

# たましま協同病院だより

## 玉島協同病院

倉敷市玉島柏島5209-1

電話(086) 523-1234

http://www.tamakyo.com/

発行責任者 青木弘人

〔病院理念〕玉島とその周辺の地域で暮らす人々が、疾病・障害のあるなしにかかわらず、その人らしく輝いて暮らせ、安心して一生を終えることを支援する医療機関でありたいと願います



9/29(日) 沙美地区ミニ健康展

ミニ健康展に参加させていただき、地域の皆さんから、健康に関する事や普段の生活で困っていることなど、たくさんのお話を伺いました。

このような場に参加させて頂く事は初めてで少し緊張しましたが、健康展にいらした方々は皆さん気さくにお話をしてくださり、リラックスして相談にのることができました。「今の元気な状態を維持するにはどうすればよいか」「普段病院にかかることがないと中々アドバイスを受ける事ができない」など、健康に対する意識が高い方が多く集まられていました。こういう交流の場に参加させて頂くことで、色々な方の困り事や不安の訴えを聞きアドバイスをさせていただきました。今後、よりよい生活を送っていただけるよう、少しでも援助することが出来ていたら嬉しく思います。

今回のミニ健康展では、現状の生活での野菜不足や血管年齢など、簡易にできる検査器具も多く置いてあり、身近でこのような体験ができる機会を設ける事で、自身の体調を確認し今後の健康意識の向上につながったのではないかと思います。(外来看護師 松下 睦恵)

初めて地域の健康展に参加しました。健康展に来られている方は皆さんとても元気で、意識が高い方が多いと思いました。こういった行事があれば健康意識が上がり、健康寿命が伸びるのではないかと思います。

(2病棟看護師 嶽本 眞祐子)

乙島ミニ健康展に参加して、健康に関心がある人が多くいるので自分も意識していく必要があると思いました。血圧や血管年齢を測らせてもらったあと、参加者の方々から色々な質問を聞かれました。わかりやすく説明するのが難しいところがあるなと感じたので、答えられるようにするには自分も健康に関して意識を向けたり、深めていくことが大事だと思いました。(2病棟看護師 嶺 杏菜)



10/17(水) 乙島地区ミニ健康展

## 地域と病院の架け橋に

## 職員が各地のミニ健康展に参加

各地で開催された健康展に当院からも参加をしました。参加した職員の感想をご紹介します！

雨上がりで、足下の悪いなか、沢山の方が胸部レントゲン検診に来られていましたが、ミニ健康展へも顔を出してくださった方は半数以下だったと思います。せっかく色々な測定をしてもらえたり良いお話も沢山聞けたので、もったいないと感じました。外でしっかりアピールして、中へ誘導できたら良かったのかなと反省しました。

(事務課 森本 小百合)

今回初めて参加をさせていただきましたが、地域の方々から健康に対する意識や普段の生活について等多くのことを教えていただける貴重な機会となりました。

短い時間ではありましたが、このような機会を通して地域の方々との繋がりを深め、地域全体で健康に対する意識を高めていくことに繋がるのだと学ぶことができました。(相談室 河本 友里奈)

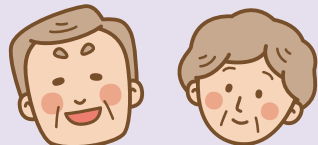
今回のミニ健康展では市のレントゲン検診もしていたため、健診を終えた方々が参加され、健康チェックやVR体験など防災に関するものもあり、とても充実した健康展でした。ご近所同士で健康を意識した会話をすることは、いいコミュニケーションの場になっていると感じました。(外来看護師 浅野 満恵)

各種展示や測定コーナーが充実していて、医療相談コーナーに参加させて頂いた私たちも、まず防災食のわかめご飯と肉じゃがをいただき、味の良さに驚きました。医師による「老人性難聴」の講話を聴き、玉島南高齢者支援センターのボールを使った運動を体験させて頂き、次に繋いで行きたいと思いました。特に災害時のVR体験ではゴーグルを着けて火災、地震、土砂災害の中に居る疑似体験は職場学習に取り入れていこうと思います。

(入退院支援看護師 岡崎 百合)



10/28(月) 南浦地区ミニ健康展



10/6(日) はつらつ井原 ふれあいフェスタ

今回、健康チェックブースで参加させていただきました。血管年齢測定、骨密度測定、野菜摂取量測定などの測定器を使って、自分の健康について意識してもらえ、携われたと思いました。測定によって、目安として健康的な食事・運動などを取り入れて生活習慣病の予防が早くからできることを知ってもらえる大切さを学ぶことができました。(2病棟看護師 原田 祥加)

多くの来場者のなか子供向けの企画もあり親子連れが多く見受けられました。健康チェックでは骨年齢・血管年齢・野菜摂取量を測定する機器を使用しました。野菜摂取量が測定できるベジチェックは、指2本を機器に当てるだけで簡単に過去2週間前までの野菜摂取量が足りているかを判別できるもので、物珍しさに多くの人が並びましたが、合格判定が出た方は少なかったです。皆さんも、このような機会に自分の健康度を測ってみてはどうでしょうか？(2病棟看護師 倉地 保夫)



私の担当は「筋力・バランス力測定コーナー」でした。

世間ではサルコペニア予防、フレイル予防が叫ばれています。筋力とバランス力維持はサルコペニア、フレイル対策に最も必要なものです。計測された方の中にも筋力、バランス力が落ちかかっている方がいました。計測をきっかけにお家で簡単にできる訓練内容をお伝えしてもらって、みなさん「実践しよう」と言われていました。

