

かわらばん

KAWARABAN
秋号



Contents

- 感染と予防 ①
- ミニ健康教室、秋レシピ ②
- 通所リハビリテーションの紹介、老健だより ③
- 浅口市の健診が始まりました ④

発行年月日／
2022年10月15日

発行人／理事長 難波 義夫
編集／金光病院広報委員会

〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740
TEL(0865)42-3211(代)・FAX(0865)42-5801
TEL(0865)42-3261(診療予約専用ダイヤル)

e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
URL https://konkohp.jp/

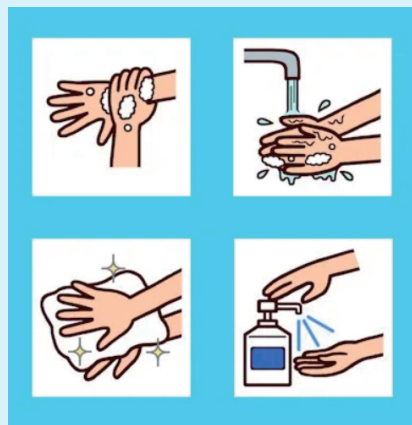
感染と予防

医療安全管理室 富倉 綾乃

～感染対策の基本は手指衛生～

風邪やCOVID-19、インフルエンザやノロウイルスなど、世の中にはさまざまな感染症が存在します。これから空気が乾燥し、さらに感染症の拡大が懸念されます。自宅でできる感染症予防策の基本は「手洗い」です。そこで今回は、手洗いの方法についておさらいします。

- ① 爪は短く切り、手洗いの前に時計や指輪は外して、流水で濡らした後石鹸で手のひらをよくこする
- ② 手の甲を伸ばすようにこする
- ③ 指先・爪の間を念入りにこする
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする
- ⑥ 手首も忘れずに洗う
- ⑦ 水で十分に流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かす



帰宅後、食事前、トイレの後には
しっかり手を洗うようにとくに
注意しましょう!!



感染症にかからないようにするには手洗いなどを励行すると同時に、生活習慣を整えて抵抗力のある体を作ることが大切です。

手洗いや健康な体作りなど、日頃からできることを積み重ねていきましょう。



ミニ健康教室

眼科医 守本 典子

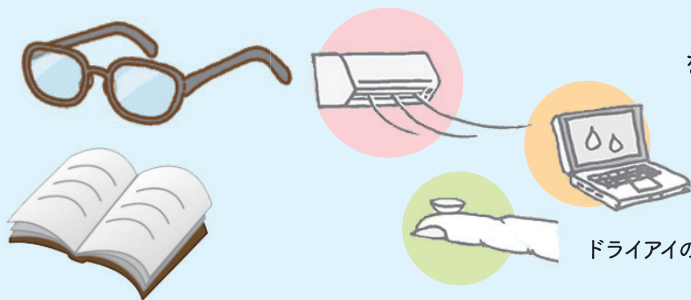
「あなたの目が疲れるのは…?」

「目が疲れるんです」と眼科に来られる患者さんは、多くはありません。

それはきっと「疲れるんだから休むしかない」「薬屋さんで疲れ目の目薬を買えばいい」といった具合に、適当にやり過ごしているからではないでしょうか。それで治ればいいのですが…「疲れ目」の原因として近視・遠視・老視などのメガネが合っていなかったり、ドライアイ、斜位、緑内障などの病気が隠れていたりすることがあります。すぐに疲れる、休んでも疲れがとれないなど、お困りであれば眼科を受診してください。

目に原因（病気）がないかを調べ、適切な対処法をお知らせします。

老眼鏡をお持ちの場合はご持参くださいね。



ドライアイの原因になりやすい空調、近業、コンタクトレンズ
(公益社団法人 日本眼科医会のホームページより)

秋レシピ

R E C I P E

秋にはさまざまな食べ物が旬を迎えます。

その中でも今回は、日ごろ主食として食べることの多い”お米”を使ったしゅうまいをご紹介します。

もち米しゅうまい フライパンで 蒸せる

しゅうまいといえば皮で包んだり蒸したりと、何となく大変なイメージがあるかもしれませんが、これは専用の皮や蒸し器を準備する必要もなく、作る際に余ったお米はほかのお米と一っしょに炊いたらよいので無駄もありません。

もち米がない場合は、モチモチ感は劣りますがうるち米でも作ることができますので、ぜひチャレンジしてみてください！



材料 (8～10個分)

- | | |
|-----------|--------|
| ・もち米 | 1/2合 |
| (うるち米でも可) | |
| ・豚ひき肉 | 150g |
| ・たまねぎ | 60g |
| ・しめじ | 20g |
| ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1/2 |
| (A) ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| ・塩こしょう | 少々 |

