

# サンレモだより

H28年度 第2号



コスモス



(編集)

医療法人 佐世保同仁会

サン・レモリハビリ病院 広報部

佐世保市江上町4848-1

☎ (0956) 58-5900

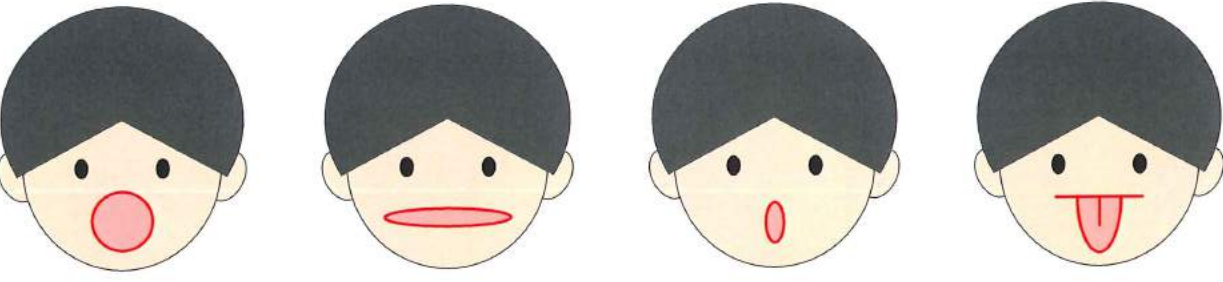
<http://www.sasebo-doujinkai.com/sanremo/>

# 3階病棟紹介

医療保険対応の医療療養病棟で、ベッド43床を保有しています。  
入院患者様には快適に生活していただくことを目標に常にコミュニケーションをとっています。毎日食事前に「あいうべ口腔体操」を行い、また患者様が楽しみにされている「お誕生会」や「レクレーション」に、積極的に取り組んでいます。

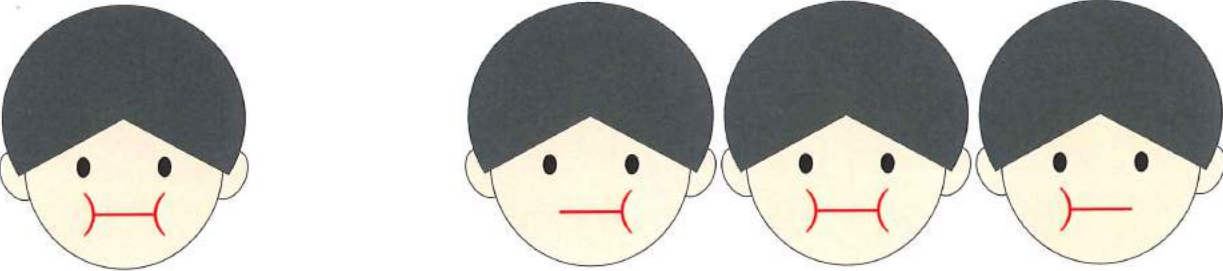
飲み込み力の低下を防ぐため、**あ・い・う・べ**の体操を昼食10分前に行っています。

- ①「あ〜」と口を大きく開く
- ②「い〜」と口を大きく横に広げる
- ③「う〜」と口を強く前に突き出す
- ④「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす



さらに「顔ふくらまし運動」追加・・・

- ①空気をいれて閉じる
- ②左右のほほを交互にふくらませる



## ☆レクレーション・誕生会☆



青木師長…です



玉入れ競争



ボール渡し

# インフルエンザを予防しましょう

薬剤師 家永菜々美

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの飛沫・接触によっておこる病気です。普通の風邪よりも症状が重くなることが多く、筋肉痛、関節痛などの全身症状を伴うのが特徴です。

高齢者や乳幼児などが感染して発症すると、肺炎や脳炎などの合併症を起こす恐れがあります。

インフルエンザにかかったかな？と思ったら、マスクをして医療機関を受診してください。

## 予防の基本は…

### □ 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止にも効果があるとされています。

ワクチン接種から効果が発揮されるまでに2週間ほど必要ですので、できるだけ流行前に予防接種を済ませておきましょう



### □ 外出後のうがい・手洗い

うがいや手洗いは、手指や身体に付着したインフルエンザウイルスを除去するのに効果的です。

くしゃみや鼻をかんだりした時や、帰宅時には流水と石けんでよく手を洗いましょう。

流水が使えない時はアルコールを含んだ消毒薬を使いましょう。



①手のひらを洗う



②手の甲を洗う



③指の先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う

### □ 咳エチケット

咳などの症状がある時は、マスクを着用しましょう。

咳・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう。

咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆って押さえましょう。

使用したマスクや鼻汁・痰などを含んだティッシュは、蓋付きのゴミ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。



