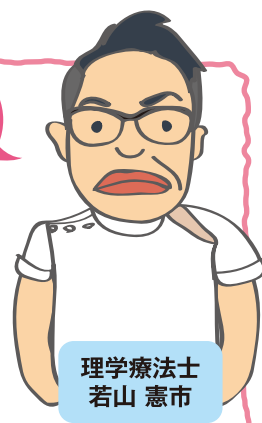


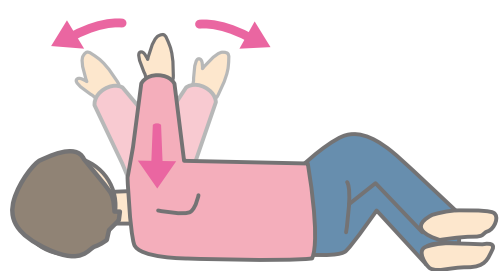
Let's Try! 肩の体操

肩の痛みが軽くなってきたところで、ぜひ取り組んでいただきたいのが
今回のリハビリです。肩甲骨と脊柱をしっかり伸ばしていきましょう。

アドバイス!
痛みが出ない程度に
行ってくださいね。

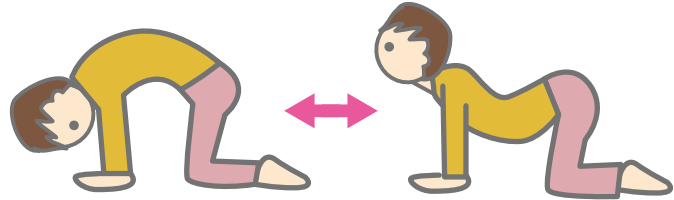


肩甲骨エクササイズ



- 1 横向きに寝て、腕をまっすぐ上に伸ばした状態から、やや顔の手前まで下ろします。
- 2 肩甲骨を背骨から離したり、近づけたりします。
- 3 腕の角度を変化させながら、②の運動を繰り返して続けてみましょう。

脊柱のエクササイズ



- 1 四つん這いになって、背骨を天井へ突き出す感覚で背中を丸めます。
(猫が威嚇する時のような体勢です)
シャント保護のため腕を床において運動してもかまいません。
- 2 次に背中を反らせて顔を上に上げ胸を張ります。
- 3 ①・②の運動を続けてみましょう。

川島病院イベントニュース

11月10日に「第16回健康・福祉フェスタ」が開催されました。

和太鼓演奏やAED講習、阿波踊りなどたくさんのイベントが行われ、模擬店やフリーマーケットも大盛況でした。



管理栄養士直伝 おいしく楽しく『旬』の健康クッキング

クリスマスの夜、美味しいごはんできゅっくり食事を楽しんでみませんか。

チキンと大根の 和風ソテー

1人分の
栄養成分 エネルギー:305kcal たんぱく質:11.9g
カリウム:375mg リン:102mg 塩分:1.0g



管理栄養士
岩朝 奏

材料(2人分)

鶏もも肉	120g	ブイヨンスープ	適量
塩	0.3g(1つまみ)	レンコン 10g(薄切り6〜8枚)	
バター	24g(大さじ2)	ブロッコリー	30g(2房)
大根	160g(3cm厚の輪切り2枚)	プチトマト	15g(2個)

A(ソース)

濃口しょうゆ… 小さじ2/3
オリーブ油 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
砂糖 …… ひとつまみ
塩 …… ひとつまみ

- 1 面取りした大根とブロッコリーをブイヨンスープで煮る。
- 2 レンコンを薄切りにし、180℃の油で素揚げする。
- 3 鶏肉に塩、こしょうで下味を付ける。
- 4 フライパンにバターを入れ、鶏肉と①の大根をソテーする。付け合せのブロッコリーとミニトマトも軽く火を通しておく。
- 5 フライパンにAの材料を入れ、加熱。砂糖が溶け軽くとろみが付けばソースの完成。
- 6 大根の上に鶏肉を重ねて盛り付け、少量のソースを鶏肉の上に掛け、残りは皿の上の飾り用に。③のレンコンも飾りブロッコリーとミニトマトを添えたら完成!

