



Contents

- 永年勤続の表彰を受けて①
- ワンコイン健診、毎日の過ごし方②
- 院内リレーインタビュー③
- 夏レシピ、病院からのご案内④

発行年月日／
平成28年8月22日

発行人／院長 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

e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
U R L http://konkohp.jp/

永年勤続の表彰を受けて

金光病院に就職(昭和60年4月)して早いもので30年が経過し、この度、病院より永続勤続30年表彰をいただきありがとうございます。私が長年勤務してこられたのも職場の先輩や同僚、後輩の皆様方に支えられたお陰だと大変感謝しています。過ぎ去った長い年月を振り返ってみますと、就職当時、私の職場は女性スタッフのみで、みなさん母の年齢に近く親の温かい目で見守っていただきました(1年で10kg増量、現在も維持(笑))。表彰に値する功績は何一つ思い当たりませんが、ただ自分に与えられた仕事を目いっぱいやり遂げていると思っています。今年9月下旬には新館も稼働します。

楽しみと不安な日々が続いていますが、最新の設備、機材が導入され患者様に今以上に充実した医療を提供できると思います。これからも、表彰者をはじめ職員全員で日々の努力を怠らず、これからも地域の方々の病院の職員として頑張っていこうと思っています。今後とも金光病院をどうぞよろしくお願いします。

放射線科技師長 原田 和朋



「ワンコイン健診」

5月11日にワンコイン健診を行いました。このイベントも今年で4回目になります。回を追うごとに受診される方も増えて、今年は30名の方々がお越しになりました。4回とも皆勤?の方も多数おられ、イベントが定着してきたことを嬉しく思います。ありがとうございました。

そのうち、今年は18名の方に保健指導を行わせていただきました。

保健指導では、管理栄養士と保健指導士が健診結果を説明させていただき、その上で生活改善のための解決策を一緒に考えていきます。※保健指導を希望されない受診者の方にも、検査結果に指導内容を添えて送らせていただいております。

私は、人と話をすることが大好きですので、顔と顔を合わせてお話できるこのイベントが毎年楽しみです。前年度に受診された方が、今年度も来て下さり、さらに提案させていただいた内容を実践していただいて、検査結果により影響を与えることができたときにはとても嬉しく思います。

皆様方の健康作りのちょっとしたきっかけになればと思っています。ぜひ、来年度もたくさんの受診者の方がお越しになるのを楽しみにしております。

保健指導士 浅野 薫

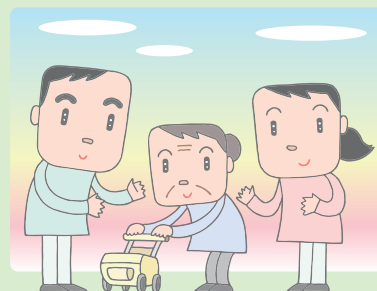


Commentary 毎日の過ごし方

出来れば介護保険に頼らず生活することが出来れば良いですね。その為にも普段の生活の中で、自分自身の努力で元気に過ごしていくために

- 水分をこまめに摂取し脱水を予防する
- バランスの取れた食事をきちんと毎日朝昼晩と摂取する
- 適度な運動を行う
- 出来れば毎日の排便が出る
- 日中おきて夜はぐっすり寝て生活リズムを整える
- 主治医から出されたお薬は飲み忘れなく、勝手な判断で飲まない

