



広報 第七号

常盤平通信

常盤平中央病院

常盤平訪問看護ステーション

所長 吉田 智佐子



こんにちは。当事業所は現在 8 名の元気な正看護師による在宅での訪問看護の仕事

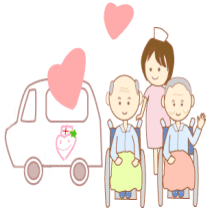
仕事をさせて頂いております。

早いもので、私が常盤平で働かせて頂いて 11 年が過ぎました。当初は少なかつた利用者様も現在では 100 人を超えるまでに至り、地元の方々を支えられていることを痛感いたしました。

これからも、住み慣れたわが家です。その人なりの療養生活が続けていけるよう援助していきたいと思っております。そして、地域で、一人でも多くの利用者様・ご家族様と接し、在宅と言う場で「看護」を通して感動と安心を提供したいと考えております。

また、ご相談はいつでもお受けいたします。

今後ともよろしくお申し上げます。



<血液をサラサラにして生活習慣病を予防しましょう!!>

血液をサラサラにする方法をちょっと調べてみました。ある程度の運動も必要だと思いますが、やはり「食事から」ということで食事面から調べてみました。

血液サラサラにする食品の基本は、「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」。これは、「お茶」「魚」「海藻類」「納豆」「酢」「キノコ類」「野菜」「ネギ類」の頭文字から取ったものだそうです。

まずは、「お茶」から説明させていただきます。

「緑茶」・・・コレステロール値や血糖値を下げるほか、抗菌作用もあります。

「ウーロン茶」・・・コレステロールや中性脂肪を下げる作用があります。

「麦茶」・・・原料の大麦に赤血球の流動性を良くする働きがあります。

続いて、「魚」です。青魚（イワシ・アジ・サバ・サンマ・カツオ・ブリなど）は、DHA（ドコサヘキサエン酸）や EPA（エイコサペンタエン酸）の脂肪酸が豊富に含まれており、赤血球や血小板に作用して血液の流れを良くします。

「海藻類」は、昆布やワカメに含まれるヨードが新陳代謝を促します。また、ぬめり成分であるアルギン酸が血糖値の上昇を防ぎ、コレステロール値を下げます。

「納豆」は、ナットウキナーゼという酵素（体内で化学反応を助ける物質）には、血栓を溶かす働きがあります。

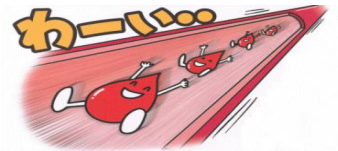
「酢」は、クエン酸が血液中の老廃物を排出し、赤血球の膜をしなやかにして、変形能を高めます。中でも黒酢がナンバーワンだそうです。

「キノコ類」は、豊富に含まれるキノコ特有のβグルカンと呼ばれる多糖体が免疫機能を活性化するほか、コレステロールや血糖値を下げます。

「野菜」は、各種ビタミンやミネラル、食物繊維を摂るために、緑黄色野菜・淡色野菜をバランスよく食べましょう。

最後に「ネギ類」です。長ネギ・タマネギ・ニンニクなどのネギ類には、血液をサラサラにする作用があります。

血液をサラサラにすることは、生活習慣病を予防することに繋がります。



今年で 2 回目を迎えた「さくらライフグループ看護研究発表会&講演会」が船橋市の「クロスウェーブ船橋」にて 3 月 11 日（土）に開催されました。

当日は、常盤平中央病院だけでなく、他のさくらライフグループの各医療機関や、グループ外の施設、事業所からも多くのご参加をいただきました。

発表会では職員が日頃、それぞれの職場で実際にやっている業務改善の事例や事例、そこで得られた知見が紹介されました。そして、その後の質疑応答では活発な意見交換が行われ、お互いに情報を共有することができました。

今回の発表会で学んだことを、実際の医療の場に活かしていけるよう職員一同努力してまいりますので、よろしくお申し上げます。

《第 2 回 医療法人社団さくらライフグループ「看護研究発表会&講演会」開催!》

ときわ苑だより

ときわ苑

生活相談員 若松 明子



ときわ苑で生活相談員をさせて頂いております。若松でございます。

当苑へのご入居時のご相談・お問い合わせ・見学の担当をさせて頂いております。

医療依存度の高い方から、支援の方までご入居の際に「ご入居者様が快適な日常生活を送れるように」、ご本人様やそのご家族様のご相談を承っておりますので、何かございましたらお気軽にご相談いただければと思います。

また、介護の現場にいるからこそ見える「介護の質を向上させるためのヒントがあるはず!」・「より良い介護のためには何をすれば良いか?」という視点を持ちながら現場から得たヒントをもとにその解決策がないかを考え、生活相談員の仕事にあたっております。

まだまだ至らぬ点も多々ございますが、何卒よろしくお願い致します。



<ときわ苑で日本をめぐる・郷土料理>

2月は、宮城県の郷土料理でした。
メニューは、☆はらこ飯☆鶏と茄子の車麩の炊き合わせ
☆ 笹かまぼこ☆おくずかけでした。



* おくずかけ・宮城県で食べられる汁料理のひとつ。同県の特産品である温麺（うーめん）や野菜、油揚げ等を入れて煮込み、とろみをつけていただく精進料理です。3月は北海道の郷土料理です。

<春の手作りおやつ特集!>

3月7日（火） 桜餅
3月13日（月） 桜餡の葛まんじゅう
3月20日（月） ぼたもち



今から皆さんで手作りをしていただくおやつが楽しみです。また、3月14日（火）には、たこやきパーティーも行います。

常盤平中央病院 外来診療のご案内

<お知らせ>

*4月から午後の診療時間が2時からとなります。また、受付時間も変更になります。
受付時間 午前 8:15~11:30
午後 13:00~16:30となります。

<休診日・診療時間変更のお知らせ>

- 整形外科 3/17（金） 休診となります。
- 整形外科 3/22（水） 休診となります。（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、不在となる場合がございます。
*水曜日（1・3・5週）の、外科・胃腸科は、丸山副院長が診療を行います。
*鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00からとなります。

<外来担当医表>

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
内科 2		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科 1	午後	当番医	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
内科 2		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	吉岡	奥田	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後			2・4週			
整形外科	午前	宮本	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後	休診					休診
泌尿器科	午前	工藤	休診	休診	休診	工藤	休診
	午後						
皮膚科	午後	休診	日医大	休診	休診	日医大	休診

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