

すずらん

第51号

2024.2

西城市民病院だより

庄原市立西城市民病院
広島県庄原市西城町中野1339番地
TEL:0824-82-2611(代)
FAX:0824-82-2012
✉saijiyou-hospital-soumu@city.shobara.lg.jp

飛び出す！西城市民病院グループ出前講座



「大屋今榊会の新春講演会」で…地域包括医療・ケアについて
R6.1.8(月) 郷力院長による



「大屋葉桜会の研修会」で…健康長寿と口腔機能
R5.11.16(木) 小武家歯科医師による

当院では、出前講座を行っています。講座は、地域と病院が、健康の大切さを共有できる場として、市民の皆さまに喜んでいただいております。皆さま、是非ご利用ください。

申し込み・問い合わせ先/
西城市民病院 地域連携室
TEL 0824-82-2636 FAX 0824-82-2012



「西城ケアマネ会研修」で…高齢者の糖尿病について
R5.11.10(金) 伊藤(洋)内科医師による

「災害義援金」募金箱の設置

元日の能登半島地震の発生から、2か月を迎えます。家族が一斉に集う「ハレの日」に、大地震が容赦なく襲いました。被災された地域の方々にご心よりお見舞い申し上げます。極寒の季節はまだ続き、当面の生活支援にとどまらず、住まいを軸とした再建は長い道のりとなりそうです。西城市民病院では、能登半島地震の支援に向けて「能登半島災害義援金」募金箱を受付カウンター前に設置しております。ご協力をお願いいたします。

病棟でのケアサポートをお願いします！

看護助手さん 待ってます！

当院では今、看護助手の方が不足しています。患者さまの食事介助や見守り、清掃や洗濯など病棟でのケアサポートをお願いします。都合のつく時間、短時間でも大丈夫です。あなたの大切な時間を、少しでも私たちにいただけませんか？応募をお待ちしております。

申し込み・問い合わせ先/
西城市民病院 医療総務係 TEL 0824-82-2611

長谷総看護師長

基本理念

市民の皆さまが安心して暮らせ心の支えとなる病院に

～過疎地域における将来にわたって安定した医療の提供と市民の健康を守り安心して医療が受けられる体制整備に向けて～

基本方針

1. 患者さま第一の、満足いく医療を提供します。
2. 保健・医療・福祉・介護と連携し、地域で安心して暮らせるよう支援します。
3. 救急医療を充実させ、安全で質の高い医療を提供します。
4. 患者さまのプライバシーを尊重し、わけへだてのない医療を提供します。
5. 常に自己研鑽に努め、明るく働きがいのある職場環境づくりをめざします。



はじめよう! オーラルフレイル予防

こぶけせいじ

当院の歯科医師、小武家 誠司先生からのお話です。

日ごろから当院をご利用いただきありがとうございます。
「筋力や心身の活力が低下している状態」を「フレイル」といい、フレイル予防について聞かれた方も多と思います。
「お口の機能の衰え」のことを「オーラルフレイル」といいます。



あなたは大丈夫ですか? オーラルフレイルのチェックをやってみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を使用している	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1点
1日に2回以上は歯を磨く		1点
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1点

合計の点数	オーラルフレイルの評価
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性有り
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

3点以上の「危険性有り」となった人は、専門的な対応が必要です。

暮らしの中で、オーラルフレイルを予防していきましょう。

噛みしめる歯を維持する

歯と歯ぐきをケアする : かりつけ歯科医を持つ

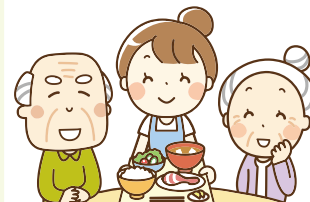


お口の機能を維持する

口や舌を使う : 噛みごたえのある食品を食べる



バランスのよい食事を摂る



オーラルフレイルを予防し、おいしく食べられるお口を維持しましょう!

当院では、お口の機能が低下しているのをいち早く発見し、お口の機能を維持するための体操指導を強化しています。お口の健康が全身の健康につながります。オーラルフレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう。どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ先 / 西城市民病院歯科 TEL 0824-82-2624 (直通)

デイサービスで忘年会

西城市民病院デイサービスでは、令和5年12月22日(金)~28日(木)の間、利用者の皆さまの1年間を慰労し、新たな気持ちで新年を迎えていただくため、忘年会を開催しました。

全員で体操をし身体をほぐした後、スタッフが「銭バイ」を披露しました。美しい衣装と熟練された?身のこなしで、皆頑張りました。会場は利用者の皆さまの大きな拍手と笑顔に包まれました。元気な掛け声もありました。

令和6年も感染予防に努め、元気づくりと心身の機能維持・向上を目指して、あたたかく支援していきます。



1階掲示板 作品紹介



1階廊下掲示板に、園児や児童、地域の方々の作品を展示しており、来院された方に楽しんで観ていただいています。ご出展いただきありがとうございます。

掲示板のご利用をお待ちしております。

●申し込み・問い合わせ先／
西城市民病院 事務局医療総務係 TEL 0824-82-2611

11月

西城書道教室展



12月

西城保育所のかわいい作品



11月

西城ひまわりの会のご紹介



1月

西城中学校の俳句・漢詩・書



西城市民病院 通所リハビリテーションの紹介!

優しく丁寧に!

