

はくほうWalker



広報誌名「はくほうWalker」
はくほう会セントラル病院は地域住民や患者
様と共に歩むという想いが込められていま
す。

No.17

新年のご挨拶

手洗い・うがい

のびレク
～ノドトレ体操・
クリスマス会～

臨床栄養部
～レシピの紹介～

リハビリテーション部
～棒体操～

TOPIC !

マイナ保険証の使い方



謹賀新年



はくほう会セントラル病院
院長 古賀正史

新年明けまして、おめでとうございます。本年が皆様にとりまして幸福な年でありますように祈念します。

5年前に発生した新型コロナウイルス感染症は世界中に広がり、パンデミック(世界的大流行)を引き起こしました。新型コロナウイルスのパンデミックは昨年に漸く治まり、以前の生活を取り戻すことができました。前回に経験したパンデミックは100年前のスペイン風邪ですので、殆どの人にとって今回のパンデミックは初めての経験で、色々と戸惑うことが相次ぎました。明治時代には各種感染症のパンデミックが起りましたが、そのころの医学は未熟なために、パンデミックに対して十分な対策を取ることができませんでした。

ところで、昨年夏に久しぶりに新札が発行されました。発行後しばらくの間は新札を見る機会はありませんでしたが、最近では新札を受け取る機会が増えてきました。ご存じのように新千円札には北里柴三郎の肖像が採用されています。彼は細菌学の研究に取り組み、世界に先駆けて種々の重要な発見を行い、「近代日本医学の父」と呼ばれています。

彼は東京医学校(現在の東京大学医学部)を卒業後、有名な細菌学者のロベルト・コッホ教授がいたドイツのベルリン大学に留学しました。そこで、彼は今まで純粋培養が不可能とされていた破傷風菌を嫌気性条件下で培養することにより、初めて純粋培養に成功しました。さらに、彼は破傷風菌が出す毒素を抽出し、その毒素を動物に注射すると死ぬものと、病気になるものに分かれました。病気になるなかった動物を調べると、血液の中に破傷風菌が出す毒素を消す成分が見つかりました。その成分(抗体)を病気になる人に注射すると、病気が治すことができましたのです。この血清療法はコレラやチフス、赤痢などの治療に取り入れられました。帰国後、彼は私立伝染病研究所や土筆ヶ岡養生園(現在の北里研究所病院)を設立して、伝染病予防法や細菌学を研究し、結核予防と治療に尽力しました。また、彼は日本医師会を作り、初代会長としてその組織の運営にあたりました。以上のように彼は感染症に対する優れた業績を通じて、日本をはじめ世界の医学の発展に貢献しました。

皆様もこれから新千円札を手にした時に、北里柴三郎の感染症に対する数々の貢献を思い出していただけば幸甚です。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



感染症が流行る季節になりました。

感染予防のための基本的な手洗い方法とうがい方法の再確認を！



今、私たちにできること

しっかり手洗いで感染症を予防しよう！

- 流水で手をぬらした後、石けんをつけます
- 石けんを泡立てて手のひらをよくこすります
- 手の甲をのぼすようにこすります
- 指のあいだをしっかりと洗います
- 親指と手のひらをねじり洗います
- 指先・爪のあいだを念入りにこすります
- 手首までしっかり洗います
- 流水でよくすすぎます
- ハンドドライヤー(ペーパータオル)でよく水気を取ります

手洗い・うがいは感染予防の基本です。

石けんには消毒効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより、細菌やウイルスを手指からはがれやすくする効果がありますので丁寧に手洗いをしましょう。また、のどからの菌の侵入を防ぐために、外から帰ったらうがいをする習慣をつけましょう。

- コップに水を用意して
- 口に半分ぐらい、水を含み
- 正面を向いたまま「ブクブク」と
- もう一度、口に水を含み
- 顔を上に向けて「ガラガラ」と
- 「ガラガラ」うがいは2~3回

水道水でOK
多すぎず、少なすぎず、適量で
口の中の食べかすを浮かせて吐き出す
「あー」や「うー」と声を出して
1回は15秒ぐらい

～のびレク～

誤嚥知らず！ノドトレ体操

2024年10月19日開催



言語聴覚士による誤嚥性肺炎を予防するノドトレ体操が行われました！

●開口、閉口の運動 ●べろの運動 ●唾液を出す運動などを患者様に分かりやすく実演していただきました。好きな食べ物を長く口から食べられるように定期的に運動を行い、誤嚥性肺炎を防ぎましょう！

クリスマス会

2024年12月14日開催



12月14日クリスマス会が開催されました！

入院中の患者様にも数多く参加していただき、ボランティアの方の楽器演奏や参加された患者様全員で楽器を持って、一つになって演奏したりと楽しいクリスマス会となりました♪

