

コロナ禍でも
受けよう!

健診

[健康診断]



新型コロナウイルス感染症の不安から、健診の受診を控えようとしていませんか？健康を守るためには、健診を定期的に受診することが大切です

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健康診断の受診控えが続いています。自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

定期的に健康診断やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自分の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。

健やかな日常を続けられるよう、ぜひとも毎年健康診断を受けていただきたいと思います。

【当院で行っている健診】

- 全国健康保険協会生活習慣病予防健診（一般健診）
- 労働安全衛生法による健康診断
- 特定健康診査
- 人間ドック

➤ 栄養管理室

揚げなすの南蛮煮

作り方

- ① なすはヘタをのけ、拍子切りにし水にさらしアクを抜く。
- ② 赤ピーマンとピーマンはヘタと種をのけ、輪切りにする。
- ③ ①と②は、キッチンペーパーなどで水気をしっかり拭いておく。
- ④ 鍋に A の調味料を入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 170℃に熱した揚げ油で③を揚げる。
- ⑥ ④の鍋に揚げ上がった、なすとピーマンを入れサッとタレをからめる。
- ⑦ 器に⑥のなすとピーマンを彩りよく盛り付ける。



材料名	分量(4人分)
なす	3本
赤ピーマン	1個
ピーマン	1個
揚げ油	適宜
A	
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ1/2

ひとくちメモ

なすには利尿作用があり、身体の熱を外に逃がす働きがあるカリウムが多く含まれています。また、皮には『ナスニン』と呼ばれるポリフェノールの一部が含まれていて、強い抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防にも良いと言われています。

〈栄養量(1人分)〉エネルギー:83kcal、たんぱく質:1.0g、食塩:0.4g、食物繊維:1.4g

広 報 誌

せんだん便り

2022 秋号 vol.156

発行：社会医療法人仁生会三愛病院
印刷：近森書写堂

<http://www.sanai-hospital.jp/top/>

社会医療法人 仁生会

三愛病院 あうん高知

三愛病院 ☎ 845-5291 グループホームいろは丸 ☎ 846-0168 高知市布師田一宮地域包括支援センター ☎ 845-6382
あうん高知 ☎ 846-1515 デイサービスいろは ☎ 846-1681 訪問リハビリテーション三愛 ☎ 845-5291
FAX 共通 ☎ 845-5611 居宅介護支援事業所「一宮」 ☎ 845-7107 介護医療院さんあい ☎ 845-5291
各部署にお気軽にお問い合わせ下さい。

三愛グループホームページ リニューアル!!

三愛病院グループのホームページがリニューアルされます。

より使いやすいホームページを目指して、デザインとページの構成を全面的に見直し刷新しました。

前回のデザインはリラックスをイメージし、緑を中心に構成していましたが、今回は温かみのあるオレンジを中心にデザインをし、優しい印象になるようにしました。

デザインの変更以外では、ホームページの内容の更新を各部署の担当者で行えるようになりました。これにより皆様に情報(休診情報等)をより早く伝えられるようになります。

今後もより見やすく分かりやすいホームページを目指していきたいと思いますので、ぜひご活用ください。

スマホにも
対応しました!



ホームページアドレス
<http://www.sanai-hospital.jp/top/>



休診情報のページ



入院時の案内のページ
パンフレットなどもダウンロードできます。



病児保育「愛あいルーム」の書類も
ダウンロードできます。

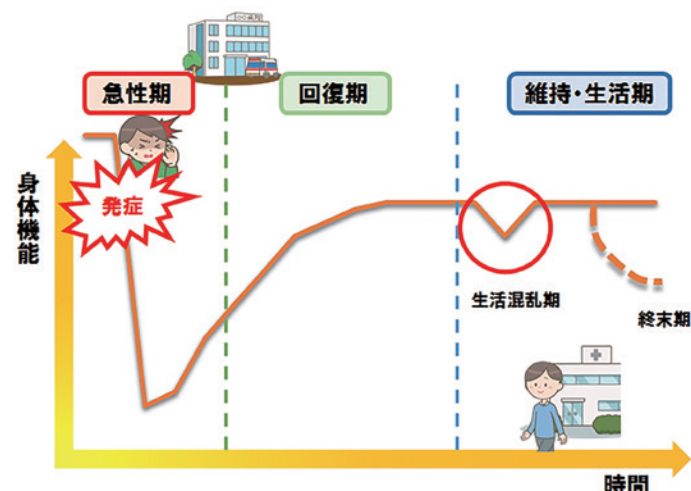
リハビリ室

地域につなぐリハビリテーション①

「リハビリテーション」と聞くと皆さんはどういったシーンを思い浮かべますか？
ケガや病気で身体をうまく動かせなくなった方が歩行練習や筋トレを行う、またセラピストに動かしてもらい、というイメージをされる方が多いと思います。しかし、リハビリはそれだけではありません。



リハビリとは単にケガや病気の治療を目的とするものではなく、**障がいがあってもその人に応じた日常生活が過ごせる**よう、適切な訓練や提案を行い、暮らしを支えていくことを目指しています。そしてこのリハビリの主なステージとして急性期・回復期・維持期生活期・終末期があります。



