

あなたに寄り添い、あなたとともに

Vol.4 初秋
2014 Early AUTUMN

南鹿児島さくら病院広報誌

さくらと友に

コスモスが秋風にゆれるころ

秋日和の好季節を迎えて

初秋に入りました。日中はまだまだ暑い鹿児島ですが、朝晩に肌寒さを覚えたり、吹いてくる風に爽やかさを感じます。「天高く馬肥ゆる秋」とありますように、稲などの穀物や果物は実り、晴れた空は高く澄み渡る季節でもあります。日頃は気にしないような景色やお店の商品などにも目を向けて、少しでも多くの秋を感じたいものです。

今回の広報誌第4号でも、健康かわら版や、当院デイケアさくらの歴史などおもしろい特集や院内の取り組みなど情報満載となっております！少しでも皆様のお役にたてるよう、今後とも取り組んでいきたいと思っております。是非ご覧ください。

広報委員会スタッフより



いつまでも骨を丈夫に!

高齢になってからも十分な骨密度を保つためには、**カルシウム**を十分に摂取することが大切です。カルシウムは、良質たんぱく質やビタミンD、ビタミンKなどと一緒に摂取すると**吸収率がアップ**します。



骨粗鬆症の栄養処方箋

管理栄養士による



宮崎 麻実
[管理栄養士]

カルシウムの吸収を促す栄養素を取り入れて、いろいろな組み合わせを楽しみながら、バランスよく摂取してください。

献立例

Caカルシウムの多い食品

- 牛乳
- 厚揚げ
- 豆腐
- 小松菜
- ヨーグルト
- 干しエビ
- しらす干し
- 切干し大根 など

吸収率の上がる組み合わせ

吸収を助ける食品

- きくらげ
- しいたけ
- さんま
- 春菊
- 干しいたけ
- しらす干し
- 納豆
- ひじき
- しめじ
- 鮭
- モロヘイヤ
- わかめ など

リニューアル設備のご紹介

骨密度の測定器が新しくなりました!



平成26年3月より新しい機器で骨密度の測定を行っています。精度が優れていることはもちろん、測定時間が15秒と、以前よりも大変早い時間で行えるようになりました。また、検査結果は今までに測定した数値と比較できる様式になったため、見やすくなっています。この機会にぜひ骨密度の測定をしてみませんか?



田代 和也
[診療放射線技師]



さくら広場 | 健康かわら版

骨粗鬆症について



骨量が減少して、骨折しやすくなった状態が骨粗鬆症です

男性にもみられますが、特に閉経後の女性に多く発症するのが特徴です。加齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエットによる栄養不足、喫煙や過度の飲酒、運動不足なども骨粗鬆症に関係していることが分かっています。

骨粗鬆症になると、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなってしまうため、わずかな衝撃でも骨折を生じやすくなり、体の重み加わるだけで潰れてしまうこともあります。高齢者が圧迫骨折を起こすと、痛みにより動くことが出来な

こんなときには…

骨の健康状態が気になったら 医師への相談をお勧めします

- 背中や腰が曲がったように感じる
- 背がちぢんだように感じる
- 背中や腰の痛みで動作がぎこちない
- 腰が痛いのに、レントゲン検査では異常がない
- 閉経を迎えた
- 喫煙や過度の飲酒をしている



くなり、寝たきりになることもあります。骨粗鬆症に起因する骨折を予防することは可能であり、そのためには**早期発見、早期治療**が重要です。



骨粗鬆症を予防するためには、**バランスの良い食事**の摂取、そしてウォーキングなど**適度な運動**が効果的です。
(ただし運動に際しては、重度の骨粗鬆症、膝関節に障害を有する方などは注意が必要です!)

! 骨を丈夫に保つために

＊ デイケア・アーカイブ ＊

座＊談＊会

ご利用者様インタビュー

「ここに来れば
みんなと会えて幸せだがね」

＊ デイケアさくら

デイケアは南鹿児島さくら病院の前身、日高整形外科病院時代の平成10年11月に開設しました。当時はまだ介護保険制度もなく「老人デイケア」としてのスタートでした。そしてデイケア開設当時から現在まで長きにわたり利用されているご利用者様が何名かいらっしゃいます。その方々の中で、丸山シナエさん、大迫ハルさん、山崎エダ子さん、そして山下純子さんの4名の方から当時の様子を伺いました。



