

すずらん

第57号

2025.8

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
✉ saijyou-hospital-soumu@city.shobara.lg.jp

食事でフレイル予防!

「フレイル
(虚弱)とは」

老化に伴い「筋力や心身の活力が低下した状態」のことで、「健常な状態」と「介護の必要な状態」の中間の状態をいいます。フレイルは、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることも可能です。

楽しくしっかり食べて、フレイルを予防しましょう!

- 特にたんぱく質を意識して摂り、筋肉や内臓に蓄えられているたんぱく質を維持しましょう。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。65歳以上の方は、1日当たり、男性60g、女性50gを摂るように心がけましょう。
- ビタミンDは、骨を丈夫にする、筋肉の機能を維持する働きがあり、さけ(魚)、かつお、きのこ類に多く含まれます。日光浴によって皮膚でもつくられます。また、骨や歯をつくる栄養素として、乳製品などのカルシウム摂取も大切です。
- 1日3食、しっかり食べましょう。年を重ねると食べ物があまり食べられなくなったり、さっぱりした物の方が好きになったりと、食の好みに変化が起こります。そのため、必要な栄養素が摂れなくなることがあります。



岩崎管理栄養士

肉:60~80g



魚:1切れ

卵:1個



豆腐:100g

たんぱく質60gはこれぐらい

- 間食(補食)として、乳製品や果物を摂るのもおすすめです。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 噛む力を維持するために、口腔ケアが大切です。(医師の指示が出ている場合は、指示に従ってください。)



「せせらぎコンサート」を開催しました♪

6月7日(土)、介護老人保健施設せせらぎにおいて、「せせらぎコンサート」を開催しました。コロナ禍の影響で6年ぶりのイベント開催となりました。

西城中学校ブラスバンド部の生徒さんを迎え、とても楽しいひと時を過ごすことができました。迫力のある曲、軽快なリズム、なつかしいメロディなど、次々と演奏してくれました。入所者や生徒、家族等総勢約100名の参加で、せせらぎフロアが美しいハーモニーに包まれました。入所者の方々も手拍子を打ち、子供たちが演奏する姿に見入っていました。生徒の一生懸命演奏する姿が参加者の心に響き、多くの拍手が沸きました。あたたかい気持ちになりました。西城中学校ブラスバンド部の皆さま、関係者の皆さま、ありがとうございました。

せせらぎでは、行事を通じて家族や地域とのつながりを深め、心豊かな生活を送っていただきたいと願っています。



飛び出す！

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。

『西城市民病院グループ出前講座』



R7.6.16(月)

明寿会(デイホーム)で…
心と身体の健康づくり
[保健師による]



R7.6.25(水)

愛善苑研修会で…
感染対策について
[看護師による]



R7.6.28(土)

落合老人クラブで…
心と身体の健康づくり
[保健師による]



R7.7.14(月)

かわせみの家研修会で…
障害を持つ人への動作訓練について
[理学療法士による]

申込み・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

職員研修会を実施しました！

6月30日(月)、当院大会議室において、看護部教育委員会が企画した職員研修会が行われました。看護・介護部門の職員33名が参加しました。

テーマは“食事介助”です。食事は栄養補給のために必要不可欠であり、患者さまや利用者さまにとって生活の中の「楽しみ」でもあります。食事介助は、看護師・介護士のケアとして大切な業務です。まず、食事形態や姿勢、食事介助の基本を、講義で復習しました。次に、二人一組で、日ごろのケアを振り返りながら、食事介助の実習をしました。安全においしく食べるために、患者さま・利用者さまのペースに合わせ、一口ごとに適切な量を選び、声掛けをしながら、介助する意義を再認識することができました。ケア対象者には、食欲不振や嚥下障害のみられる方もあります。今日の研修を日ごろの業務に活かしていきたいと思います。患者さまや利用者さまに満足していただけるよう、今後も技術向上に向けて研修会を重ねていきます。



食事介助の実習風景

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。

「マダニ」にご注意ください!

「気温の高くなる時期は、マダニの活動が活発化するので、噛まれないように、気を付けてください。わからないことや心配なことがあれば気軽に相談してください。」当院の武田晋平副院長(外科医師)からのメッセージです。



武田副院長

- マダニは、草が茂っている屋外に生息するダニで、大きさは3mm程度、吸血後は体が膨れて10mm以上になるため、目視で確認できます。
- マダニは命に関わる感染症を媒介することがあるため、噛まれないように注意が必要です。マダニが生息している山や林、河川敷など草が茂っているところへ行く場合は、首・腕・足など肌の露出をできるだけ少なくしましょう。虫よけ剤を使用するとさらに効果的です。

マダニから身を守ろう!

