

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

2025年度第2回 消防避難訓練を実施

12月16日に、「夜間に外来休憩室にて火災発生、初期消火失敗し延焼」を想定とした消防避難訓練を実施しました。

私の役割は、1病棟へ支援に行くこと、そして2病棟の避難完了報告をすることでした。いよいよ訓練の開始です。火災発生の放送とサイレンが鳴り響く中、1病棟へ向かいました。避難誘導係の職員から指示を受け、1人で歩ける方や護送が必要な方、それぞれの患者さんに「大丈夫ですよ」と声をかけながらエレベーター前へ避難し、無事全ての患者さんを避難誘導することができました。

不安になっっている患者さんに声掛けをすることは、安心感を与えるのに非常に効果的であると思います。周りがパニックになっている時こそ、自分自身が落ち着いて冷静に判断し、行動することが大切です。私は今回の避難訓練で3回目の参加でしたが、職員による正確な指示と行動、そして職員間のチームワークは今までの中で一番良かったので



はないかと感じていました。今回は訓練でしたが、実際に災害が起こるとマニュアル通りに動けなくなると思うので、日頃から訓練をすることの重要性を再認識できた良い機会でした。私たちが学んだことを後輩へ伝え、全員が実践でき、そんな病院でありたいと願います。

(2病棟クラーク 土谷 梨菜)

おせち料理で季節を感じる病院食も

栄養係では、患者さんの健康と幸せを願い、お正月にはおせちとお雑煮を提供しています。一年

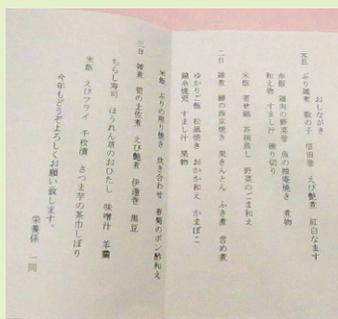


の始まりの日に食べていただくお食事ですので、心を込めて調理と盛り付けを行いました。噛む力が弱い方や、飲み込む力が弱い方にも安心して食べていただけるよう、見た目や柔らかさを工夫しています。食事を通して季節や食べる楽しさを感じていただけると嬉しいです。

本年も、安心・安全で美味しい食事作りを目指し、力を合わせて頑張りたいと



思います。 (栄養係 難波 昭子)



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

早期発見で動脈硬化症を予防 血圧脈波 (血管年齢) 検査

血圧脈波 (血管年齢) 検査とは？

動脈の硬さや詰まり具合、血管の老化度 (血管年齢) を調べる、いわば「動脈硬化」をみる検査です。

動脈硬化とは？

血管は加齢とともに柔軟さが失われ、硬くなります。そこに脂肪などがたまり、血管がつまりやすくなります。この状態を動脈硬化と言い、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクを高めます。また、肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病の方、または喫煙者である場合は心筋梗塞や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症等のリスクも高まります。自覚症状がないことが多く、気づいたときには重症化している場合もあり、早期発見がとても重要です。

どのように検査するの？

左右の上腕と足首に血圧測定用のカフを巻き、両手首に心電計クリップ、胸に心音をはかるマイクを装着して測定します。検査時間は約5分程度です。検査結果はその日のうちに分かります。

もしも検査で動脈硬化が見つかったら…？

動脈硬化は生活習慣に大きく影響します。食事の改善、適度の運動、禁煙などでも改善することが出来ますが、改善しない場合は治療が必要になることがありますので、医師にお気軽にご相談ください。

料金について

3割負担の方で約300円です。

※予約検査になりますので、詳しくは窓口にてお尋ねください。

(臨床検査係)

あなたの血管年齢は？

自覚症状が現れにくい **動脈硬化**。

放置すると **心筋梗塞** や **脳梗塞** の要因となることをご存知ですか？



動脈硬化検査を受けてみませんか？

検査はこんなに簡単!

