



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

平成29年8月1日 Vol.78

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

地震、火災へ備えは万全 50人参加し防災避難訓練



患者さんの避難誘導訓練をする看護職員たち

南東北福島病院（田地野崇宏院長）の平成29年度防災避難訓練は、6月23日（金）午後2時から同病院で行われ、職員たちが患者避難誘導や消火器の扱い方などを訓練・確認し合い、万々に備えました。

この訓練は、福島市消防署や消防設備会社の協力を得て毎年実施しているもので地震災害時の初期対応や職員の防災意識高揚などが狙いです。今回の訓練には同病院とリハビリ南東北福島島の2施設から医師や看護師、薬剤師、リハビリ職員、栄養士、事務職など約50人が参加しました。

この日午後2時10分に震度5強の地震が起き、同病院6病棟から火災が発生したとの想定。「訓練、訓練、地震発生」の院内放送が流れると訓練参加の看護師や職員たちは、役目を分担して患者さんの安否確認、人命救助、部署内の被害状況把握などをチェックしました。自らの安全確保も含めて行動、エレベーターに閉じ込められた人がいないかの確認、自家発電・ガス水道などのライフラインの確認なども真剣に行いました。

この後、6病棟で火災発生が確認されたとの想定で、病棟看護師が初期消火を行うとともに119番通報。すぐさま救急外来処置室に災害対策本部が設置されました。田地野崇宏院長の指揮で被害状況の把握、連絡体制の確認、避難誘導、消火の対応などが次々に行われました。各病棟では仮想患者の搬送方法・搬送ルート・搬送順番を考慮しながら真剣な表情で災害対策本部まで搬送。最終的に警備員が逃げ遅れ者の確認を行って院内避難を完了しました。

訓練は、連絡や搬送方法など混乱しやすい部分について入念にチェック、申し合わせを行い、対応がスムーズに行えるよう確認し合いました。

市消防署員の講評に続いて消火器による消火訓練を実施。今年入社した新入職員ら10人が初めて消火器の操作に挑戦



消火器を使って消火法を特訓する新入職員たち



防災の備えについてアドバイスする市消防署員

し、消火の基本を学びました。また消防設備会社職員から防災盤の操作方法について指導・説明がありました。参加した職員たちはみな真剣な表情で訓練に取り組んでいました。

田地野崇宏院長は「課題を洗い出し、起こりうる災害に対応できるよう、職員一同一体になって備えていきたいと思います」と講評を述べました。

今月号のなかみ

- ▼2面Ⅱ第63回総合健康講座、一人で悩まず医療相談室へどうぞ、8月の講演会日程
- ▼3面Ⅱ皮膚・排泄看護師から、シャトルバス時刻表
- ▼4面Ⅱ雪うさぎ通信、今月のレシピ

肥満は動脈硬化の危険因子

第63回総合健康講座開く

南東北福島病院の第63回総合健康講座は、7月14日(金)午後2時から7階講堂で開かれ、市民ら30人が聴講、肥満予防について学び合いました。

今回は「肥満は動脈硬化の危険因子」がテーマ。安藤正樹心臓血管外科医師、木本純子看護師、猪狩信也理学療法士、佐藤あゆみ管理栄養士ら4人が講演しました。

安藤医師は、肥満が引き起こす血管に発症する病気として動脈硬化を挙げ「福島県は実は、心筋梗塞で亡くなる方が全国で一番多い県です」と指摘したうえで、異常の発見方法や疑わしい予兆、検査の重要性、治療方法を分かりやすく説明しました。続いて木本看護師が肥満を引き起こす生活習慣について「食生活を改め、運動を取り入れましょう」とアドバイスしました。

猪狩理学療法士は、基礎代謝を上げる肥満予防の運動を実技指導。簡単でしかも効果的な運動に参加者たちは「これなら続けられそう」とうなづいていました。また佐藤管理栄養士は、動脈硬化を予防するための食事について減塩



動脈硬化などを分かりやすく講演する安藤医師

や回避すべき高コレステロール食材を紹介、適度な水分補給と食事バランスやビタミン摂取の重要性を強調しました。講演後は質問コーナーも設けられ、聴講者から「病気の予防法から治療、気を付けるべき生活についてすべて参考になった」と好評でした。

当院では様々な講座を通して住民の健康に役立つ情報を提供し、予防から始める健康づくりを支援しています。総合健康座以外でも、短時間で気軽に聴講できるミニ健康講座や健康運動教室も開催しております。是非聴講ください

