



真心込めた医療を提供し、皆様に愛される病院を目指します

＊ お花見 ＊

病棟編



今年も家族で花見ができました



同室仲良
しさん♪



息子さん
ご夫婦と
一緒！！

デイケア編



入院中の患者様は病院前の後田川緑道公園に花見に行きました。病棟から抜け出して春の訪れを感じる事が出来、患者様とご家族に笑顔が見られました。

デイケアのご利用者様は市民の森公園に行きました。昔話に花が咲き楽しい1日でした。

家族教室「ロコモティブシンドロームについて」

第14回家族教室「ロコモティブシンドロームについて」5月14日に当院のデイケア室で行いました。お忙しい中を34名のみなさまに参加していただきまして誠にありがとうございました。

ロコモ（ロコモティブシンドローム、和名：運動器症候群）とは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。ここではロコモを防ぐ運動をご紹介します。

① バランス能力をつける「片脚立ち」



つま先を
上げましょう

左右1分間ずつ
1日3回が理想です

② 下肢筋力をつける「スクワット」



膝は深く曲げず
ぎないように
しましょう

深呼吸をするペースで
5~6回繰り返します
1日3回が理想です

※少ない回数でも毎日続けることが大切です。まずは無理なく少ない回数から始めてみましょう。



ロコモ…何だろうと
思っていたので、勉強
できてよかったです



健康第一
頑張ります！



家族教室のアンケート結果にて「参考になる」など貴重なご意見を頂きました。今後の勉強会に生かしていきたいと思っております。次回も参加者のためになる家族教室を行う予定ですので楽しみにして下さい。

慢性期医療展 2016・バリアフリー2016に参加して



開催日：2016年4月21日～4月23日

場所：インテックス大阪

医療・介護・福祉全般を網羅した全国でも最大規模の展示会です。今年も3日間で93,598人の来場者数でした。

慢性期医療展では「あなたの街をサポートする地域包括ケアシステム」をテーマに多数の講演を聴き、慢性期医療を提供する病院としての役割と責任を確認しました。

バリアフリー展では、374社がコミュニケーション機器や施設設備等の展示がありました。今年も、介護ロボットを重点に視察し、その後院内で説明会を開きました。



自立動作や介助動作を、装着者の意思に沿ってアシスト



患者さんを在宅支援する過程で、入院中にロボットを使用しリハビリテーションを行なう。また、介護者の腰痛軽減の為にロボットを使用する。このような現場がもっと充実していくと良いですね。



夏バテレシピ

暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、そうめんや冷やし中華など炭水化物に偏りがちです。炭水化物はエネルギー源となるので、夏バテには有効なのですが、炭水化物だけ摂っていてもダメなのです！！炭水化物がエネルギーとなるためには、ビタミン B1、B2、クエン酸が必要です！！

【ビタミン B1・B2 を多く含む食品】

豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、納豆、豆腐、玄米など



【クエン酸を多く含む食材】

ゆず、レモン、グレープフルーツ、梅干し、お酢



★ワンポイントアドバイス★

ビタミン B1、B2 はアリシンと一緒に食べると吸収が良くなります。アリシンがたくさん含まれる食材は、ねぎ、にんにく、ニラ、玉ねぎなどです。



☆左の食材を使ったレシピをご紹介します☆

豚肉のレモンねぎ塩だれ

材料（2人分）

豚肩ロース肉（薄切り）200g

片栗粉大さじ1

白ネギ 1/2 本

サラダ油小さじ1

[A]

レモン汁大さじ1.5

ゴマ油大さじ1と2/3

塩小さじ1/2

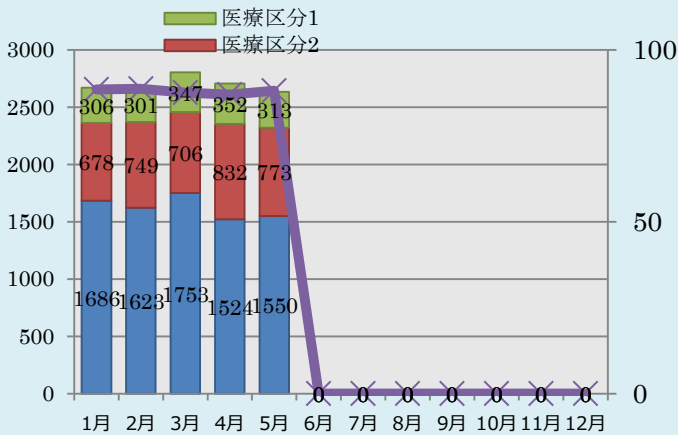
粗挽き黒こしょう適量

1. 豚肩ロース肉に片栗粉をまぶす。
2. 白ねぎはみじん切りにする。
[A]の調味料と白ねぎを混ぜ合わせておく。
3. フライパンを熱し、サラダ油をひいて1)を焼く。
4. 器に焼いた豚肉を盛り付け、2)のタレをたっぷりかける。あればレモンを添える。

