

せいわ

2022
医療法人近藤会
清和病院
夏号

- 2022年8月発行 ●年4回 [1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。

連絡通路への屋根新設

工事期間中にはご面会の皆様にご不便をお掛けしましたが、7月に新しくデイケア・リハビリ棟から2病棟3病棟への連絡通路に屋根を設置しました。

これにより入院患者様の移動やご面会の際などに傘をささず行き来できるようになりました。



お茶会



新緑が鮮やかな季節となった5月23日～5月26日、各病棟で5月イベント「お茶会」を開催しました。お茶会の雰囲気にぴったりな赤い大きな野点傘をセッティングし、スタッフは浴衣を着て病棟は和の空間へと大変身！「傘も浴衣もきれいいやねえ」と皆さま興味津々でした。お茶会では、折り紙で作ったお茶の葉っぱを時間内にたくさん摘み取る「茶摘みゲーム」をしたり、スタッフや茶道経験のある患者様が点てた抹茶と和菓子を美味しく頂きました。短時間ではありましたが、抹茶の味や香りを楽しみながら心安らぐ時間になりました。



アジサイ見学

6月のイベント行事は、日高のめだか池公園へ病棟の患者様と一緒にアジサイ見学に行きました。天気にも恵まれ、参加された患者様たちはたくさんの笑顔で楽しんでおられ、職員も色とりどりのアジサイに、癒されました。蒸し暑い中の見学でしたが、水分摂取と休憩をまめにとり患者様が体調崩されることなく無事アジサイ見学が終了しました。





キャンプブーム

当院でもキャンプを楽しんでいる職員がいます。

皆さんいかがお過ごしでしょうか?コロナ禍によりあまり外出出来ない状況ではあります、今回は私の休日を紹介したいと思います。

私は最近よくテレビや雑誌で見る機会が増えてきた「キャンプ」が大好きで、特に焚き火が好きです。

車には常に小さな焚き火台を載せています。休日になると山や河原にあるキャンプ場に行き、景色が良い場所を見つけ焚き火をしながら昼ご飯を食べたり、コーヒーを淹れて飲んだりして過ごしています。焚き火や水の音など自然の中には1/fゆらぎというリラックスできる効果が知られています。1/f(えふぶんのいち)ゆらぎは、規則性と突発性、予測性と逸脱性が適度に組み合ったゆらぎで、居心地のよい空間と情報を与え、人の心を落ち着かせるといわれています。なかなか、外出し難いと思いますが、皆さんも自然の中で時間を過ごしてみるのは如何でしょうか?

看護師 片岡 康弘



薬立つ話

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしですか。今回は点眼薬の使用方法について、紹介いたします。点眼薬、つまりは目薬のことですが、皆様も1度は使用したことがあるのではないでしょうか。点眼薬は眼の表面より吸収され、組織へ移動し、薬の作用を発揮します。

さて、ここでクイズです。点眼薬は何滴させば良いでしょうか?

正解は1滴です。眼が1度に受け取れる量は23μlと言われています。“μl”と聞くと、ピンと来ないかもしれません、点眼薬の1滴は30~50μlと言われているので、大部分があふれ出ることになります。なので、点眼薬は1滴で良いということが分かります。点眼後は、瞳を閉じて目頭を1分間ほど軽く押さえます。これは、薬剤が目から鼻に流れ出ないようにして、薬の作用を高めるためです。また、複数の点眼薬を使用するときは、それぞれ5分以上間隔をあけます。点眼薬の種類によってはさす順番がある場合もありますので、医師または薬剤師の指示に従ってください。最後に、眼やその周りにかゆみ、腫れ、痛みなどがあらわれたら、使用をやめて、医師か薬剤師に相談してください。まだまだ、暑い日が続きますので、十分お気を付けください。

健康レシピ
栄養科

鶏もも肉の梅ポンソース

【栄養量 1人分】336kcal 蛋白21.9g 塩分相当量3.7g



材料(2人分)

- | | |
|-----------------|-------|
| ● 鶏もも肉 | 中~大1枚 |
| ● にんにく | 1片 |
| ● 塩、胡椒 | 少々 |
| ● 油 | 大さじ1 |
| ● 梅干し | 2個 |
| ● ポン酢 | 大さじ3 |
| ● はちみつ | 小さじ1 |
| ● 大根 | 5 cm |
| ● 大葉 | 3枚 |
| ● お好みでレタス、トマトなど | |

作り方

1. 鶏肉の皮目にフォークで数か所穴をあけ、塩、胡椒で味をつける。
2. フライパンに油大さじ1とにんにくのスライスを入れ火にかける。香りが出たら鶏肉を皮目からカリッときつね色になるまで焼く。その後裏がえし、蓋をして中まで火を通す。
3. 梅肉を刻み、①を混ぜ合わせる。
4. 大根をおろし水分をきる。大葉は千切りにする。
5. 皿に食べやすく切った鶏肉を並べ、上に大根おろしを乗せ、ソースをかける。
最後に大葉を盛り付ける。

効能・栄養

夏バテで気をつけたいのが、食欲がなくなり、食べる量が減って、体力が落ちていくことです。そこで、まずは元気にもりもり食べられるように、食欲を回復させましょう!鶏肉は良質のたんぱく質が多く含まれ、肉質が柔らかく消化吸収にも良い食材で、疲労回復に効果的と言われています。また、梅干しの酸味は口に入れたときに唾液の分泌を促し、食欲を増進してくれる効果が期待できます。

学校説明会のお知らせ

日時：令和4年8月20日(土) 14時 場所：清和准看護学院

*コロナウイルス感染症の状況に伴い変更が生じる場合があります。

感染防止対策の観点から、事前の申し込みとマスク着用のご協力をお願いいたします。
詳細は、清和准看護学院 (TEL 0889-20-0034) までお問い合わせください。



外来担当医師表 2022年7月1日～

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|------------------|-----|---|----|---|---|--------|
| 外科 | AM | ● | ● | ● | ● | ● | 第1・3のみ |
| | PM | | | | | | |
| 整形外科 | AM | | ● | | ● | | |
| | PM | | | | | | |
| 内科 | AM | | | | | ● | |
| | PM | | | | | ● | |
| 循環器内科 | | | | | | | ● |
| 精神科 | 精神科は初診のみ予約制となります | | | | | | |
| | 初診 | 予約制 | ● | ● | ● | ● | 休診 |
| | 再診 | AM | ● | ● | ● | ● | ● |
| | PM | ● | ● | 休診 | ● | ● | |

☆基本診療受付時間 午前:8:30～11:30 午後:13:30～16:30

☆基本土曜診療受付時間 午前:8:30～11:30

☆Drの診察日が変更になります

精神科 山本副院長 水曜日→木曜日 下寺由佳Dr 水曜日(午後)→水曜日(午前)



男性職員の育児休業

4月15日に次男が誕生しました。長男に続いて出産に立ち会うことができ家族で誕生を迎えることが出来ました。今回は一緒に育児をしたいとの思いから一か月の育休を取らせていただきミルク、オムツ交換、お風呂に家事と忙しくも充実した毎日を過ごしました。育休の取得にあたっては職場の理解と協力があってこのものであり、大変ありがとうございます。これからも仕事、育児にと頑張っていきたいです。



おしらせ

8月から「後期高齢者医療 被保険者証」が変わります。古い分は7月末で有効期限が切れていますので、受診に来られる時は、新しい保険証を持って来て下さい。
また、外来・入院患者様ともに毎月1回、受付にて保険証の提示をよろしくお願い致します。