急性期:手術直後や発症早期の症状の安定を図る
回復期:大まかな治療が終わって、日常生活に必要な動作を獲得する
維持期生活期:動作確定や退院後の生活への復帰をサポートする
終末期:心身や生活全体の生活の質を高める「ケア」を重視したサポート

当院においては主に回復期～維持・生活期～終末期のリハビリを実施しております。

病状の回復とともに、生活に必要な動作の再獲得を個人のレベルに合わせ、一つ一つ丁寧に訓練していきます。**重要なことは一連の流れであり、その瞬間期間でぶつ切りに考えない事です。過去・現在・未来を総合して考え、どのような生活が本人・ご家族に最適であるかを多職種との連携の中で提案実行していきます。**

次回以降、各ステージでのリハビリの内容を紹介していきたいと思ひます。

GHいろは丸

GHいろは丸管理者退任

9月末にて部署異動となりました。

平成26年9月に細木病院よりいろは丸へ異動し8年が経ちました。平成28年4月からは管理者・ケアマネとして務めさせていただきました。ご家族の皆様からは何度となく「あなたこそ身体に気を付けてね」と労いの声をかけていただき沢山のご支援を頂戴しました。在任中の感謝を胸に、新たな部署で心機一転チャレンジを続けてまいります。1日も早くコロナが解消され、以前のようにいろは丸のお部屋でひとときを過ごしていただける日が来ることを、心から願っています。ありがとうございました。

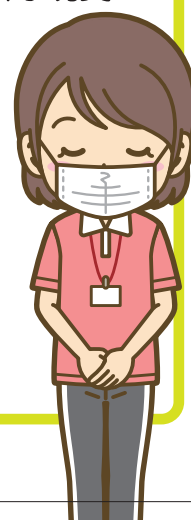
森岡 明美

GHいろは丸管理者就任

こんにちは、令和4年10月1日付でいろは丸の管理者となりました、**野町 喜代**です。

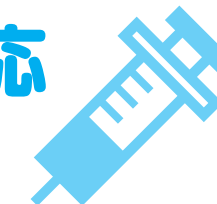
三愛病院には平成13年に入職し、病棟・施設勤務・在宅(訪問介護)を経験しました。

グループホームでの勤務は初めてですが、地域密着型サービスである訪問介護や集団生活の場である老健施設での経験を活かし、職員と共に入居者の皆さんが安心して安全な生活を送る為に残された力を引き出せるようにお手伝いさせていただきます。また、これまでの生活習慣を大切に、その人らしさを尊重し、**いきいきろ(老後)ハッピーライフ**の実現に努めます。よろしくお願ひいたします。



薬剤室

ファイザー社のオミクロン株対応 2価ワクチンについて



当院でもファイザー社の新型コロナワクチンであるオミクロン株対応の2価ワクチンを、9月30日より接種開始しています。オミクロン株対応2価ワクチンは、今までの従来型の1価ワクチンに加えて、オミクロン株に対応したワクチンで、正式名称は「コミナティ RTU筋注」です。このワクチンの接種対象者は追加接種(3回目接種以降)の12歳以上の方・前回接種から3ヶ月以上が経過した方です。通常は1回・2回目と同じ上腕に1回0.3mLを筋肉注射で接種します。また前回までに接種したワクチンの種類に関わらず、このファイザー社の「オミクロン株対応2価ワクチン」を接種することができます。

ワクチン接種の目的は重症化等の予防です。また、接種した人は接種していない人よりも、発症した人数が少ないと言われています。ただし、追加接種を受けても発症等を完全に予防できる訳ではありませんので、接種の有無にかかわらず、引き続き適切な感染防止策を行う必要があります。

副反応は注射した部分の痛み、疲労、頭痛、関節や筋肉の痛み、寒気、発熱等があります。稀に起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。また、ごく稀ではあるものの、ワクチン接種後に心筋炎や心膜炎を疑う事例や、接種後数日以内に胸痛、動悸、息切れ、むくみ等の症状、また手足の力が入りにくい、しびれ等の症状も報告されています。このような症状が現れたら医療機関を受診してください。

ワクチン接種を受けるに当たり注意事項をあげておきます。

○受けることができない人:

「通常37.5℃以上の発熱をしている方」、「重い急性疾患にかかっている人」、「このワクチンに対してアナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状等の過敏症の既往歴のある方」はワクチンを接種することができません。

○注意が必要な人:

「抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害(血友病など)のある方」、「過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる方」、「心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある方」、「過去に予防接種を受けて、接種2日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた方」、「過去にけいれんを起こしたことがある方」、さらに、妊娠中、又は妊娠している可能性がある人、授乳されている人は、接種前の診察時に必ず医師へ伝えてください。

○ワクチンを受けた後の注意点:

当院では、ワクチンの接種を受けた後、15分以上(過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を起こしたことがある方や、気分が悪くなったり、失神等を起こしたりしたことがある方は30分以上)の経過観察を行っていますが、体調に異常を感じた場合には、速やかに医師または職員に連絡してください。急に起こる副反応に対応できるようにしています。

○インフルエンザワクチンとコロナワクチンとの同時接種ができます。またインフルエンザワクチン以外のワクチンは2週間以上、開ける必要があります。