る。面白かったよ。今は目がかんわんでできないから寂しいよね。

スタッフ..長くデイケアを続けられた秘訣は何ですか？

大迫さん..みんなが親切にしてくれて、来たくない・休むっていうことはなかったね。

山下さん..やっぱり友人との交流かな。それと昼食のラーメンは美味しいですよ。昔はお刺身なんかも出たんですよ(笑)。でも今は食事が温かくなって良くなりましたね。それと職員にも良くしていただいて他の所に行きたくない。



スタッフ..デイケア開設当時はどんな様子でしたか？

丸山さん..当時は歌をうとうたり、踊りをおどったり、毎日騒動だったよ！

大迫さん..私の場合、入院していて婦長さん(現・福田看護部長)から「こんにちは(デイケア) 出来たんでどうね」と声を掛けてもらった。最初来た時はみんな踊ったりしていた。本当楽しかった。

山崎さん..私も入院中に当時の日高先生に勧められてデイケアに来るようになったんだよ。当時の健康手帳を見ると懐かしいよ。

スタッフ..当時と今で変わったことは？

山下さん..病院が新しくなって(平成23年3月南鹿児島さくら病院に移行)きれいになったね。職員と利用者も増えて賑やかになったかな。

スタッフ..一番の思い出はなんですか？

山下さん..誕生会かな？誕生日月にお祝いをしてもらってたね。

丸山さん..そうやったね。昔は三味線持って歌ったこともあった。



スタッフ..最後に皆さんにとってデイケアはどんな所ですか？

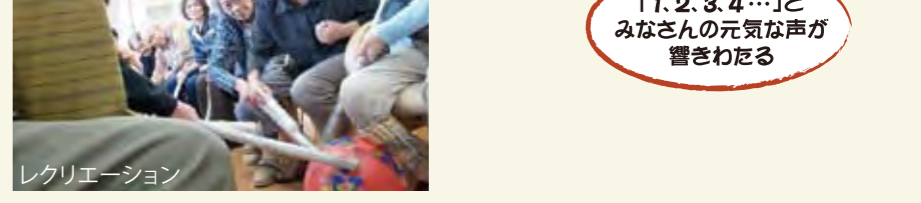
山崎さん..私ひとりじゃ天文館とかどっか行くことできないし、デイケアがあるからいいんだよ。ここにきて歌ったり、踊ったりして楽しん

でいるよ。

大迫さん..そうだね。生きる楽しみのひとつかな。これで長生きできているんだと思うよ。

丸山さん..楽しいところだよ。ここに来ればみんなと会えて幸せだがね(笑)

スタッフ..貴重なお話をありがとうございました。



「1.2.3.4...」とみなさんの元気な声が響きわたる

デイケアさくら ご利用者様 作品紹介



丸めたお花紙を一つひとつ貼って作りました。



切り絵の制作

完成です♪

だんだん出来てきたね!

院内トピックス

〔リハビリテーション〕



調理後は、患者様とともにおいしくいただきました

屋上で太陽の光をいっぱいにあびました

新鮮で瑞々しいです

野菜の栽培を 行っています!

病 院の屋上には散歩コースがあります。そのスペースを利用して患者様とともに野菜の栽培などを行っています。

日 当たりが良いので育ちが良いです。大きくなった野菜は収穫をします。そして、作業療法の一環として調理練習に利用しています。

新人紹介コーナー



名前: 富吉 望美
部署: 看護部(看護師)
趣味: 映画鑑賞
一日に一つでも多くのことを覚え、皆様の治療、療養の力になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。



名前: 鶴田 大介
部署: 看護部(介護福祉士)
趣味: スポーツ、インターネット
療養病棟の勤務は初めてとなります。よろしくお願いします。



名前: 名越 さくら
部署: 看護部(介護士)
趣味: 歌を唄うこと、絵を描くこと
笑顔で明るく元気に仕事を出来るよう頑張ります。





名前: 名越 奈美
部署: 看護部(介護士)
趣味: 読書
一日でも早く仕事を覚えられるように頑張ります。よろしくお願いします。

平成26年5月～8月 さくら病院の行事・イベント

5月

- 9日 行事食「母の日弁当」
- 16日 二胡演奏会(デイケアさくら)
- 27日 ハーモニカ演奏会(デイケアさくら)

7月

- 8日 行事食「七夕弁当」
- 14日 お達者クラブ「認知症まめ知識」
- 14,15日 そうめん流し(デイケアさくら)
- 15日 避難訓練
- 31日 暑気払い






6月

- 4日 全体会「気管切開患者ケア」
- 13日 行事食「父の日弁当」
- 30日 デイケアスタッフによる余興(デイケアさくら)




8月

- 1日 行事食「夏祭り弁当」
- 7日 七夕(デイケアさくら)




南鹿児島さくら病院ソフトボール部 チェリーブロッサムボーイズ

南日本新聞社杯ナイターソフトボール大会に出場しました!