自分の健康状態を客観的に把握できるこのような機会は健康維持にとっても有効だと改めて感じました。(地域連携室室長 八谷 直博)

測定コーナーでは、様々な測定をしており、私は「野菜摂取量測定ベジミル」の担当をさせていただきました。ベジミルは今回初めて導入された測定器とのことで、指先のカロテンノイド(緑黄色野菜に多く含まれる色素の総称)を測定し、過去2週間の野菜の摂取状況を数値化します。参加された皆さんも自分がどれくらい野菜が摂れているのかをデータで見ることが出来るので、今後の野菜摂取量の参考に出来ることと喜ばれていました。(地域連携室 守分 香)

私は骨量測定の担当をしました。測定をしていて年齢は関係ないという結果が出たのには驚きました。健康はいつから始めても大丈夫と確信した一日でした。ちなみに私の骨密度はA判定、野菜摂取量測定器ではE判定でした。野菜をしっかり食べなくてはならないと実感しました。柏島地域の皆さんと和気あいあいと言葉を交わし楽しい時間を過ごす事が出来ました。

(1病棟看護師 安井 涼子)

健康体操や野菜摂取量の計測など、積極的に取り組んでいました。ブースを巡る時間には、値に一喜一憂しながらも、「今後どうしたらよいか?」「これからも頑張りたい」等話され、健康に対する意識が高いと感じました。和気あいあいとした雰囲気でも素敵な会でした。

(1病棟看護師 カルキ 恵美)



10/18(金) 八幡地区ミニ健康展

玉島協同病院は無低診事業を行っています。お気軽にご相談下さい。



10月30日、常勤の事務職員を対象とした活動交流集がオンライン（ZOOM）にて行われました。この会は、自らの目標・取り組みをまとめて発表することで、事務集団の成長を図ると共に、他事業所の業務内容を知らずして視野を広げ、キャリア形成のイメージを探ることを目的に開催されています。今回も1年を通した取り組みを各々でまとめ、自身の業務成果を報告したいと思えます。



ZOOMを通した活動報告の様子

## 学びあう風土の醸成 組合事務職員活動交流集

10月30日、常勤の事務職員を対象とした活動交流集

医師や看護師とは違い、事務職はライセンスフリーであり多様な活動の場を広げることが出来ます。今回の交流会でも、同じ事務職でありながら発表内容は様々で、それぞれの業務に違いがあり、魅力がありました。

次回1年後にまた開催予定です。来年の交流会に向け目標設定・取り組みを行い、事務集団の質の向上につなげていきたいと思えます。

（地域連携室 柳瀬 佳奈）

## 中学生による事業所訪問 玉島を支える人たちを知る



インタビューをする生徒のみなさんとそれに答えるスタッフ

11月13日（水）玉島西中学校のみなさんが事業所訪問にこられ、病院で働く様々な部署を見学したり、説明を聞いてもらったりしました。インタビュータイムも設けられ、学生さんからの質問に、当院の管理栄養士、外来看護師、ソーシャルワーカーらが答えました。参加した生徒さんからは、「命と心を支える仕事について考える貴重な体験となった」「人の役に立ちたいという思いで仕事するのは素敵なことだと感じた」などの感想が寄せられました。今後、進路を考える上で今回の経験を活かしてもらえたらうれしく思います。

（地域連携室 柳瀬 佳奈）



## 療養病棟で秋祭り



11月1日（金）療養病棟で秋祭りを開催しました。この日は患者さんと一緒に職員も法被に身を包み、和太鼓を叩くなどしてお祭りを盛り上げました。全員でミニゲームを楽しんだ後は、職員が良寛ばやしを披露しました。馴染みのあるメロディを聞き、患者さんも手拍子で踊りを盛り上げてくれました。お祭りの最後には、看護師長さんから挨拶があり、「クリスマスやお正月のイベントも楽しみにしておいてくださいね」とのお言葉を頂きました。私達も、次のイベントを楽しみにしながら業務に取り組んでいきたいと思えます。

（地域連携室）

## お正月飾りいただきました!



玉島西中学校美術部のみなさんから、お正月飾りとしてミニ屏風をいただきました。今年の干支である「蛇」が切り絵で描かれているこの作品は、1階外来受付にて展示をしております。お立ち寄りの際には是非ご覧になってみてください。

玉島協同病院は今後も部屋代はいただきません／カルテを開示しています

## 加集万里子のお料理教室

シリーズ 193



### 白菜の甘酢炒め



旬の白菜を甘酢で炒めました。付け合わせや箸休めに、作り置きおかずとしてもぴったりです。

#### 材 料 (2~3人分)

- ♥白菜 .....4分の1株
- ♥ゴマ油 ..... 大さじ1
- ♥鷹の爪 (輪切り・お好みで) ..... ひとつまみ
- ♥砂糖 ..... 大さじ3
- ♥酢 ..... 大さじ3
- ♥水溶性片栗粉 ..... 片栗粉小さじ1+水小さじ1

#### 作り方

- ①白菜の白い所は4cm長さ、幅1cmに切る。葉の方はざく切り。
- ②甘酢の調味料を合わせておく。
- ③フライパンにゴマ油と鷹の爪を入れゆっくり加熱していき香りを出す。白菜の白い部分から炒めていく。しんなりしたら葉の部分も加える。
- ④合わせておいた甘酢を加え全体をよく混ぜる。ふたをして柔らかくする。
- ⑤水溶性片栗粉を水分があるところに加え、よく混ぜる。とろみがついたら出来上がり。

らっきょう酢でも作れます。鷹の爪はピリッとするので入れ過ぎに気をつけてください