

第5回健康教室「お口の健康と全身について」

6月17日（土）に第5回健康教室が、出来島・高洲コミュニティセンターで開催されました。講師に青山歯科医院「青山修」先生を迎え、【お口の健康と全身について】というテーマで講演されました。講演前には、身長・体重・血圧測定・健康相談・栄養相談・口腔相談のコーナーも設けられ、皆様積極的に、各コーナーを回っておられました。最後は、大塚製薬様より、【経口補水療法について】のお話をして頂きました。

会場前の看板



出来島・高洲コミュニティセンターにて行いました。毎回、この会場をお借りしております。地域住民の皆様、いつもありがとうございます。

青山先生の講演



青山先生の講演は、非常に分かりやすかったですね。参加者から「ためになった」という声がたくさん聞かれました。資料もたくさん頂きました。

口腔指導の様子①



歯科衛生士による、歯磨き指導もありました。参加者熱心に聞き入り、質問もされていました。新しい発見もあったようです。

口腔指導の様子②



口腔ケアの大切さを実感したようです。これから、習った事を実践したいと言われました。たくさんの資料や、歯ブラシも頂きました。

血圧測定の様子



職員による、血圧測定・健康相談・栄養相談のコーナーです。健康教室では、毎回各コーナーを設けています。

大塚製薬様のお話



大塚製薬様より「すぐにおこなえる経口補水療法」のお話がありました。参加者全員に【OS-1】がプレゼントされました。

Let's 外出～リハビリテーション編～



当院では、在宅復帰にあたりご自宅で安心して生活ができるよう、退院に先立って職員が患者さんと一緒にご自宅を訪問致します。

近所のお店での買い物等もリハビリテーションの一環として行っています。

外出することで、入院生活だけでは気づかなかった問題が明確になってきます。患者さまご自身も自宅へ帰るための目標を立てやすく、リハビリテーションをやる気も向上します。

また、入院中に日常生活能力が低下した場合、ご自宅での生活がイメージしにくいと思います。入院中にご自宅へ帰って生活の動線を確認することで、より自宅での生活を想定した練習が行えるようになると思います。

おすすめレシピ～夏バテ防止～

夏バテ予防ささ身のさっぱり薬味和え

夏バテや血圧を下げる食べ物でサッパリした和え物を作りました。

材料（4人分）

- ・鶏のささみ350g
- ・もやし1袋
- ・めんつゆ 大さじ3
- ・ごま油 大さじ1
- ・梅ふりかけ大さじ1
- ・カイワレ大根1パック
- ・みょうが2本
- ・白だし 小さじ1
- ・生姜チューブ 大さじ1

「手順」

1. 沸騰したお湯にささみを入れ、中まで火が通るまで茹でる。茹で上がった後、冷ましてからお好みの大きさに割く。
2. 沸騰したお湯にカイワレ大根を入れて茹でる。同様にもやしも茹でる。茹で上がった後、冷水に晒して冷ます。
3. みょうがを細切りにする。
4. 1、2、3のものをボウルで混ぜて、めんつゆ、白だし、ごま油、生姜を加える
5. ふりかけは食べる直前に加えてから混ぜる。（あんまり混ぜすぎないこと。）



「うどんやそうめんにも合います！！冷奴にも。」

コツ・ポイント

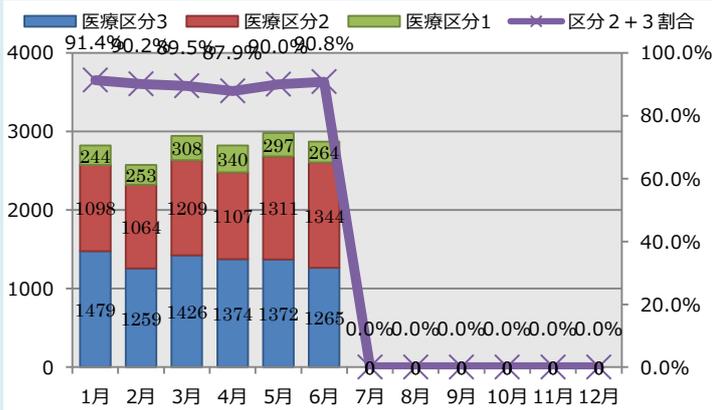
辛いのが大丈夫な人はカイワレ大根を茹でなくてもOK。梅ふりかけが無ければ、梅干しをみじん切りにしたものやチューブの梅で代用可。その際は、白ごまや刻み海苔を足すと良いと思います。