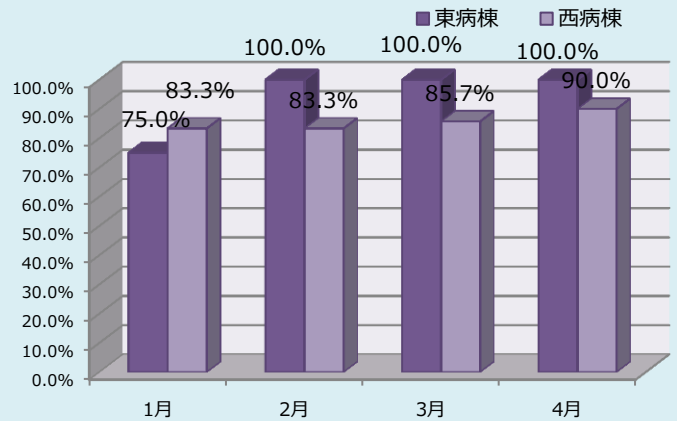


クリニカルインディケーター 2016年(平成28年)

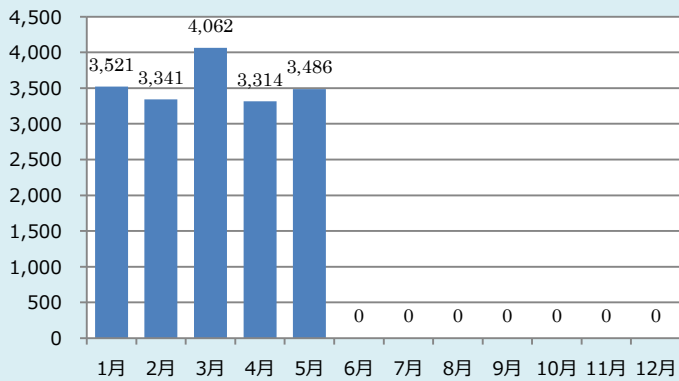
医療区分別入院患者数<平成28年>



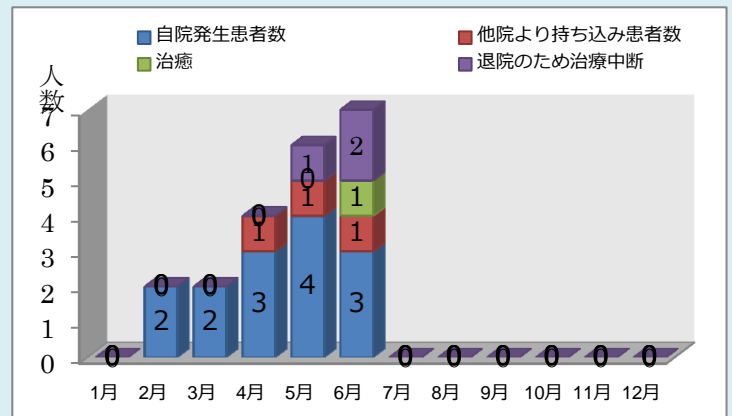
在宅復帰率<平成28年>



リハビリテーション実施状況(単位数)<平成28年>



褥瘡を有する患者数&治癒数<平成28年>



“院内行事のお知らせ”

宮崎市郡医師会バレーボール大会(平成28年5月21日)

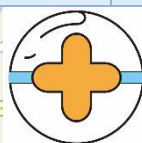
Cグループ2位



★★ 慈英病院 “七夕きりんコンサート” 星に願いをこめて

日時:平成28年7月3日(日)
 時間:1部 13:30~14:30
 2部 15:00~16:00
 場所:慈英病院 リハビリテーション室

- ★ どなたでも参加できます。
- ★ 参加費は無料です。 ★★



慈英病院

診療科目:内科・神経内科・リハビリテーション科
 〒880-0853 宮崎市中西町160番地
 TE0985-23-5000 FAX 0985-23-5886
 URL: <http://www.jiei.jp>

編集委員

- | | |
|-------|-------|
| 荒川多美子 | 深津香央里 |
| 植田悦子 | 中村峻介 |
| 江藤裕子 | 重黒木光枝 |
| 黒木咲野 | 松本めぐみ |
| 黒松和子 | 梅木由香利 |
| 後藤世利子 | 入江智美 |
| 小中原千愛 | 三宮猛勇 |
| 酒井晃 | 大岩根良太 |
| 東洋一 | |