Point!

大根は崩れないように、
表面に焼き色を付けるだけでOKですよ。

新年を祝うおせち料理

おせち料理は一年間の願いが込められた伝統食ですが、
長期保存をさせるため濃い味付けになっています。
栗きんとんや田作りなどカリウムやリンを多く含む料理もあるため食べ過ぎには注意しましょう。

食べ方のポイント!

ポイント1 いつもの「だしの素」を使っている方も、濃いめの鰹だしや昆布だしをとって調理しましょう。だしの旨みと香りが加わることで薄味でもおいしく仕上がります。



ポイント2 お重から直接取るのではなく、あらかじめ1人分をお皿に盛り付けることで食べ過ぎを予防できます。

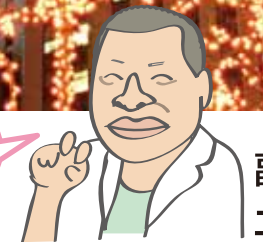
みんながつながるコミュニケーションペーパー

こもれび

Vol.5
発行日
2013年12月



楽しく生きていますか?



副院長
土田 健司

病気はいやですね。病気をするとともかく暗くなってしまう。以前、患者さんに「先生は明るすぎる」と叱られたことがありました。みんな病気のになぜ先生はそんなに明るくできるのですかと…。そのとき「私が明るくないと、自分が健康でないと楽しさを共有できない、いい医療は提

供できない、だからあえて明るく楽しいているのです」と答えた記憶があります。楽しく生きることは言葉では簡単ですが、結構難しいことかもしれません。ただ、そう想って生きていかないと絶対に実現しないものです。今日からでもいいので楽しい毎日をおくっていきましょう。

表紙用写真募集!

初春の写真を募集しています。

●お問い合わせ・お申し込みはこちら●
『こもれび』編集員に声をかけていただく
komorebi@khg.or.jp までお願いします。

K 川島ホスピタルグループ

発行:川島病院 徳島市北佐古一番町1-39 TEL.088-631-0110

防災シリーズ第2弾

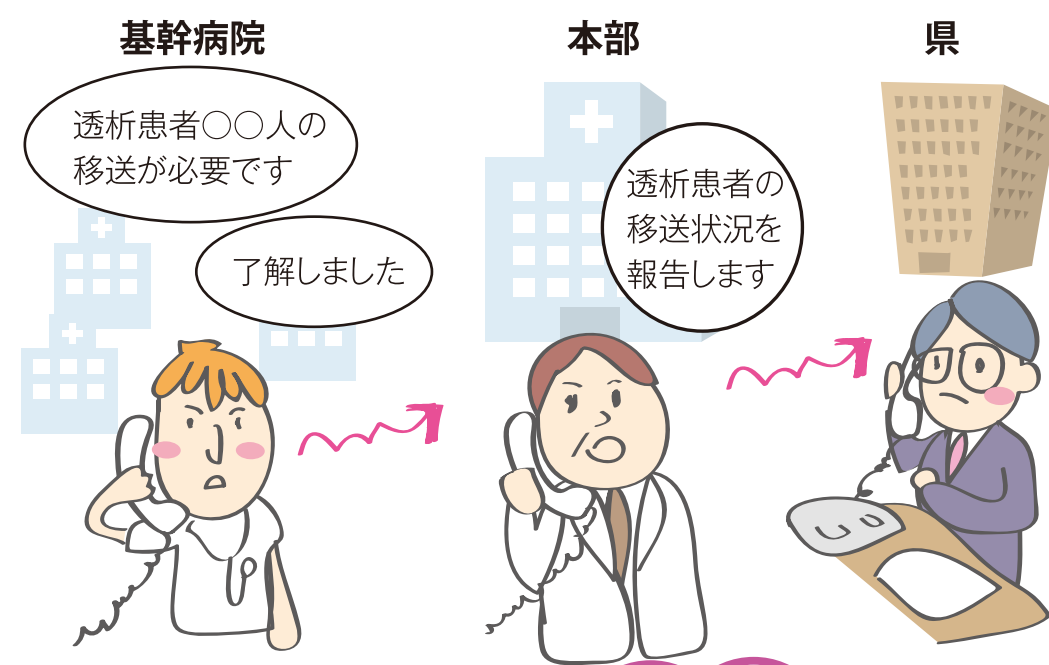
災害時に患者さんがすべきこと

(防災シリーズ第1弾のおさらい)