このレシピの生い立ち

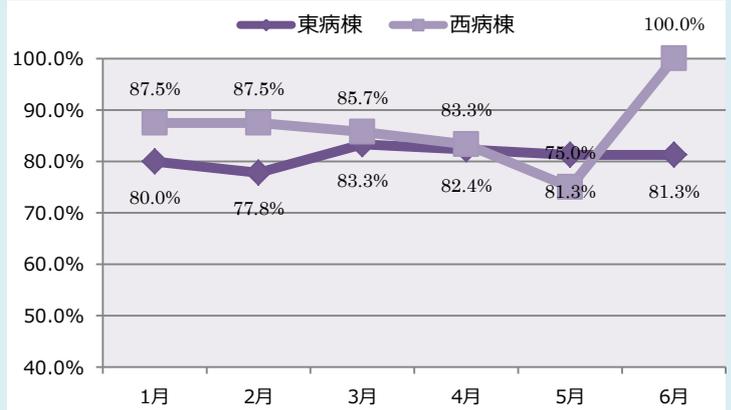
夏になるのでサッパリしたものが食べたくって考えたレシピです。

クリニカルインディケーター 2017年(平成29年)

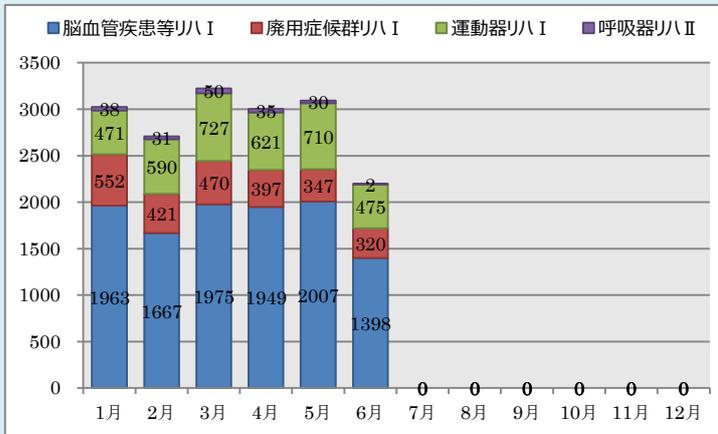
医療区分別入院患者数<平成29年>



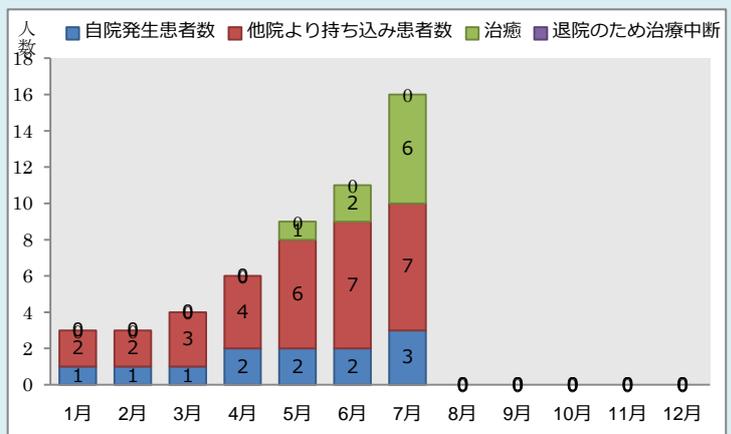
在宅復帰率<平成29年>



リハビリテーション実施状況(単位数)<平成29年>



褥瘡を有する患者数&治癒数<平成29年>



第17回家族教室のお知らせ

日時:平成29年8月26日(土)午後2時~3時

場所:慈英病院 研修室

テーマ:~認知症なんて怖くない~

「自宅で、一人でも家族とも出来る予防改善体操!」

講師:酒井 晃 テイクア室 副主任

(健康運動実践指導士)

内容:自宅で一人でも、家族とでも出来る認知症予防や改善体操を紹介します。さらに、体操や運動についての知識も深めていきます。

その他:当日は、動きやすい服装をお勧めします。

慈英ファーム(農場)便り



病院の南側の小さな・小さな畑に、西瓜、トマト、落花生を植えました。患者さんは「大きくな~れ、大きくな~れ」と、毎日水を撒いています。患者さん全員に、食べて頂きたいですね。と笑顔が絶えません。



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 宮崎県宮崎市中西町160番地

TEL 0985-23-5000 FAX 0985-23-5886

URL: <http://www.jiei.jp>

編集委員

江藤裕子 東洋一
上原庸平 中村峻介
横山幸二 仲田由加
黒松和子 大岩根良太
酒井晃 植田悦子
藤枝美和子