



広報 第二十六号  
**常盤平通信**

常盤平中央病院



丸山 規雄  
副院長

記録的な猛暑が終わり、秋の季節を向えました。今年には地震や台風による災害も多く大変な年になっていますね。

秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、等々言われますが、皆さんほどのような秋にされるでしょうか。最近は一〇〇年時代などと言われるようになりましたが、健やかに生きていくためには、美味しい秋の味覚を楽しみながらも、食べ過ぎず、適度に頭も体も使うことが大切です。

私事ですが、約三年お世話になりました常盤平中央病院を今月を持って退職することになりました。短い間でしたがどうもありがとうございました。



**9/19 と 9/26 院内安全の環境設定についての院内研修を行いました。**



研修の中で学んだことは、基本的なことです。人間は誰でも間違える。だから整理・整頓をし、清掃を行い、清潔を保ち、(5S 整理・整頓・清掃・清潔・しつけ) 環境をきれいにして働きやすくする。

- ・わからない事は、上司や同僚に報告・連絡・相談をする (ほうれんそう)
- ・誰かがやってくれるだろう。ではなく、一つ一つの業務に関心を持ち注意する。
- ・誰が見ても分かりやすい表記、言葉にし、間違いやすい表記や言い回しは使わない事により、ミスや勘違いを減らしていく。

**環境を改善し、職員同士の確認・コミュニケーション向上を通じ、職員同士で助け合いエラーを減らすことを学びました。**

**健康コラム 目の健康**

近年、パソコンや携帯電話等の画面を長時間見続けて、目の疲れを感じている人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性など目の病気にかかる人も増えています。目をいたわり、目に疲労をためないような生活を心がけましょう。

**疲れ目は、主に目の使いすぎがきっかけで起こります。次の症状は、目からの注意信号です。**

- ・目が疲れていると感じる
- ・目が乾いていると感じる
- ・目やにが出る
- ・視力が低下してきた
- ・ものが見えにくくなった
- ・肩がこりやすい

**目の健康保持のために日常生活で目の疲れを防ぐように努めましょう。**

- ・モニターを見ながらの作業や読書等を1時間続いたら10分休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのも良いでしょう。又、睡眠は目の疲労回復に重要です。一日6・7時間はしっかり睡眠をとって目の疲れをとりましょう。
- ・バランスの良い食生活を心がけることはもちろん、目の健康保持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりとりましょう。そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリー等のベリー類、ルテインを含む、ほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHAを豊富に含む青魚やマグロ、カツオなどがあります。

**眼科健診を受ける。**

- ・目の健康状態をチェックする為に、眼科で定期的に健診を受けましょう。又、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しない時には、早めに眼科を受診してください。



ときわ苑だより



ときわ苑

事務  
西山 麻紀

ときわ苑で事務として勤務しております。勤務を始めて一年半が経ちました。今では介護とは関係のない仕事に就いておりましたので、戸惑う事もたくさんありましたが、一つひとつ教えて頂きながら日々の業務に取り組んでいます。事務の仕事は請求業務や物品管理、電話対応や受付対応などです。  
ご家族様や来苑された方と接する際には、ときわ苑の顔として気持ちの良い対応ができるよう心掛けていきたいと思っております。また、介護職員と比べると入居者様と直接お話する時間は少ないですが、折り紙教室などで交流させて頂く際は思いやりを持って接するように努めています。入居者様、ご家族様みなさまの笑顔のお手伝い出来る職員になれるよう、これからも取り組んでいきたいと思っております。



9月17日 敬老の日 メニュー

- ・ 赤飯 ・ 天ぷらの盛り合わせ ・ 凍り豆腐の含め煮
- ・ なます ・ 清汁

敬老の日に上記のメニューを昼食に頂きました。又、おやつには紅白饅頭（写真左）を食べました。

いつまでもお元気でお暮らし下さい♪



9月23日秋分の日 おやつ おはぎ（左）

9月24日十五夜 おやつ お月見饅頭（右）

今年の中秋の名月（15夜）は、あまり天気も良くなかったですが、皆さんは見る事が出来たでしょうか？そんな中、ときわ苑では、お月見饅頭を食べました。食べることでも、季節を感じられたのではないのでしょうか。



常盤平中央病院 外来診療のご案内

<お知らせ>

(外来担当医表)

<休診日・診療時間変更のお知らせ>

- 4月より皮膚科火曜日の診察のみとなります。
  - 10月25日より外来担当医表が変更になります。
  - 11/8(木) 外科 午後休診
- (その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。)

- \* 医師の都合により変更になる場合がございます。
- \* 往診のため、不在となることがございます。
- \* 鈴木院長の午後の診療は、15:00からとなります。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科1	午前	鈴木	鈴木		大庭	鈴木	橋本
		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科1	午後		鈴木		大庭	鈴木	
			廣谷			中村	
外科	午前			奥田	野村		
				2.4週			
胃腸科	午後			2.4週			
整形外科	午前	南野		石尾		南野	鎌田
	午後						
皮膚科	午後		日医大				

[受付時間] 午前 8:15~11:30 午後 13:00~16:30  
[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00