この内容で気をつけて生活する事がが必要です。全てを整えているのに身体の調子が悪い場合は主治医に相談しましょう！



介護支援専門員 友田直子

Interview

院内リーダー
インタビュー

外科・肛門科部長
兼老健準備室室長
江添 弘先生



Q1. 医者になってなかったら何になっていましたか？

昔から、漫画が好きだったので漫画家になりたかったです。

Q2. 医者になろうと思ったきっかけは何ですか？

家の近くに医者がいたので、自分も医者になりたいと思いました。

Q3. どのような幼少期を過ごされましたか？

先生の言うことを聞かないマイペースな生徒でした。また、外で遊ぶことも家で読書をすることも好きでした。勉強は嫌いではなかったです……。



Q4. 若い頃、現在何かスポーツをされていましたか？

学生時代は、空手部に入っていてポイントgetterでもありました。今は、下手なゴルフをしています。

Q5. 趣味は何ですか？

趣味はゴルフと読書です。

Q6. 休みの日は何をしていますか？

家族と過ごしたり、趣味のゴルフや読書をしたりして過ごしています。

Q7. 一番好きなお酒、それに合うオススメのおつまみを教えてください。

スコッチウイスキーが好きです。つまみは食べません。



Q8. 今までで一番良かった映画は何ですか？

一つに絞ることができないのでランキング形式にします。1位パイレーツオブカリビアン、2位タイタニック、3位カサブランカ、4位ジュラシックパーク、5位ターミネーター、6位サウンドオブミュージックです。

Q9. 好きな女優や俳優はいますか？

今はいません。昔は内藤洋子です。

Q10. 料理はされますか？得意料理は何ですか？

普段料理はしません。

Q11. 好きな食べ物は何ですか？

うどんが好きです。



Q12. 長所と短所はありますか？

長所はおおらかなところで、短所は物忘れが多いことです。

Q13. 歳を感じることはありませんか？

あります。ゴルフをしていて飛距離が伸びないときによく思います。

Q14. オススメの本は何ですか？

ジュリアン・ジェイン作の「神々の沈黙」です。是非読んでいただきたいです。



Q15. 犬派？猫派？猿派？

犬派です。家ではトイプードルを飼っています。

Q16. 今日地球最後の日なら何をしたいですか？

美味しいうどんを食べに行きたいです。



Q17. 新病院、老健施設へ向けての意気込み、思いは？

利用者様に来て良かったと思える施設にしたいです！

Q18. 次回のインタビューは誰にしますか？また、聞いてみたい質問を1つお願いします。

五味先生をお願いします。質問は、1番好きなアニメは何ですか？

江添先生、どうも有難うございました。次回のインタビューは五味先生です。五味先生に聞きたいことがあれば、ホームページのご意見・ご要望からご連絡下さい。

夏レシピ

R E C I P E

アイスともジュースとも違うフローズドリンク、「スムージー」。
今回の夏号では、果物を凍らせたものに、牛乳やヨーグルトなどを加えて
ミキサーにかけたフローズドリンクをご紹介します。

下準備として、

果物を一口大程度の大きさに切り、
冷凍用の保存袋に入れて冷凍しておきます。
必要な分だけ取り出して使えるように、果物は
重ならないよう平らに広げて入れておくといいですよ。
(おいしく早く凍らせるために、ストローを使って
中の空気を抜くことも一工夫です)



パインと小松菜のスムージー



＜材料＞
小松菜 20g
パイナップル(冷凍) 110g
牛乳 80ml
オリゴ糖 大さじ 1杯
レモン汁 小さじ 1杯
(市販のレモン果汁でも可能)

＜作り方＞

ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまで
かくはんする。器に注いで出来上がり。
※ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維と
栄養豊富な野菜を使ったスムージー。
小松菜はクセがないので果物と合わせやすいですよ。



キウイスムージー



＜材料＞
キウイ(冷凍) 110g
水 80ml
オリゴ糖 大さじ 1杯
レモン果汁 小さじ1杯
(市販のレモン果汁でも可能)

＜作り方＞

ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまでかくはんする。
器に注いで出来上がり。
※果物の中でもビタミンCが多く、疲労回復や貧血予防に効く
クエン酸などの有機酸も含まれ、独特の酸味でリフレッシュ
効果抜群です。プチプチした食感が魅力でしょうか・・・

ごあんない

9月17日(土)新棟へ移転のため全科休診します。
9月20日(火)より新棟移転オープンします。



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。



日本医療機能評価機構
医療機能認定病院



編集 後記



夏まっさかりで、海やプールへ出かける機会も多いと思いますが、
水の事故には気を付けたいですね。