徳島県・患者会・透析施設の3者が話し合い、災害時における行動指針となるような「災害時標準化マニュアル」を作成しました。また被災モデルは「直下型」と「津波型」の2パターン想定して災害シミュレーションをしました。災害時の行動をわかりやすくするために、県内を3地域に分け基幹病院とサブ基幹病院を設置し、連携を確認しました。

引き続き 災害時情報ネットワークで通信訓練と移送訓練を実施しました。

通信訓練では「地域の基幹病院から本部へ」「本部から県の災害対策本部へ」と連携・連絡して、患者を移送する手配と透析を依頼する手順を確認しました。災害時に通信が遮断されていることを想定して、衛星電話を使う訓練もしました。こうした実地訓練を通して出てきた気づきをマニュアルに反映し、内容を充実させることができました。



知っ&こ情報

標準化マニュアルは、ご自身の透析施設が被災して透析の継続が不可能になった場合を想定して作成しています。

- 災害時の基幹病院とサブ基幹病院の一覧
- 災害時にすること
- 災害時の薬
- 避難所ですること
- 災害時の食事管理

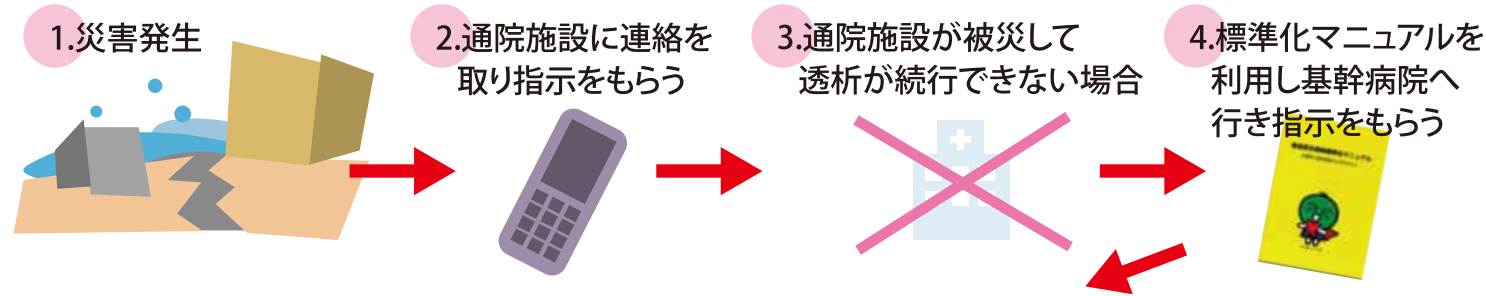
など透析患者さんが必要とする情報が盛り込まれています。内容をしっかり確認して患者カードに必要事項を記入しておいてください。またコンパクトなサイズになっていますから、常に携帯して防災意識を高めましょう。

災害時標準化マニュアルを携帯しよう!

看護師 数藤 康代

もしもの時に!