～臨床栄養部～

2024年に患者様から一番お褒めの言葉が多かったレシピをご紹介します。

第1位:朝食の雑炊

～材料(1人分)～

- 粥: 350g
- 人参: 10g
- ★菜めしの素: 2g
- ★薄口醤油: 1g
- ★ほんだし: 0.2g



～作り方～

- ①人参をみじん切りにして、電子レンジ等で加熱し火を通しておく。
- ②鍋に入った粥350gに①と★の材料を入れて加熱する。材料が混ざり合い、味が整えば完成。

たくさんの患者様から食事に対してお褒めのお言葉をいただきますが、その中でも一番人気は、朝食で提供されている雑炊でした。第2位:松風焼・第3位:唐揚げとなりました。



～リハビリテーション部～

棒体操

冬は寒くて身体が縮こまっていますか？

身体が縮こまると姿勢が悪くなるだけでなく、呼吸がしにくくなったり、転けやすくなったりします。

そんな時に簡単に出来る運動が「棒体操」です。棒を持つことで何も持たないより肩の負担が少なく、身体を伸ばすことができます。棒はサラップの芯や掃除で使う棒、傘や杖でも構いません。

しっかり姿勢を伸ばして、健康的な身体作りを行いましょう。

大きく息を吐いてください



息を吸いながら棒を上げてください



1日10回を目安に続けてみてください



病院ホームページのご案内

はくほう会セントラル病院では、ご利用いただく全ての方々に、見やすく、分かりやすく情報をお伝えできるように、ホームページ、SNSを随時更新しております！また、日々更新、最新情報を掲載するように努めています。



はくほうかい

ホームページ アドレス <https://www.amahakuho.jp/>

facebook

(Facebook, Inc.)



Instagram



LINE 公式アカウント



スマホをお持ちの方はQRコードから

TOPIC

12月2日より新規健康保険証の発行終了 ▶▶▶ マイナンバーをご持参ください

マイナ保険証どうやって使うの?? 保険証と紐付けもできていないけど...

当院で紐付けもその場ですぐ簡単に登録できます★



マイナ保険証は以下のような手順で使用することができます！

- ① マイナンバーカードを用意してカードリーダーへかざす
- ② 顔認証または暗証番号を入力し本人確認を行う
- ③ これまでの診療や処方された薬の記録などの「健康医療情報」の提供をするか選択する
- ④ マイナ保険証確認完了！★月に1度ご提示を宜しく申し上げます

プラスハートアクションとは、「お手伝いをする、したい人」にマークがあれば、「助けを必要としている人」と「お手伝いをする、したい人」がお互い声をかけやすくなり、助け合いが当たり前になる世の中を作っていくと発案された運動であり、信頼・調和・ゆらぐことのない愛を意味する♥をシンボルとしています。私たちは、マスクに♥をつけてこの運動を発信しています。

おせっかいはありがた迷惑とも言われますが、相手に喜んでほしい、何かしてあげたいという行動です。



RE Actionは、2050年までに再生可能エネルギーで事業のエネルギーの100%を賄うという取り組みです。

再エネ100宣言
RE Action

伯鳳会グループは、全国の医療業界からただ一つのスターティングメンバーとして、この取り組みに参加しました。

【編集後記】

昨年はオリンピック、ワールドシリーズ等でスポーツに注目が集まる一方で、衆議院選挙や兵庫県知事選挙、アメリカ大統領選等で私たちの生活に変化を与える可能性が大きい出来事がありました。物価高、円安によって、生活スタイルを変える人もいたのではないのでしょうか？私自身、これらによって購入するものを変えたり、旅行場所を変えたりと生活に変化がありました。今回の選挙の結果によって景気が少しでも上がることを願いつつ、生活の中で新たな楽しみを見つけていけたらと思っています。

その中で、今年は大阪で5年に一度の万博が開催されます。日本での開催は20年ぶりとのことで、関西に世界中から多くの人が集まることがとても楽しみです。また、万博は世界的に最先端の技術も見ることができ、病院としても最先端の技術から今後の医療がどのように変わっていくのか考える一つの機会になると思います。

今年一年も楽しいことも大変なこともあると思いますが、巳年は新しい挑戦や変化に前向きな年と言われており、病院としても個人としても広報委員としても成長していきたいと思っています。

はくほう会セントラル病院 広報委員会



医療法人伯鳳会
はくほう会セントラル病院
兵庫県尼崎市東園田町 4丁目23番1号
TEL: 06-4960-6800(代表)
FAX: 06-4960-6900

令和7年1月発行