



広報 第二十号
常盤平通信

常盤平中央病院



鈴木 毅 院長

二〇一八年も四月を迎え、新年度となり、桜の季節も終わろうとしています。近年は、季節がゆったり変わることが少なくなり、寒い冬からいきなり夏を迎えることが多い印象があります。この時期は誰でも体調を崩すことがありますので、あわてずにご相談下さい。

医療は患者さんと医療者の信頼関係がもっとも大切だと思います。時代がすすむにつれて、検査や薬が重視され、話しを聞いた診察したりすることが、軽視されているような気がします。背中をさすっつてもらうと症状が和らぐように、話しをするだけでも、気持ちが落ち着き、症状が改善することもあります。もちろん必要な検査は行い、必要な薬は、正しい判断の上で正しく使っていかなければなりません。常盤平中央病院では、患者さんとの良い信頼関係が築けるように、これからも努力していきます。と思いますので、よろしくお願ひします。

お花見・金ヶ作公園 (3/28)

3月28日(水曜日)常盤平中央病院の近くにある公園まで、病棟に入院されている患者様と一緒に、満開の桜を見に出かけました。暖かく、穏やかにゆっくりと桜を見ることが出来ました。外に出ることが少ない患者様も良い気分転換になったのではないのでしょうか?まだ、帰りたくないとおっしゃる方が多くいらっしゃいました。



看護研究発表会

3月24日(土曜日)に、さくらライフグループの看護研究発表会を行いました。常盤平中央病院の病棟から「難消化性オリゴ糖を使用した便秘改善への取り組み」、訪問看護ステーションから「主体性のある訪問看護の人材育成への取り組み」を発表しました。発表会を通じて、より良い看護を続けていけるよう努力してまいります。



4月 健康コラム

健康に暮らすとは?

病気をコントロールして重症化や合併症を防ぐことです。もう一つは、たとえ病気であっても、できるだけアクティブに生活している事です。検査値が正常範囲内・病気と診断されていないといった客観的な指標も大事ですが、家族や友人、社会と関わって自分の役割や居場所があることで、生きがいを感じることも健康に暮らすということではないでしょうか。

生きがいと長生き

生きがいのある人は長生きするというデータがあります。病気の有るなしに関わらず、また、年齢に関わらず、生きがいのない人ほど死亡のリスクが高いというデータがあります。

ポジティブな気持ちで

趣味やスポーツ、社会活動等をしてストレスを忘れる。そして、楽しさを感じて気持ちを切り替える。このようにしていれば、結果的に生きがいはもてると思います。ここで大切なのは、長生きのために生きがいを持つということではなく、好きなことをして、ポジティブな気持ちでいれば、元気で長生きできるという考え方です。

気持ちの状態は健康に影響する

多くの研究結果から、ポジティブな気持ちでいる事は、健康への効果がわかっています。感染症の予防・循環器の病気予防・心臓、血管への負担が減る・免疫機能が安定する等の効果があるようです。

社会とのつながりが薄れてくる高齢者ですが、自分の時間が多く作れることでもあります。散歩等をして、今まで見ることができなかった動物や植物、自然に目を向ける時間をつくってみてはいかがでしょうか。



ときわ苑だより



ときわ苑

ときわ苑
施設長
和田 賢一

一月に千葉県より発令されていた、インフルエンザ警報も四月に入り解除されましたので、「ときわ苑」で実施していた、面会の一部制限も終了とさせていただきます。

おかげさまで、「ときわ苑」では、インフルエンザが流行することもなく、流行期を終えることが出来ました。ご家族の皆様にはご協力いただき、改めて感謝申し上げます。

なお、年間を通じ、感染症等の予防には努めて参ります。ご面会の際には、手洗い等にご協力を賜りますようお願い申し上げます。



郷土料理

青森県 3月31日

- ・ ほたてご飯
- ・ イカメンチ
- ・ たらの子和え
- ・ せんべい汁



鶏や豚で出汁を取った醤油味のスープにごぼう、人参、キノコなどの野菜や豆腐、魚介類等に専用の南部せんべいを入れて煮込んだ汁物・鍋料理で青森県南部の八戸地方を中心にした郷土料理になります。ときわ苑では、ゴマ入り南部せんべいを使用しました。

3月21日(水)

春分の日 おやつ
手作りぼたもち



手作りおやつ上手に出来

ていて、食欲をそそりますね♪ 春分の日には、ぼたもち、秋分の日には、おはぎを食べる習慣があります。食べ物としては全く同じ物です。

牡丹は春に咲く花、萩は秋の草花です。季節に合わせて呼び方を変えています。言葉一つでも、季節を感じることが出来るのですね♪



常盤平中央病院 外来診療のご案内

<お知らせ>

無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行しています。又、現行の無料送迎バスも運行しております。

<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。
- 月・金の泌尿器 火・金の外科 6月末までの診療となります。

○ 4/18(水) 整形外科 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、不在となる場合がございます。
- * 水曜日(1・3・5週)の午後内科1総合診療は、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	丸山	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 2.4週	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後						
整形外科	午前	休診	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後						休診
泌尿器	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	休診	休診	休診	休診

[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