標準化マニュアルには、日頃透析を受けている透析施設が被災して、透析ができない場合の取るべき行動を下記のように示しています。



川島病院では

「災害時マニュアル」を作成しています

- 災害時、通院施設に連絡を取り、医師やスタッフの指示に従って行動して下さい。
- 災害時は連絡が取れない場合があります。そんな時に、今回の標準化マニュアルを活用してください。

標準化マニュアルが完成して皆様に配布できましたこと、本当に感謝いたします。災害時にも透析医療が続けられるように、今後も県・患者会・医療機関の3者で標準化マニュアルを改善充実させつつ、訓練も重ねていきます。患者の皆様も、いざという時に安全な行動をとっていただけるように、標準化マニュアルのご一読をお願いいたします。作成に携わっていただきました先生方、患者会の皆様、ありがとうございました。

臨床工学技士主任 廣瀬 大輔

患者さんをつくる おしゃべりサロン

病院では年1回大規模な災害訓練をしますが、それ以外にも災害対策委員会が中心になって、今年も訓練がありますね。

看護師 高原 由美

スタッフ対象の訓練は年間通じてやってるよ。非常用設備の操作方法とか勉強になることもいっぱいあるし。

理学療法士 宮本 智彦

私も災害時に患者さんを安全に救護して速やかに避難していただけるように参加します!

看護師 数藤 康代

そうだね。みんなで災害に強い病院にしていきたいね。

看護師 高原 由美

お知らせ

2014年1月19日(日) 朝10時から職員による防災訓練を行います。想定内容は月曜日朝10時、地震(震度7)、津波7m(佐古は3m)です。

質問コーナー

暖房グッズを上手に使って、低温やけどを防ぎましょう!



皮膚科専門医 横田 綾

Q 暖房グッズを使うときに気をつけることは?

A あんかや湯たんぽなど寒い季節に重宝する暖房グッズですが、あたたかさと感じる温度で長時間使っているうちに、皮膚の深いところでやけどを起こす人が増えています。こうした「低温やけど」は痛みがなく、気づかないうちに進行するため要注意。カイロの張りつばなしなどにも

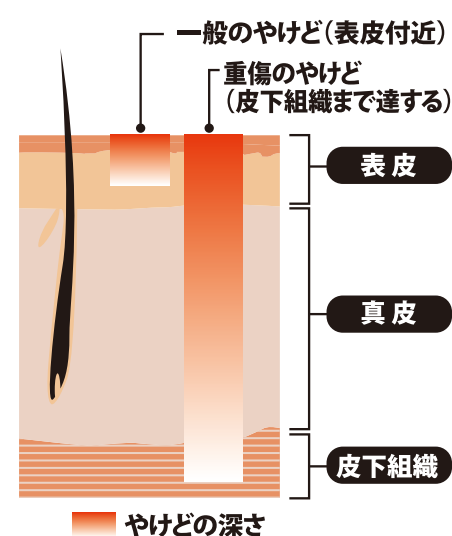
気をつけましょう。またストーブの上にやかんを置いている家庭をよく見ますが、ひっかけてお湯を浴び、大やけどになることがあります。暖房器具は正しく使用し、やけどを未然に防ぎましょう。万が一やけどをした時は、自己流の処置をせず、スタッフにお知らせください。

低温やけどになる

温度×時間

44℃では3~4時間、46℃では30分~1時間、50℃では2~3分接触し続けるとやけどを発症します。「低温やけど」の危険性を理解した上で、暖房グッズは上手に活用しましょう。

一般のやけどと低温やけど(重傷のやけど)の違いについて



■暖房グッズ使用の注意点



こもれびvol.4にいただいたご意見、お便りをご紹介します。

- 患者の声と同時に病院の各職種の方々の声も聞きたいです。
- 読者もこもれびに載せてほしい。色々な意見もたくさんあるはずです。
- おうちでリハビリ参考になり、良かったです。
- 二人暮らしなので料理の量を書いているのが助かります。サンマはよく食べるのですが栄養のことを十分知らなかったので勉強になりました。
- 透析を週3回受けていますが、数日間の旅行や海外旅行をする場合はどういう手続きをすればいいですか?
- A.スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

患者さんの『声』募集中!!

編集チームでは皆さんからのお便り、お問い合わせ、ご意見を募集しています。日常生活で思いついた疑問やちょっとした話、病院への要望などなど、ぜひアンケートやメールでお寄せください。



ぬりえも綺麗にぬっていただきました。

メールでも受付中!

komorebi@khg.or.jp