカーが最初。土地勤も工事現場の実際も知らないまま即日現場へ…。オンちゃんたちにどやされながら崖つぶちの所へ土砂を落としたり、車体ギリギリの山へ入ったり大変でした。そういうことで今でも気づいたら普段自分のちっちゃいMINIでもドアを開けて後方直視でバックしてますね。(業務で気を付けていること・難しいこと。今後の意気込みについて) 大型で運んだのは[物]、今は大事な[利用者さん]です。急いでいても快適に安全に。普段通っている道で段差があると意識して、送迎の時にはその道はゆっくり走るとか、車椅子で乗っている方は通常よりカーブも大きく揺さぶられるので、内輪差に気を付けて曲がるとか。難しいのは雨天時ですね。視界が悪くなるので。これからは見えにくい時にはとにかく自分の目で見て確認、利用者さんにこの人の運転やったらまた乗りたいなって思ってもらえるようになりたいです。

患者さまに関わるときにも重要な、[～らしい]ではなく自分の目で見て確認、自分の行為がどういふ結果として相手に伝わるか、そこに通ずるいい話が聞けました。次回の～ここに一闪あり～もぴかっと光るスタッフをご紹介します!

ハッピーワーク  
ライフ通信



今回はアウトソーシング(外部委託)のお話をします。病院の中の仕事には、単に患者さんのお世話をすることだけでなく様々な仕事があります。清和病院では、純粋に患者さんのお世話の時間が取れるよう外部の業者さんの力を借りています。定期的なシーツ交換、病室の清掃、食事や入浴に使用するタオル類の洗濯、院内メッセンジャー業務などがそれにあたります。職員は休憩時間以外部署から離れることなく業務に集中してもらうための工夫です。これらを行うことで、できるだけ患者さんに寄り添う支援ができるよう心がけています。仕事の際は仕事を一生懸命して時間内に終業する、とても大切なことです。次回からは、仕事も生活も順調でハッピーな生活をおくっている職員をリレーで紹介していきたいと思います。次回からもご期待ください。

WLB推進委員会 高木 和

今年8月に入籍致しました

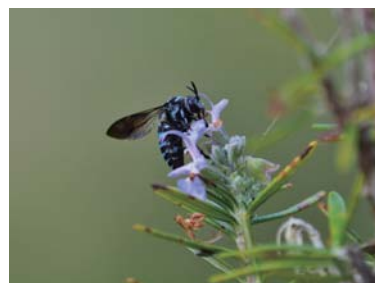
お互いに看護師で、夜勤もありますが休日には夫の趣味でもあるドライブへ出かけます。定時終業・メリハリ勤務で、健康に気を付けながら楽しい家庭を築きたいです!



プライベートも充実です!

院内作品のお知らせ

今年は医療法人青雲会創立50周年ということで、歴史を振り返るなど、当院デイケア・リハビリ棟の廊下にて作品展示会を開催しております。みなさま奮って御参観ください。  
11月 1日～ 7日: 当院副院長 山本医師が撮影した写真の数々を展示致します。  
11月 8日～ 14日: こんな写真よく残ってたね!? 清和病院の歴史を展示致します。  
11月15日～ 22日: 当院のOT活動や[サン・スクエア・セイワ]で患者様・利用者様が制作した作品の数々を展示致します。



[山本医師 撮影 ルリモンハナバチ]

その他の秋のイベント予定

お芋の収穫祭に越知のコスモス祭りや紅葉狩りへの院外レク、来月にはクリスマス会など皆さまに楽しんでいただける活動を予定しております!

地域の皆様へ

老後の暮らしを応援します。見学や詳細等について、お気軽にお問い合わせ下さい。

サービス付き高齢者向け住宅

『アットホーム ゆるり』

〒789-1202 高岡郡佐川町乙1775番地4



TEL 22-0300(代表)

お知らせ

インフルエンザの予防接種は予約した方を優先させていただく場合がありますので、事前にご予約をお願いします。

◎予防接種自己負担金について

65歳未満の方……3,240円

65歳以上の方……1,100円(平成30年12月31日まで)

※免除証明書を提示いただくと自己負担金が免除になります。該当されるかどうか、各市町村にお問い合わせ下さい。

該当されると自己負担金免除証明書が発行されます。予防接種前に提示していただかなければ無効になりますのでご注意ください。

せいわ

2018  
医療法人青雲会  
清和病院  
秋号

●2018年11月発行 ●年4回(毎月5月、8月、11月)  
●高岡郡佐川町乙1777  
●TEL:0889-22-0300 ●FAX:0889-22-1777  
●清和病院広報委員会発行

基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

夕涼み会・流しそうめん



懐かしい遊びに美味しい食事♪  
皆さんいきいきとしたお顔です!

今年の夏は【危険な暑さ】と言われ熱中症も心配されました。当院では「流しそうめん」「夕涼み会」を催して暑さを乗り切りました!



七夕の笹と共に流しそうめんも爽やかに彩られました★



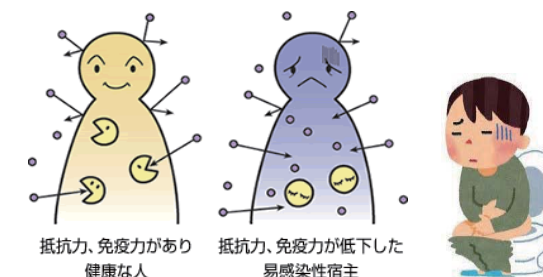
おそうめん投入!



