

通所介護いこいの家

通所介護いこいの家では敬老の日になみ、
“ご長寿表彰式”を行いました。表彰状には、利用者様の素敵な所や尊敬する所を書いてお渡しし、記念撮影も行いました。他の利用者様や職員への感謝の言葉や、今後の抱負も聞かれました。これからも、ご利用者様がお元気で過ごされる事を願っています。



通所介護げんきの郷

永生病院に併設されている「ひまわり託児所」から、敬老の日手作り花束を頂きました。利用者様一人一人にかわいい花束をお渡しすると、皆さん笑顔で、「かわいい」「上手に出来とるな」と、受け取って下さいました。

現在、げんきの郷では62歳の方から99歳の方まで幅広い年齢の方が利用されていますが、花束を手に気持ちも若返ったようでした。



●第43回 ふれあい書道展にて入選

通所介護げんきの郷では、レクリエーションとして書道が好きなメンバーが集まって書道クラブとして活動しています。今回、広島県熊野町で開催された第43回ふれあい書道展「筆の部」に応募し、見事特選・奨励賞に選ばれました。

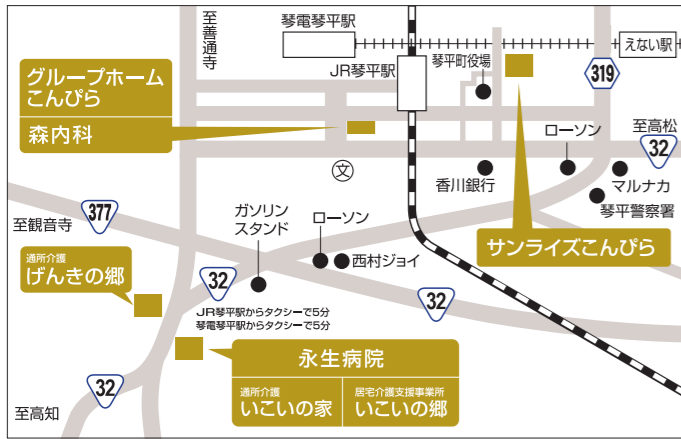
ふれあい書道展はどなたでも応募出来るので、新しいメンバーを募ってこれからも書道を楽しみたいと思っています。

通所介護 げんきの郷



【編集後記】

新年明けましておめでとうございます。皆様いかがお過ごしでしょうか？
新型コロナウイルス感染症拡大が世界各地で報告され始めてから、まさかの3年目となってしまいました。当法人でも、今できることは何か？を常に検討・実践してきましたが、今年こそは様々な制限が緩和され、以前のような面会やイベントなどの日常が戻り、ノーマスクで皆様の笑顔が見られる日を心から待ち望んでいます。
職員一同、地域医療に貢献できるよう、本年も頑張ってまいりますので何卒よろしくお願い致します。



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

医療法人 圭良会	
● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655
● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● げんきの郷 (通所介護)	香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
● グループホーム こんびら (認知症対応型共同生活介護)	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護)	香川県仲多度郡琴平町権井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永生病院広報誌「ゆるめき」第66号
発行元：医療法人 圭良会 永生病院
編集者：医療サービス改善委員会
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
TEL:0877-73-3300
FAX:0877-73-3202
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日:令和4年1月15日

ゆるめき

【理事長のあいさつ】
コロナ禍3年目を迎えて

【うまげな話】
「野菜の機能性成分について」

【健康ひろば】
「尿検査の有用性について」

【行事報告&お知らせ】
第16回 院内学会 優秀演題表彰
第1回 圭良会フォトコンテスト開催
地域貢献活動に参加

敬老の日
書道展入選

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■ 患者の権利章典

- | | | |
|-------------|-----------------|-----------|
| 1. 医療を受ける権利 | 3. 知る権利 | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権 | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同 |



コロナ禍3年目を迎えて

2020年1月のダイヤモンド・プリンセス号における新型コロナウイルス感染症発生から2年が経過しました。未知のウイルス感染症の出現は、世界中に広がり、私たちは不安の日々を送ることとなりました。徐々にウイルス感染症について詳細なことが分かってくるとともに、安全な感染対策も実施できるようになり、待ち望んでいたワクチン接種も一通り終えました。1年延期となった東京オリンピックも、無観客とはいえすばらしい成果をあげて無事終了することができました。この間悩み多きことも多々ありましたが、年末にかけて感染者数は見事に減少し、日本全体で感染者数0の県が5割以上占めるほどにもなりました。

しかし、このコロナ禍での不自由な状況が続く中で、これまで気にもとめず、見えていなかったことが、種々分かるようになり、人の流れ、物流の状況などいかに世界中の国々と繋がっているのかを知らされました。経済が輸出・輸入で動いていることは分かっていますが、日常的な身近なものとしての認識が薄かったように思われます。また、コロナ禍の時期に、世界の政治的動きも垣間見えるようになり、民主主義と社会主義の対立がよりあらわとなってきている事には、驚かされます。同時に、資本主義諸国においては、大国にみられるように、成長の鈍化により格差が広がり、人々の不満が高まり民主主義の危機に面しているところがある一方、北欧のように格差

を抑えながら競争、再挑戦、成長へと好循環が維持できている国もあるようです。

年末のほっとした気持ちは、正月明けのオミクロン株の出現にて一時的のものとなりました。沖縄、山口、広島、東京、大阪はじめ再び日本中に広がりました。従来のデルタ株と異なり、肺ではなく上気道が主病変となっており、最終的に風邪と同じようになる可能性もあると言われていますが、まだ不明な部分が多くあります。今後、より効果のあるワクチン開発、近いうちに承認される予定の抗ウイルス薬の効果、免疫検査能力の拡大など検討をすすめて、この狡猾なウイルスとうまく共存できる手段・方法を確立していくしかないと思われまます。

今年2022年の干支は「壬寅(みずのえとら)」となります。「寅」という字には「まっすぐに伸ばす、引っ張る」という意味があり、寅年は春が来て根や茎が生じて成長する時期、草木が伸び始める状態とされています。虎にまつわることわざには、「虎視眈々」「虎穴に入らずんば虎子を得ず」「虎は千里行って千里帰る」などがあります。混沌とした時代ですが、思慮深く勇気をもって歩みたいと思います。



理事長 森 伊津子



健康は毎日の食事から...

【第34回】～野菜の機能性成分について～

栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質を合わせて3大栄養素、さらに微量栄養素と言われるビタミン・ミネラルを加えた物を合わせて5大栄養素と言います。また、5大栄養素以外にも、第6の栄養素として、食物繊維が挙げられます。さらに最近では、第7の栄養素として、ファイトケミカルが注目されています。そこで今回は、第7の栄養素の「ファイトケミカル」についてご紹介したいと思います！

ファイトケミカルとは...

野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アクなどの成分から発見された物質で、感染予防、抗酸化作用、免疫力向上、体内浄化などに有効です。

～ファイトケミカルには、多くの種類や働きがありますが、今回は「ショウガオール」についてご紹介します！～

ショウガオールの主な効果効能

血行促進、抗酸化作用、風邪予防、疲労回復
冷え性改善、生理痛緩和

ショウガオールを多く含む食品とは...

しょうが



寒い冬は、身体ポカポカ料理で血行促進・風邪予防!

鶏ひき肉と大根の生姜醤油炒め 2人分

材 料	鶏ひき肉 200g	生姜の千切り 小1かけ分
	大根(小) 1/4本(約250g)	醤油 大さじ2
	人参 1/3本	みりん 大さじ1
	ねぎ 少量	だし汁 1/4カップ
		サラダ油 大さじ1

- 作り方
- ①大根・人参は皮をむき、食べやすい大きさに切り、弱火で5～10分茹でておく。
 - ②生姜醤油の材料を混ぜておく。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、①の材料を加えてきつと炒める。
 - ④③に②の生姜醤油を回し入れて汁気が完全になくなるまで炒める。最後にねぎをふる。

生姜は、生ものの臭み消しにも活躍します。また、肉類と料理すれば肉がやわらかくなり、脂肪の消化を助けてくれます。

栄養科

体の安心情報板 健康ひろば 第45回 テーマ 「尿検査の有用性について」

みなさん尿検査は受けていますか？

尿検査は腎臓の早期の異常を教えてくれるとても有用な検査です。

腎臓は尿を作ったり、ホルモンの調節を行ったり、生命維持にかかせないとても重要な役割を果たしている臓器です。とても繊細ではたらしきものである上に、忍耐強い臓器でもあります。というのは、腎臓に異常が起きても早期には自覚症状はなく、症状が出る頃には病状が進行し、治療としてできる事が限られることが多いのです。いずれの疾患においても言える事ですが、早期発見が非常に大事です。

現在透析導入の原因第1位は糖尿病性腎症となりました。糖尿病や高血圧症等の生活習慣病はいまや身近となった疾患ですが、これらは腎臓にダメージを与えてしまい、その結果蛋白尿がみられるようになってきます。蛋白尿の管理が腎臓の寿命に大きくかわるため、尿検査は欠かせない検査となっています。

なお、過去には尿検査異常がなかった方も、急に異常が出る疾患を発症することもありますので、そういったケースにおいても、過去の検尿歴が役立ちます。今まで尿検査を受けていなかったという方も気づいた時が最速ですので、ぜひこれから受けるようにしましょう。



内科 中島 有理

● 第16回 院内学会 優秀演題表彰 令和4年1月4日(火)

令和3年12月に、第16回院内学会を開催しました。各部署の様々な取り組みや成果をまとめ、今年度もポスター形式で発表しました。26演題の中から、最優秀賞1演題、優秀賞2演題、特別賞が3演題選ばれ、朝礼にて表彰されました。

教育委員会



最優秀賞	「リハビリテーション実施計画書の説明 ～動画を使って～」	リハビリテーション科
優秀賞	「初めてのリモート介護体験 ～笑って・泣いて・頑張った～」	2病棟
	「バニラアイスが食べたい」100歳の願いを叶えるために	3病棟

● 第1回 圭良会フォトコンテスト開催

昨年より新型コロナウイルス感染症対策のため、圭良会の親睦会行事はすべて中止となりました。そこで、スタッフが少しでも楽しい時間を共有できるよう『フォトコンテスト』を企画しました。応募総数98点の中から最優秀賞・優秀賞・佳作を投票で選び、朝礼にて結果を発表しました。

圭良会親睦会(ハッピー会)



● 永生病院文化祭開催

令和3年10月29日(金)～11月4日(木)

恒例行事となっている文化祭を今年も開催しました。コロナ禍の中、制作上の制限もありましたが、出品された方の思いが伝わる作品ばかりでした。企画委員会



● 地域貢献活動「買田健康ふれあいの会」に参加

令和3年12月14日(火)

買田健康ふれあいの会に参加させて頂き、ロコモティブシンドロームの予防体操や昔懐かしい紙芝居で、身体も心もポカポカと、皆さんと楽しく過ごすことが出来ました。

介護医療院