準備

- ・米は研ぎ、3時間以上水に浸けておく。

作り方

- (1) たまねぎ、しめじをみじん切りにする。
- (2) 豚ひき肉に(1)と(A)を入れ、粘りが出るくらいまでよく混ぜる。
- (3) (2)をピンポン球くらいの大きさに丸め、水気を切ったもち米を表面にまぶす。
- (4) フライパンに大きめのクッキングシートを敷き、その上に(3)を並べる。
フライパンとクッキングシートの間に水(150cc程度)を注ぎ、中火で20分程度蒸す。(水が無くならないよう、ときどき水を足すこと)

★お好みで、酢しょうゆやからしを付けてお召し上がりください！

通所リハビリテーションの紹介

通所リハビリテーション

理学療法士 平田 英嗣

日本全国津々浦々に知れ渡っている体操といえば、ラジオ体操ですね。

1928年（昭和3年）国民の体力向上と健康の保持増進を図る目的で国民保健体操が始まりました。後に現在のラジオ体操となり、気軽にできる運動として多くの人々に親しまれています。

通所リハビリでは、利用者様に運動習慣の定着を図る目的でラジオ体操を行っています。

ラジオ体操はテレビやラジオで決まった時間に放送されています。

皆さんもラジオ体操を生活に取り入れてみませんか？



<テレビ放送>

NHK Eテレ1（毎日）

6:25-6:35

NHK 総合1（土日を除く）

11:30-11:35

NHK 総合1（月土日を除く）

13:55-14:00

<ラジオ放送時間>

ラジオ第1（毎日）

6:30-6:40

ラジオ第2（日曜日を除く）

8:40-8:50／12:00-12:10／15:00-15:10

通所リハビリテーションの見学など、お気軽にご相談ください。

連絡先：TEL 0865-42-3179（通所リハビリテーション直通）

老健だより

介護士 小田 絵里

老健ではコロナ禍の中、感染予防を図りながら、規模を縮小しての夏祭りを開催いたしました。

室内ですが、手作りのやぐらを建てて提灯を張った、夏祭りらしい会場となりました。

ご利用者様に楽しんでいただけるよう、スタッフがチーム一丸となってソーラン節やどじょうすくい、歌唱などのパフォーマンスを披露しました。

その他、ご利用者様と一緒に、炭坑節と東京音頭の盆踊りを身振り手振りで踊りました。笑い溢れた中で皆様とても盛り上がり、踊りを楽しまれていました。

また、お菓子すくいとくじ引きの模擬店も出店し、ここでもまた皆様の最高の笑顔を見せていただき、スタッフ一同とても幸せな一日を過ごす事が出来ました。

夏らしく、おやつにスイカを提供すると「美味しいわぁ～」と、喜んで召し上がられていました。

老健ではこれからも、ご利用者様が楽しく笑顔でいられる生活が送れるような取り組みを考えながら、より良い施設を目指していきたいと思います。



浅口市の特定健診・がん検診が 7月1日よりスタート!!



(1月31日迄、ピロリ菌検診は12月末迄)

特定健診

受診時の検査データを提出することによって健診を受けたとみなされます。
但し、全ての項目が含まれていなければなりません。

	内 容	対 象	受 診 料	実 施 日
特定健診 (75歳以上健診)	診察(問診)・計測 採血・採尿	40~74歳 (75歳以上)	1,300円 (800円)	毎日
胃がん検診	ピロリ菌 ※除菌者対象外	40歳以上 (20歳無料)	1,000円	毎日
	内視鏡 ピロリ菌検査A*のみ	40歳以上	75歳以上2,000円 75歳未満4,500円	月~水、金曜日 予約制
大腸がん検診	検便潜血反応検査 (2日分)	40歳以上 (41歳無料)	75歳以上200円 75歳未満600円	毎日
乳がん検診	視触診 マンモグラフィ 視触診が異常の場合でも マンモグラフィ撮影実施	40歳以上 (41歳無料)	75歳以上500円 50~74歳1,500円 40~49歳2,100円	水・金曜日午前 (木・金曜日午後) 予約制
肺がん 結核検診	胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診 ...喫煙指数600以上	40歳以上 (75歳以上無料)	75歳未満1,800円 喀痰細胞診 75歳以上300円 75歳未満900円	毎日 予約制
前立腺がん検診	PSA	50歳以上	800円	毎日



金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします。

金光病院の基本方針

1. 急性期から終末期まですべての領域において全人的医療を行います。
2. 患者様の自立を支援し、早期在宅復帰を目指します。
3. 謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療・看護を提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関、施設との連携を推進します。

編集後記

猛暑がやっと過ぎ去り、秋のお彼岸も迎えめっきり秋らしくなりましたね。

涼しくなってきたので、運動や夜のお散歩など外の空気を取り込み気分転換していきましょう。外出後の手洗いうがいはいしかりと!!!



予約直通電話
(0865) 42-3261
月曜日~金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~16:00
(祝日を除く)



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院