通所リハビリテーション事業所は、介護老人保健施設「せせらぎ」に隣接しており、月・水・金曜日の週3日、開所しています。

通所リハビリテーションでは、住み慣れたご自宅でできるだけ自立した生活を営むことができるよう、心身の機能の維持回復を目的としたリハビリや生活支援などのサービスを提供しています。

スタッフは、医師1名、理学療法士1名、介護福祉士5名で、「優しく丁寧に!」をモットーにチームワークを大切にしながら、利用者さまに関わらせていただいています。

通所リハビリテーションでは、理学療法士や介護福祉士による機器を使った個別リハビリや、集団リハビリ・生活リハビリを心を通わせながら行っています。

見学・相談をお待ちしています。



西城市民病院

レシピのご紹介

Cooking Recipe



●人気の「混ぜご飯」! 栄養バランスも👍👍

●エネルギー:290kcal ●塩分:1.2g



- 吸い物(舞茸)
- ゼリー
- 揚げ出し豆腐
- 辛し和え

【材 料】 1人分

・米	60g	・ごぼう(ささがき)	10g
・鶏むね肉(こま切肉)	20g	・グリーンピース	8g
・人参	10g	A	
・しめじ(石づきなし)	15g	薄口しょうゆ	7g
・油揚げ(油抜き)	5g	砂糖	1g
		料理酒	5g
		みりん	3g
		だし汁	適量

【作り方】

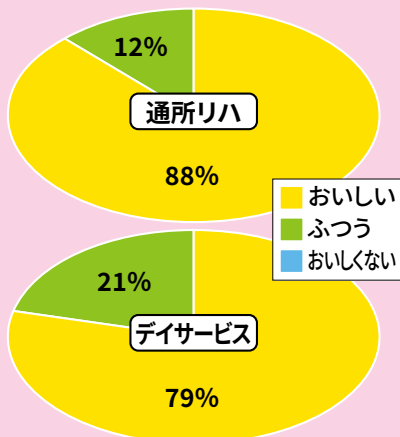
- ①米を洗ってザルにあげておく。
 - ②人参・しめじ・油揚げは細かく切る。
 - ③小鍋に鶏肉・②・ごぼう(水にさらしてあくを抜く)・Aを入れ、だし汁をひたひたになるくらいまで加える。(途中あくをとる) 柔らかくなるまで煮て、具と煮汁に分けておく。
 - ④グリーンピースはゆでる。
 - ⑤炊飯器の釜に①・③の煮汁を入れ、通常の水加減まで水を加え、混ぜて炊く。
 - ⑥ご飯が炊きあがったら、③の具を入れて混ぜ、茶わんに盛って④を散らす。
- ※季節の野菜などを使用しても美味しいです。水加減は炊飯器の種類によって違いますので、注意しましょう。

食事(給食)アンケートをしました!

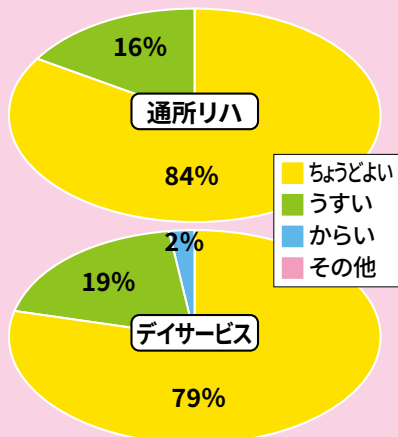
当院では、皆さまに少しでも食事の楽しみを感じていただきたいと願い食事(給食)アンケートを実施しています。アンケートの結果を紹介します。

- 実施時期:令和5年11月
- 対象者:当院の通所リハビリテーション利用者さま(25名) 及びデイサービス利用者さま(58名)
- 実施方法:アンケート用紙による記入。

食事はおいしいですか?



汁物の味は?



「食事はおいしいですか?」の問いに通所リハビリは88%、デイサービスは79%の方々が「おいしい」と答えられました。「おいしくない」と答えた方はおられませんでした。「汁物の味は?」の問いに通所リハビリは84%が「ちょうど良い」、16%が「うすい」と答え、デイサービスは79%の方々が「ちょうど良い」、19%が「うすい」、2%の方が「からい」と答えられました。その他、「ごはん(主食)やおかずの量」、「好きな給食メニュー・嫌いな給食メニュー」などもお聞きしました。「好きな給食メニュー」は、「カレーライス、混ぜご飯、バラ寿司、チャーハン」などでした。アンケートの結果から、通所サービス利用者の多くの方々が、給食をおいしいと思いつつながら食べておられることがわかり、うれしく思いました。また、汁物がうすいと答えられた人も複数おられ、家庭ではもう少し濃い目の味付けなのかと推測されます。今後も、利用者さまの笑顔を思い浮かべながら、楽しみにしていただける給食を提供していきたいと思つています。ご協力ありがとうございました。

【給食科 管理栄養士】

編集後記

1・1大地震。心の晴れない元日になりました。1月9日、学校から帰った子どもたちは、大谷翔平選手から届いた「グローブ」の話を得意そうにしました。子どもたちの笑顔が心にしみました。一日も早い復興を願っています。相変わらずコロナ・インフルエンザ感染症の発症が続いています。手洗い・うがいなど基本的な感染対策はもちろん、特に病院などではマスクの着用をお願いします。本年もよろしくお願ひいたします。次回のすずらん発行は、令和6年5月を予定しています。ご意見等、お寄せください。

【西城市民病院広報委員会】

休日・時間外を問わず、
救急については
24時間対応
しています。