

広報誌

Mesotes

令和6年夏号
(2024年)





日々是光陰

泉南藤井病院 院長補佐 射手矢 巖

昔々、まだ私が若かった頃のお話。うら若き乙女で云々で元々血压の低い A さんは毎年、夏バテに悩まされていました。何か深刻な病気があるのではと考えて私の外来に来たんですが検査の結果異常無し。で毎日の生活パターンを詳しく聞くと、どうやら健康オタクの両親の影響で極端な薄味の食生活らしい。それで A さんに言いました。



夏バテの間だけ塩味の強い食生活をしてビタミン B1 摂取目的で肉や卵も食欲が無くてもそれなりに食べましょう。

そしたら A さんの深刻な夏バテが治っちゃった。A さんとっても喜んでましたけど、私は慌てました。健康オタクで年齢による活力低下に悩んでいたお父さんがマネをしたらお父さんも元気になったとか。A さんに言いました。



若くて血压の低い A さんだからこそ少し塩分摂取を多めにしても問題ないんですけど、お父さんがそれをしてたら元気にはなるでしょうが血压が上がってマイナスが大きすぎます。若い人のまねをしてはいけません。

お父さん、かなりがっかりしていたそうです。光陰矢の如しで私も今はわかります、お父さんの気持ち。私も髪が薄くなって年を取っちゃったから。

▶ 病棟レクリエーションの効果

泉北藤井病院 看護部 療養病棟 師長 福原 慶子

病棟でレクリエーションを行う目的

身体的な健康はもちろん、精神的な健康を目指すといった目的もあり、取り組む意味はとても大きいです。



01. 脳の活性化のため

レクリエーション活動で普段とは違う脳の使い方をすることによって、脳が刺激を受け、認知機能や精神状態が向上します。

02. コミュニケーション能力を高めるため

交流の場があることで前向きにポジティブになれる事がレクリエーションの魅力です。

03. 身体機能の維持や向上が期待できる

身体機能を向上させる事で、意欲もわき、日々の生活を送る上でのハリになる事も多いです。

レクリエーションの種類

- ☁️ 頭を使うもの
- ☞ 指先を使うもの
- 🧑 体を動かすもの





「心不全パンデミック」と 心エコー検査について 当院における検査のご紹介

藤井病院 検査科 科長 東博之



日本は世界でもトップクラスの長寿国です。そして高齢者の増加に伴い心臓の働きが悪くなる心不全患者さんも大幅に増加していることはよく知られています。このような感染症患者のように爆発的な広がりをなぞらえて「心不全パンデミック」と呼ばれるようになりました。

今、世界的に心不全がパンデミックになっていると言われています。心臓の働きが悪くなるこの心不全という病気は様々な原因で起こりますが、この病気は早期発見と早期治療をすることが大事だと言われています。早期発見をするための具体的な方法として血液検査や心電図など様々な検査を行いますが、その中でも今回ご紹介したいのは心エコー検査です。

心エコー検査は、超音波を使って心臓の構造と機能を評価する検査です。音を使った検査なので体に害はなく、安全に検査をすることができます。心エコー検査でわかることは心臓の大きさ、左室の収縮能、拡張能、弁膜症、心筋梗塞や心筋症などの有無で、総合的な心臓の状態についても詳しく知ることができます。

早期発見すれば、早期に治療をすることができます。治療方法の選択や病気の進行状況を把握するのにも役に立つと思います。

**心不全パンデミックにおいては、
心エコー検査は非常に有用な診断手段であり、
心臓の働きを評価するためにも欠かせません。**

多床室を一部個室化にリニューアルしました！！



介護老人保健施設 華 看護師長 丸山 加代

感染拡大を防止

インフルエンザや、記憶に新しい新型コロナウイルス感染などの拡大を防止する観点から、カーテンで仕切られていた4床1室の多床室を個室のようにパーティション（稼働可能な壁）で仕切ることのできるリニューアル工事を行いました。

これを機会に、壁紙やフロアも美しくなり、より良い入所生活を安全にサポート致します。また、従来の居室はアンテナ線がなく全室テレビ視聴ができない状況でしたが、今回の工事を機に個室化工事部屋のみテレビ視聴が可能になりました。

入居者様のご要望に応じた選択が可能となり、刺激のある毎日をお過ごし頂けます。

プライバシーの確保

『一人の空間や時間を確保したい、自分の好みにあったテレビをゆっくり視聴したい。』などの思いがある入居者様もいらっしゃるれば、『ひとりには寂しくて眠れませんので、多床室を希望します。』という方もいらっしゃいます。そんなご要望にお応えしつつ、今まで通りの生活リハビリを重視したケアをご提供する。18室あった、4人部屋のうち、11室を個室化対応可能なお部屋にリフォーム致しました。ご要望にあったお部屋を選んで頂けます。



ご利用者様の声



個室みたいで
すごくよかった



自分の部屋みたい
でうれしい



居心地がいい



テレビを自分の
部屋でゆっくり
見れるのがうれしい



きれいになって
うれしい

*ご利用者様、
家族様には
大変喜ばれています！



ご飯がすすむ!?

食欲モリモリ簡単 ルーロー飯

目標
1日食塩 6g 以下

分量 1人分

ご飯.....180g
 豚バラ肉.....3枚(80g)
 酒.....小さじ1(5g)
 片栗粉.....小さじ1(3g)
 生しいたけ...1枚(10g)
 (黒)酢...小さじ1(5g)
 ごま油.....小さじ1(4g)
 五香粉(なくてもOK)...
小さじ1/4(0.5g)
 【トッピング】
 チンゲン菜.....40g
 ゆで卵.....1/2個(25g)

A

こいくちしょうゆ.....
小さじ1/2(3g)
 砂糖.....小さじ1(3g)
 オイスターソース.....
小さじ1(5g)
 おろししょうが.....
小さじ1/2(2.5g)
 おろしにんにく.....
小さじ1/2(2.5g)

2 しいたけは
1cm角に切る



3 フライパンにごま油を入れて熱し
①②を炒め、酢(あれば黒酢)
を入れる

4 火が通ったら調味料Aと水50mlを
加えてとろみがつくまで(約3分程
度)加熱する

5 あれば全体に五香粉をふりかけ
混ぜ、ご飯を盛った器に盛りつ
ける



6 お好みでゆで卵や茹でた
チンゲン菜をトッピング

1 豚バラ肉を約1cm幅に切り、酒をふり、
片栗粉を全体的にまぶす
(脂が気になる人はサッと熱湯にくぐらせます)



五香粉(ごこうふん):主に中国料理で使われる5つ以上の香辛料からなるミックススパイス
スーパーで手軽に購入でき、味にアクセントが付き、減塩料理におすすめです!



栄養量:1人分 691kcal
たんぱく質 17.8g 食塩 1.4g カリウム 452mg リン 245mg

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください♪



藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-5696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
〒593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
TEL: 072-272-1361
FAX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



高石コミュニティクリニック
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-5050
FAX: 072-263-5051



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI