



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# ほっとすまいる ニュース



第39号 ◆ 平成23年6月1日

## 第34回 鹿教湯

# 病院祭

### がんばれ日本!

鹿教湯三才山リハセンターも応援します

## 6月11日(土)

午前9:00～午後3:00まで



今年の鹿教湯病院祭テーマは「がんばれ日本! 鹿教湯三才山リハセンターも応援します。」とし、さまざまな催し物で東日本大震災で沈みがちな気持ちが元気になるように開催したいと思います。

各コーナーでは昨年も好評をいただいた健康チェックや演奏会、模擬店など楽しい催しを企画しています。

大勢の皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

### 催し物

- 西内小学校金管バンド演奏 10:00～(かけゆ講堂)
- 上田チェロアンサンブル演奏 11:00～(かけゆ講堂)
- 丸子太鼓「鼓城」演奏会 12:30頃(屋外)
- 上田市消防音楽隊演奏 13:00～(かけゆ講堂)
- ふれあいミニコンサート 14:00～(かけゆ講堂)
- チッコゲームコーナー・軽音楽演奏など(屋外)

### 院内各コーナー

- ・健康相談
- ・骨密度測定
- ・体験コーナー
- ・スタンプラリー
- ・血圧測定
- ・血糖値測定
- ・喫茶コーナー
- など

### 模擬店

- ・たこ焼き
- ・鯛焼き
- ・焼きそば
- ・から揚げ
- ・フライドポテト
- 他



内容は変更になることがあります。

病院  
理念

鹿教湯病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

三才山病院

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。





# 東日本大震災 災害支援活動報告 (看護師編)

## ●岩手県へ

日本医師会の要請で4月5日～10日まで他院薬剤師2名とともに小泉医師会チームとして岩手県上閉伊郡大槌町の大槌高校に設置された避難所で、災害支援活動を行なってきました。



大槌高校避難所 医療支援チーム

災害前は中心的存在であった大槌病院も3階建ての建物が津波にのみ込まれ機能を果たさないうち、避難所には600名前後の方が体育館と各教室に各地域ごと、もしくは身体の状況で振り分けられ、共に狭いスペースの中に布団を敷いて休まれています。

校舎内の保健室が診療所となり私達を含む医療支援チーム(全国から医師をはじめ各職種が集合していた)が、医療支援・心のケアを中心に活動をさせていただきました。

活動している中で、逆に被災者の方々に暖かい声を掛けていただき、励まされた気持ちでいっぱいになりました。短い期間ではありましたが災害派遣を通し、人のつながりや思いやる気持ちの尊さを改めて感じる事ができ、今回とても貴重な体験・勉強ができました。そして今後の業務に大いに役立つものだと確信しています。

看護師 岡田 満・西川貴司



被災した大槌病院

## ●宮城県へ

日本看護協会の災害支援ナースの1名として4月9日～11日に宮城県石巻市にて災害支援活動を行なつて

きました。

石巻市の状況はテレビで見たとおりの光景でしたが、同じ市内でも場所によって被災状況は全く違いました。

到着したのは、海から2km上流の住吉小学校に設置された避難所で、電気・ガス・上下水道がまだストップしており、避難者の身体的・精神的につらい状況が続いていました。

主な活動は避難者の看護が中心でした。すでに地震が起きて1ヶ月が経過していたので、避難所内での風邪や胃腸炎は終息していました。しかし1部屋に複数家族が仕切りもなく寝泊りする環境下で、感染症発生は最も避けるべきことであったため、トイレの清掃と消毒、うがいと手指消毒の励行、避難者の体調管理に努めました。

看護師が常駐することで、夜間も困ったら対応してもらえるとという安心感を避難者の皆さんに持って頂いていました。

災害活動ではその場その時の状況に応じて、看護師として出来ることに専念することが支援ナースの使命です。物品がなければある物を使う。

調達できる物は調達できるように関係者に依頼する。こころの傷を解決することはできませんが、その場で話を聴くこと、ケアが途切れないように引き継ぎをするなど、支援者・被災者がチームとなって生活活動・復興活動ができるよう支援・連携が不可欠です。

日常の業務との違いに疲労もありましたが、たった3日間の支援活動であり、後ろ髪をひかれる思いで引き継ぎをして帰路につきました。



宮城県看護協会の皆さんが見送ってくれました

今回の震災は他人事ではなく、私たちが住んでいる地域にも、いつか大きな災害がくるかもしれません。非常用持ち出し袋の用意、家族内で連絡方法や、避難場所の確認をしておいた方が良く強く感じました。

看護師 竹内明子



# 和やかな雰囲気の中、交流 健康セミナー開催

鹿教湯三才山リハセン  
ター労働組合主催による健  
康セミナーが3月5日に上  
田地区いずみの会場、12日  
に上田地区丸子会場、27日  
に松本地区三才山会場で開  
催されました。



大喜利(いずみの会場)

いずみの会場は今年で2  
回目のセミナーです。鹿教  
湯病院神経内科片井聡先生  
に「脳卒中の治療と予防」  
の講演をしていただき、フ  
ロアーからも多くの質問が  
出されています。その後、  
職員による健康体操、大喜  
利と続いた後、地域医療懇  
談となり「老健いずみの」  
への期待を込めたご意見を  
頂きました。



講演をする高松副院長  
(丸子会場)

丸子会場は、東日本大震  
災の翌日ということもあり、  
開催の是非を検討しました  
が、楽しみにされている住  
民の方がおられるので、内  
容を一部変更して開催を決  
めました。

開会に先立ち、参加して  
いただいた皆さんとともに  
黙祷を行いました。鹿教湯  
病院副院長高松道生先生に  
よる「老いと心臓」の講演  
では、動画もある映写資料  
でわかりやす  
く説明して  
いただきました。  
その後、健康  
体操、地域  
医療懇談に  
なりました。



好評の健康相談コーナー(丸子会場)

三才山会場は、三才山病  
院副院長泉従道先生に「背  
広を着た縄文人」と題した  
ユニークなお話の後、健  
康体操、大喜利が行われま  
した。

三地区とも大勢の地域住  
民の方に参加していただき、  
和やかな雰囲気の中で、交  
流が図られました。今後も  
地域の皆様と、より良い医  
療を作っていくための活発  
な意見交換の場として、健  
康セミナーを盛り上げてい  
きたいと思えます。



健康体操をするみなさん(三才山会場)

# 食中毒にご注意を!

これから蒸し暑い日  
がだんだんと多くな  
り、食べ物が傷みやす  
くなる時期です。

先日焼き肉店で、生  
肉を食べた4名の方が  
死亡するという痛まし  
い事故が起き、大変話  
題となりました。お肉  
による食中毒の主な原  
因菌は、腸管出血性大  
腸菌(O-157、O-  
111など)やカンピ  
ロバクターなどです。  
これらの細菌が体内に  
入ると、2日から7日  
くらいで、下痢、腹痛、  
発熱などの症状が現れ  
ます。予防法を4点ご  
紹介します。



②生肉に触れた手指  
や調理器具は他の食材  
を触る前によく洗浄・  
殺菌する。

③焼き肉やバーベ  
キューをする際は「肉  
を焼く箸」と「食べる箸  
」は別にする。

④肉は購入後、すぐ  
に冷蔵庫にしまう。

食中毒は未然に防ぐ  
ことができるもので  
す。調理のときも食事  
のときも家族皆さんで  
気をつけて、自分の身  
を守りましょう。

①抵抗力の弱い乳幼  
児や高齢者の方、体調の  
すぐれない方は肉を十分  
に加熱し、生食は控える。



三才山病院  
栄養科 高柳 友里恵



シリーズ  
**ワンポイント  
ヨガ**



先月に引き続き開脚のポーズからの応用編です。

基本的な考え方や注意点は昨年12月号の体側伸ばしのポーズと殆ど同じです。上半身を真横に倒すこと。顔を下に向けないこと。傾ける側と反対側の臀部を浮かさないこと。

上半身を垂直に保ちつつ、両腕の力で左右へ捻りまわす。上半身はあくまでも受け身であり、背筋や腹筋だけだなく脊柱周囲の筋肉も力を抜くことが重要です。限界近くまで捻ったら、30秒以上その姿勢で我慢しましょう。



②開脚捻りのポーズ



①開脚側屈のポーズ

(モデル:黒岩院長)

新任医師紹介

歯科南里一憲



4月より、3年ぶりに鹿教湯病院に勤務することになりました。

この3年間は口腔外科に特化して診察・治療を行なってきました。

当センターの性質上、歯科の患者さんも何らかの障害を持った方がたくさんいらっしゃいます。患者さんが満足していただける治療を目指しておりますが、小泉先生、小林先生をはじめ、周囲のスタッフに助けていただきながら、毎日の診療を行っております。中央棟一階の突き当たりには歯科の外来診察室があります。お気軽にお声をかけてください。

おしらせ

鹿教湯病院

●平成23年度 第2回呼吸教室を開催します(全6回)

- 日時 平成23年6月14日(火) 午後2時00分～午後3時00分(1時30分開場)
- 場所 鹿教湯病院1階 南会議室
- テーマ1 息切れのメカニズムとその対処方法について ■講師 看護師
- テーマ2 介護保険制度の利用の仕方 ■講師 医療相談員

参加は無料、予約等は不要です。直接会場にお越し下さい。

お問い合わせ ☎0268-44-2111(代) 担当/呼吸教室担当 勝山、山本

鹿教湯病院

●平成23年度 第1回糖尿病予防教室を開催します

- 日時 平成23年7月2日(土) 午前8時30分～午後3時00分まで
- 場所 鹿教湯病院1階 かけゆ講堂
- 定員 10名(定員になり次第締切り)
- 費用 5000円(検査・昼食代金込み)

お問い合わせ

☎0268-44-2111(代) 健康管理科 荒井まで

●病院祭ボランティア募集

6月11日に開催される鹿教湯病院祭において入院患者さんの送迎や催し物に参加のお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。ご希望の方は担当、今井までご連絡をお願いします。

★連絡先:鹿教湯病院 地域医療部  
Tel0268-44-2111

- 鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117
- 三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709
- 豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229
- 老健いずみの ◆ 〒386-8688 長野県上田市小泉 72-1 ☎ 0268-26-6600 FAX 0268-26-6615