6月中旬に行なわれた南日本新聞社杯ナイターソフトボール大会に出場しました! 2回戦で敗れてしまいましたが、8月に行なわれる本大会への切符を手に入れることが出来たので、決勝大会ではもっと上を目指せるように練習を頑張っていきます!!

また7月8日には、第15回鹿児島市支部勤労者ソフトボール大会に出場し、0-7で敗れてしまいました……。

岸良 翔太
[リハビリテーション科]

居宅介護支援事業所 を、開設しました!!



柳田 希望 [介護支援専門員]

介護支援専門員(ケアマネージャー)として努めさせていただくことになりました。ソーシャルワーカーとしての経験を活かし、ご利用者様・ご家族の『在宅介護の良きパートナー』となれるよう一生懸命精進したいと思います。よろしくお祈り致します。

介護を必要とされる方が、自宅で適切にサービスを利用できるように介護支援専門員(ケアマネージャー)が心身の状況や生活環境、本人やご家族のご希望に沿ってケアプランを作成します。また、さまざまな介護サービスの連絡・調整などを行います。

居宅支援事業所とは…



「デイケアに行きたいのだけど…」

「誰に相談していいかわからない…」

「介護保険のサービスって何?」

「家に手すりをつけたい」

まずはお気軽にご相談ください

- 居宅介護支援事業所
- 受付時間 / 平日 9:30~16:30
- 相談費 / 無料

「在宅訪問管理栄養士」 の資格を取得しました!!



………栄養科 / 中島 あきみ



今回「在宅訪問管理栄養士」資格取得のために在宅訪問を実施した症例報告で優秀賞をいただきました。去る平成26年6月8日 兵庫県西宮市の武庫川女子大学にて開催されました日本在宅栄養管理学会にて「老老介護を目的の当たりにした食事改善への取り組み」というテーマで症例発表をさせていただきました。

将来、この資格を活かし、地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

地域・医療連携室のご案内

当院の地域医療連携室では、他医療機関様からの患者様のご紹介やお問い合わせの窓口としての業務を行っています。また、入院患者様の退院や転院に関するお手伝いもさせていただきます。その他、医療費や介護保険制度など気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	○	○ ^{※1}	○	○ ^{※2}	○ ^{※3}	○ ^{※4}
	午後	○	○ ^{※1}	○	○ ^{※2}	○ ^{※3}	休診
整形外科	午前	○	○	○	○	○	休診
	午後	○	休診	○	休診	○	休診

※1 非常勤医担当（鹿児島大学病院 循環器・血液・膠原病内科医師）※2 非常勤医担当（鹿児島大学病院 呼吸器内科医師）※3 非常勤医担当（鹿児島大学病院 血液・膠原病内科医師）※4 鹿児島大学病院より医師が交代で診療致します

診療内容

内科
 整形外科
 消化器外科
 呼吸器内科
 リハビリテーション科
 通所リハビリテーション
 訪問リハビリテーション

診療時間

平日 9:00～13:00 [診療受付 8:30～12:30]
 14:30～18:00 [診療受付 14:00～17:30]
土曜日 9:00～13:00 [診療受付 8:30～12:30]
休診日 日曜日／祝祭日

病床数

医療療養：50床（個室：4床）
 回復期リハビリテーション：30床（個室：4床）



〒890-0069 鹿児島県鹿児島市南郡元町24番15号
 TEL：099-253-7272 FAX：099-253-7236
<http://www.nissyokai.or.jp/>

病院理念 ～あなたに寄り添い、あなたとともに～

わたしたちは

1. 安心・便利・快適な医療を提供します。
2. 身近な家庭医療から緩和医療まで幅広いケアを目指します。
3. 常に全人的なケアが出来るように努めます。
4. 常に最新の知識、技術の習得に努めます。
5. 患者様のライフスタイルに応じたニーズにお応えします。
6. 公共の福祉に資するために公平公正な医療と介護の提供に心がけます。