患者様の為!!  
職員も頑張りました

感染症 予防対策

季節が移り気温が下がってくる季節となりました。そろそろインフルエンザや感染性胃腸炎などが気になってきます。感染症のことをもっと知って、備えていただきたいです。感染症とは細菌、ウイルス、寄生虫などの感染で起こる病気のことです。予防するには、体の中に入らないようにすることと免疫を高めることの二つがあります。侵入を防ぐには、経路を遮断するために手洗いやアルコールによる手指消毒を行います。免疫を高める方法は、予防接種と日頃からの体調管理が重要です。此处では体調管理の為に腸の役割の重大性をお伝えします。腸は、食べ物だけでなく、それと一緒に病原菌やウイルスなどが常に入り込んでくる危険性のある場所。体内で最も密接に「外界」と接する臓器と言えます。だからこそ腸には、病原菌やウイルスなどの外敵を撃退してくれる頼もしい戦士「免疫細胞」が大集結しています。その数、なんと体中の免疫細胞のおよそ7割と言われていています。それほど大量の免疫細胞が、栄養や水分を吸収する腸の壁のすぐ内側に密集して外敵の侵入に備えているのです。これらのことから体調管理に腸内環境が整っていることが大事であることがお分かりいただけたでしょうか。加えて良い腸内環境は、私たちに幸せな気分にしてくれる「セロトニン」や、やる気を与えてくれる「ドーパミン」というホルモンのもと腸で作られるため、こころの健康にも繋がっているのです。さあ皆様、冬に備えて、腸活してみたいはいかがでしょう!



抵抗力、免疫力があり健康な人

抵抗力、免疫力が低下した易感染性宿主

# 清和フェスタ 2018

## 第12回清和フェスタ2018

おかげさまで皆さまのご支援賜り、盛大なうちに無事執り行うことができました。ここに御礼申し上げます。また来年も、皆さまに喜んで頂ける内容を準備して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



たおやかなフラダンス♪  
みんな魅せられました♪



佐川町長 堀見様から  
激励のお言葉頂きました

高知リハビリテーション学院  
当院へはたくさんの実習生がきてくれます。  
懐かしの曲が盛り沢山でした!



これぞ職人芸!  
美味しく新鮮な鰹のたたき  
頂きました!



県指定無形文化財  
四ッ白太刀踊り!  
圧巻でした!



★若草保育園★  
大人顔負けの身体能力を  
見せてくれました!



## 災害食

近い将来必ず起こると言われている、南海地震。災害食の備えはみなさん大丈夫でしょうか？過去の災害時に被災者が一番重要だと感じた備蓄品は水と食料です。今回の清和フェスタでは、災害食を使った料理の提供も行いましたので、少し紹介したいと思います。

今回使用したのは、お湯や水を注ぐだけで美味しいご飯ができるアルファ米。

水を注いで  
**60分**

脱酸剤  
脱酸剤・スプーンを取り出し、袋の底を広げる。

よくかき混ぜる

ごはんの場合  
熱湯または水(15℃)を袋の内側の赤い注水線まで注ぎよくかき混ぜる。

雑炊の場合  
熱湯または水(15℃)を袋の内側の青い注水線まで注ぎよくかき混ぜる。

ごはん 160ml  
ドライカレー  
えびピラフは 140ml

雑炊で 290ml

チャックを閉める

チャックを閉め、熱湯で15分、水で60分で出来上がり。



何よりも主食という  
ことでエネルギー源に!!

## 利点

- ①製造より5年間は保存が効く
- ②水の量を変えることで、ご飯・雑炊2通りの食べ方が可能
- ③軽量で持ち運びが簡単

災害時はいつもとは違った状況になり、精神的にも負担が多いため少しでも負担を和らげることができる「食事」はとても大切なことの1つになります。現在、ホームセンター等の災害グッズコーナーでもこういった商品の販売も行われているので、この機会に是非、自宅の備蓄の見直しにも活用してみてください。

## 健康レシピ 栄養科

# きのこの揚げ浸し

秋も一段と深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆様お変わりなくお過ごしですか。秋ということで、旬のきのこを使ったレシピを紹介します。

【栄養量】エネルギー：244 kcal

- |                 |               |                 |
|-----------------|---------------|-----------------|
| ● エリンギ …… 1~2本  | ● 薄力粉 …… 適量   | ● だし汁 …… 75ml   |
| ● しいたけ …… 2枚    | ● すだち …… 1/2個 | ● 醤油 …… 大さじ1    |
| ● しめじ …… 1/2パック |               | ● みりん …… 大さじ1/2 |
| ● 豚バラ肉 …… 2~3枚  |               |                 |

- 作り方
- ①だしを作り、強火で2~3分煮詰める。
  - ②エリンギは、2~3等分にさく。しめじは、石づきを取り半分に割る。しいたけは石づきを取り、お好みで飾り切りをする。豚肉は、半分に切っておく。
  - ③②に薄力粉をつけ、160℃の油で揚げる。
  - ④器に③を盛り、①のだし汁をかけ、すだちを添える。



## 【効能・栄養】

きのこ類は他の食品と比べると、低カロリーで、疲労回復や美容に効果があるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、そして食物繊維が豊富に含まれています。私たちにとって、有効に働く様々な成分が含まれた食べ物で、栄養価がとても高いのです。今回は、エリンギ・椎茸・しめじを使いましたが、きのこの種類によっても栄養価が変わってくるため、まいたけやえのきなど、様々な種類のきのこを組み合わせるのもおすすめです。