### □ 人混みを避ける

可能な限り人ごみは避けましょう。体調の悪い時は、外出しないで家で休みましょう。

### □ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、十分な湿度(50%~60%)に保ちましょう。

### □ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために、十分な休養と栄養を取ることが必要です。

ビタミンやたんぱく質を取るよう心がけましょう。睡眠を十分取ることも大切です。

# 院内研修まとめ(H27.9月～H28.7月)

※院内研修は年間10回程度開催され、ここでは主要な事柄を紹介しております。

## H27/9/9, 17, 25 「エンゼルケア・エンゼルメイク」

講師:教育委員会

計86名参加

### 目標

- ・医療従事者として、エンゼルケアを適切・迅速に御家族様の希望に添えるような対応の仕方を学ぶ。



## H28/4/21, 28 「医療従事者としてのマナーの再確認」

講師:マナー向上委員会

計112名 参加

### 目標

- ・患者様から信頼を得られるために…「心のこもった接遇」ができるように。

### グループワーク



各自、反省点・改善点が多かった。

今後に向けての反省を踏まえ冊子を作成しましたので、是非ご覧ください。

## H28/6/16 「厨房の中で行っている食中毒対策と家庭でできる食中毒対策」

講師:(株)レオック 感染対策委員会

計46名参加

### 「食中毒予防の三原則」とは・・・

- ・清潔(菌をつけない)
- ・迅速、冷却(菌を増やさない)
- ・加熱(殺菌)



## H28/7/13 「食事動作での自助具体験と座位姿勢」

講師:理学療養士 稲富伸一郎

作業療養士 松浦功嗣 計25名参加

### 目標

- ・スプーンや箸等どのような工夫がされているか使いやすさを知る。
- ・食事にふさわしい座位姿勢を知る。



## H28/7/14 「AED」

講師:(株)フクダ電子

医療安全管理委員会 計18名参加



### 目標

- ・AEDは身近な存在に！
- ・AEDの特徴と使い方を学ぶ

## 新人看護師対象 学習会(毎週水曜日)

4月	「TPN介助」	10名参加
5月	「気管挿管介助」	10名参加
6月	「ブロンコ介助」	8名参加
7月	「Cパップについて」	14名参加





# 新人スタッフ紹介



〔資格〕

- ①名前 ②入職日時と配属部署

看護



- ① 村橋 知枝美 (むらはし ちえみ)
- ② 6月13日 3階

看護



- ① 富森 起久子 (とみもり きくこ)
- ② 7月1日 B棟

ケア



- ① 酒本 麻弥 (さかもと まや)
- ② 8月1日 B棟

ケア



- ① 小野 美香 (おの みか)
- ② 7月4日 4階

看護



- ① 小椎尾 清子 (こじお きよこ)
- ② 9月1日 C棟

看護



- ① 宇野 ひとみ (うの ひとみ)
- ② 9月1日 A棟

よろしくお願いたします



# おやつレシピ



## ●やわらか きな粉団子

<材料> 白玉粉160g

- ・絹ごし豆腐……200g(1/2丁)
- ・きな粉……40g
- ・さとう……40g
- ・塩……小さじ1/4



### ●ポイント●

水を加えなくても豆腐の水分で十分に練ることができます。また豆腐が柔らかく食べられますが、黄色っぽく仕上がります。

<作り方>

- ① ボウルにきな粉・さとう・塩を混ぜ合わせる。
- ② ボウルに白玉粉・絹ごし豆腐を入れ、耳たぶ位の柔らかさにこねる。  
鍋に湯を沸かし、1人3個あてに丸め、茹でる。上に浮いてきたらすくい、水にとる。
- ③ ②の水分を切り、①をまぶす
- ④ 器に③を盛り、上から③のまぶした後のきな粉をかける。

## ☆乗用車でお越しの方へ～安全運転のために☆

西海パールラインからサン・レモリハビリ病院間の道路(赤線部分)について、道幅の狭い箇所が多く、特にトラック等との離合も頻繁に発生することから**速度と車間距離**には**十分注意して**運転する必要があります。

途中、拡張工事のため狭い箇所がございます。(H28.12.28迄)



- ・スピードの出し過ぎには十分注意して、また離合時はしっかり**減速**して下さい。
- ・橋での離合時はお互いに譲り合いの気持ちで。
- ・車間距離は十分にとって運転してください。
- ・坂道での離合…**登り**が優先です。



※写真はA地点から見た米軍住宅と貯水タンクです。

A地点は、タンクそばの道路を走行している車が、進行方向の真正面に見えるポイントです。

# お知らせ

## ～介護教室のご案内～

### テーマ 「家での介護、どうしよう」

日時：H28年10月29日（土曜日） 14時から16時まで

場所：サン・レモリハビリ病院（リハビリ室）

お誘いあわせて どうぞ ご参加下さい。



#### 職員募集のお知らせ

サン・レモリハビリ病院のスタッフ(看護職員・介護職員)を随時募集しております。  
詳しくは、当院までお尋ねください。 事務部

#### 忘れ物はありませんか？



忘れ物のコーナーを2階受付に設置しています。  
お心当たりのある方は、受付のスタッフにお尋ねください。

医事受付

#### ☆編集後記



高齢の方と話をしていると、方言の言い回しがよくわからないことがあります。佐世保弁はとてもユニークな方言で、私はとても愛着があります。方言の意味を知っていたら、それを使っている方の気持ちも、もう少し理解できるようになれるのでは、とおもいます。

方言の良さは、相手の方との距離を近づけ、親しくなれることでしょう。とは言っても、私たちは医療従事者なので、マナーとして標準的な言葉や丁寧な言葉を用いるように心掛けて、仕事に携わってまいります。

9月19日は敬老の日。

編集長 牛尾佳代子