手足の血圧を測る要領で検査して時間は**5分程度**で終わります。

あなたの血管は同じ年齢の人に比べて若いでしょうか？ 老いているでしょうか？

検査時間 約5分



通所リハビリテーション 楽しいクリスマス会



ハンドベル演奏

12月23日、24日にクリスマス会を行いました。まずは利用者の皆さんにサンタの帽子をかぶっていただき、クリスマスソングを歌いました。気分が乗ってきたところで、皆さんにハンドベルを持って頂き「ジングルベル」を持って頂き「ジングル

ベル」を即興で奏でました。なんと、皆さん上手に音を出すことができ、たまに音外れもありながら、楽しいジングルベルの曲が流れてきました。そしてお楽しみめのゲームでは、お玉に手作りトナカイを乗せて、チームリレーのスタートです。落ちないように、負けないように、利用者さんの必死な姿がみられました。

最後に、サンタクロースに扮したスタッフが、利用者さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。



もらったプレゼントを見せ合う利用者さん

新年の通所リハビリテーション

年明けに、年始めのくじ引きとウマの福袋をお渡しし、利用者の皆さんに年始の挨拶をさせて頂きました。皆さんにたくさんの幸せが訪れることを願うと同時に、スタッフ総出で盛り上げていきたいと思っておりますので、今年も一年、通所リハビリテーションをよろしく願います。

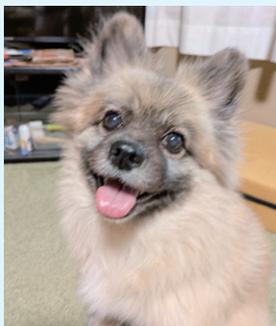


(通所リハビリテーション) 鳥羽 ゆかり

シリーズ透析室⑫

我が家のペット紹介

スタッフや患者さんの可愛いペットたちをご紹介します♪



トトくん



ももちゃん

患者Nさん家のワンコ

パピヨンのももちゃんとポメラニアンのととくん。2匹とも甘えん坊でしんどい時にいつも側にいてくれる優しいワンコ達です。



患者Nさん家のメダカ

メダカを飼い始めて10年ほどになります。近年の猛暑で夏を越せず数が減り、総社や矢掛で買い求めてきた新たな仲間達です。



メダカ



カブトムシ



オオクワガタ

患者Oさん家のオオクワガタ、カブトムシ

趣味で300匹ほど飼育しています。地元の夏祭りで20年近く配っていますが、喜んでもらえてこちらも嬉しくなります。



加集万里子のお料理教室

シリーズ 206



さつまいも入りオムレツ



下ゆで(レンジ)したさつまいもを入れることで甘味とボリュームがでます。ミンチ肉を使用しましたが、ハムやソーセージ、ベーコン、シーチキンでも作れます。

材料 (2~3人分)

- ♥ さつまいも …… 中半分
- ♥ 玉ねぎ …… 半分
- ♥ ミンチ肉 (お好みの肉) …… 100g
- ♥ とろけるチーズ (あれば) …… ひとにぎり位
- ♥ ケチャップ、お好みソース (あれば) …… 少々
- ♥ 塩、コショウ …… 少々
- ♥ 卵 …… 3~4個
- ♥ バター …… 大さじ1

作り方

- ① さつまいもは5mm厚位のいちよう切りにし、5分くらい水にさらしてから、ゆでるかレンジで柔らかくしておく。玉ねぎは粗みじん切りにし、卵は大きめのボールでといておく。
- ② フライパンに油小さじ1入れ、玉ねぎを炒める。しんなりしたらミンチ肉を加え、塩コショウする。
- ③ といておいた卵の中に柔らかいさつまいもと炒めた玉ねぎ、ミンチ肉を加え、混ぜる。
- ④ バターを溶かしたフライパンに③を流し入れ、強めの中火で大きく混ぜる。底面が固まったら皿にすべらせて、また元のフライパンにひっくり返して焼く。弱火で中まで火を通し、おさえて卵液が出なかつたら出来上がり。
- ⑤ 皿にすべらすように移し、切り分ける。食べる時にお好みにケチャップやお好みソースをかける。

フライパンの大きさで厚みが変わってきます。卵に具材を混ぜる時、とろけるチーズを加えると、キッシュのような味わいになります。