つばのある帽子



首にタオル

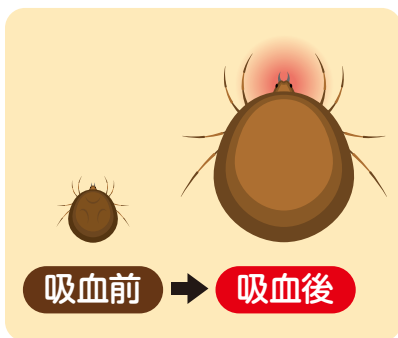
袖口は軍手の中

夏でも長袖と長ズボン

シャツの裾はズボンの中

ズボンの裾は靴下の中

- マダニに噛まれた部位は、痛みやかゆみなどの自覚症状がないことが多く、虫体が吸血して、かなり大きくなってからようやく気付く例が多いようです。しかし、時にはかゆみや違和感を覚えることもあり、刺された部位に赤みが出ることもあります。
- マダニは噛み付く際に、口器を皮膚にしっかり突き刺して数日間吸血します。噛まれているところを見つけたときは、無理に引き剥がすのはやめましょう。無理に引き剥がすと、マダニの一部が皮膚内に残り、化膿する恐れやマダニの体液が逆流する可能性があります。必ず病院でマダニの除去・消毒などの処置を受けてください。



吸血前

吸血後

外来リハビリテーション



現在当院において、三次看護学校第一看護学科3年生の「地域・在宅看護論実習」が行われています。令和7年6月～11月の間に32日、2名ずつの学生4チームが、当院の西城訪問看護ステーション、西城居宅介護支援事業所と地域連携室で実習をしています。

また、6月9日～8月1日の間、リハビリテーション臨床実習が実施され、島根リハビリテーション学院の4年生1名が、急性期～慢性期・在宅でのリハビリの実際を当院で学習しました。

看護師を目指す学生は、「地域に住んでいる人々の立場でのサポート体制を多職種で考えていく実際に体験し、大きな学びとなった。」と話し、理学療法士を目指す学生は、病棟・外来・訪問リハビリなど様々な体験ができ、早く社会に出て実践したい気持ちになった。」と話していました。

西城市民病院で

地域看護・リハビリの実際を学ぶ!

訪問看護



地域連携



巡回診療



蜂さされによるアナフィラキシーショックと補助治療剤！

夏は蜂の活動が最も活発な季節ですが、蜂さされで怖いのがアナフィラキシーショックです。

アナフィラキシーショックとは、異物から身体を守るため、免疫が過剰に働くことにより、短時間に全身に現れる激しいアレルギー反応のことをいいます。脈拍や血圧の低下、動悸、めまい、腹痛、下痢、嘔吐、皮膚の腫れ、かゆみ、耳鳴り等の症状が現れることがありますが、ひどくなると、呼吸困難やけいれん、意識障害、心停止に至る場合もあります。

蜂に刺されたときは、受診までの間、自分や周囲の人が、アナフィラキシー補助治療剤「エピペン」によりアドレナリンを自己注射することで、症状を緩和することができます。アナフィラキシー補助治療剤「エピペン」は、医療機関で扱っています。来院の上、医師にご相談ください。



薬剤師から「エピペン」の使用説明を聞く



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



5月

八鉾自治振興区
絵手紙教室 作品展



6月

通所リハビリ・デイサービス
(西城市民病院)利用者さまの作品



7月

西城写友会の写真展



編集後記

熱中症で来院される方も多く、熱中症警戒アラートを気にする日々が続いています。毎日の体調管理とこまめな水分補給、室温調整と換気、外出時は日よけ対策をし、熱中症を予防しましょう。当院も地域の皆さまが心地よい生活が送れるよう、精一杯お手伝いをします。

今、市が推奨するシルバーリハビリ体操の令和7年度2級指導士養成講習会受講生を募集しています。当院も本事業を応援・支援しています。申込メ切は、9月5日(金)です。皆さん、笑顔の地域づくりに是非参画してください。次回のすずらん発行は、令和7年11月を予定しています。ご意見等、お寄せください。



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。**