南東北福島病院講演会8月スケジュール

月日	時間	担当部署 担当者	講演内容	場所
8/2 (水)	11:00 ~ 11:30	薬剤科 岩井 博司	ミニ健康講座 「高齢者と薬について」	中央棟1階 医療相談課前
8/3 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 佐藤 恵	ミニ健康講座 「熱中症について」	中央棟1階 医療相談課前
8/8 (火)	10:00 ~ 10:30	栄養科 高野 夏美	栄養健康教室 「とりすぎいませんか？糖分・塩分」	中央棟1階 医療相談課前
8/9 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 猪狩 信也	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
8/10 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 齋藤 美貴	ミニ健康講座 「熱中症・脱水症について」	中央棟1階 医療相談課前
8/16 (水)	11:00 ~ 11:30	医療相談 竹村 亜貴子	ミニ健康講座 「認知症ガイドブック(福島市)の活用について」	中央棟1階 医療相談課前
8/17 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 関根 綾香	ミニ健康講座 「熱中症にご注意を！」	中央棟1階 医療相談課前
8/18 (金)	14:00 ~ 15:30	医局 宇波 雅人	総合健康講座 第64回 「今からできる肺炎対策」 ~摂食嚥下機能について~	東棟7階 講堂
		神経心理 新田 幸世	「嚥下訓練について(仮)」	
8/23 (水)	11:00 ~ 11:30	リハビリ科 猪狩 信也	ミニ健康講座 「介護予防体操をして元気になるう！」	中央棟1階 医療相談課前
8/24 (木)	11:30 ~ 12:00	医療安全 本田 毅	ミニ健康講座 「みんなで作る医療安全(仮)」	中央棟1階 医療相談課前
8/25 (金)	13:30 ~ 14:30	リハビリ科 大河内 尚也	健康運動教室 「日々の生活に取り入れたい健康体操」 「リハビリ器械ってどんなものがあるの？」	東棟7階 講堂
8/30 (水)	11:00 ~ 11:30	検査 渡邊 拓也	ミニ健康講座 「AEDについて」	中央棟1階 医療相談課前
8/31 (木)	11:30 ~ 12:00	看護部 高橋 智恵	ミニ健康講座 「転ばない暮らし方ガイド」	中央棟1階 医療相談課前

医療の心配や不安、悩み

医療相談室へどっこいぞ

南東北福島病院では、患者さんや家族について心配や不安なことがある方の相談に応じる医療相談室を設けています。社会福祉士の資格を持つ専門職と一緒に考え、解決出来るようお手伝いしております。どんな事でも結構です。例えば①最近、家族の物忘

れが気になって②認知症と診断され、今後の生活に不安を感じている③元気で独り暮らしをしているが、今後の生活に不安がある④介護保険制度の利用方法が分からない⑤自宅で介護しているが、介護の方法が分からない⑥施設への入所を考えているが、ど

んな施設があるかが分からず困っているーなどがあります。こうした相談に対し、利用できる社会制度の紹介や外来受診の案内など内容に応じ対応しております。病院においでになるか、電話でも結構です。お気軽にご相談ください。

医療相談課は、中央棟1階の口腔外科隣りです。日曜日・祝日以外の午前8時半から午後5時まで受け付けています。

電話は024-593-6256(直通)です。

夏のスキンケア大丈夫ですか

保湿、紫外線対策が重要

皮膚・排泄ケア 認定看護師から

近年の夏は、猛暑日や残暑が厳しいことが多くなってきたように感じます。皆さんは「夏は乾燥しないし、ベタベタするから保湿や紫外線対策をしない」なんて思っていないですか。肌を保湿すること、紫外線の刺激から肌を守ることは皮膚にとって重要なケアです。

実は、皮膚は人体最大の臓器で、成人で畳一枚くらいの面積があり、皮下脂肪組織を加えると体重の約15%もあります。例えば50kgの成人女性なら7・5kgが皮膚ということです。皮膚の役割は、角質層のバリア機能、温度調節機能、静菌・緩衝作用など他にもたくさんあります。私たちがコーデイネイト(ボディイメージ)しているのも皮膚。そのためきちんとケアをすればいつまでも若々しいお肌を手に入れることができます。

皮膚の役割の中で最も重要なのは「角質層のバリア機能」です。最近ではCMなどでもよくこの言葉が使われているので、ご存じの方も多いと思います。角質層のバリア機能とは「水分喪失防止」と「保湿機能」の二つの働きがあります。水分喪失防止は、角質細胞間脂質と皮脂や汗が、皮膚表面を覆う皮脂膜を作り皮膚

保湿剤の塗り方



- ・皮膚の小さな溝の方向に沿って指先や手のひらでやさしく丁寧に広げる
- ・1日2~数回程度塗る
- ・一回の量は多めに塗る(塗った後にティッシュが付着する程度)
- ・入浴後にこだわらず、必要ならいつでも塗る
- ・乾燥肌や皮膚に病気のある人はローションの方が浸透しやすい

- ・マッサージするように軽くすり込む
- ・水仕事をすときは、水をはじきやすいタイプを塗る
- ・冬場は特に室内の温度が下がり過ぎないように加湿器などを使う



そこで足りないものは①外から補う②紫外線から肌を守る③必要です。保湿は入浴後の角質内に水分がある状態で全身に塗ることがポイントです。入浴後、体を拭いた後にまんべんなく延ばしてください。紫外線対策は、可能であれば日焼け止めを2~3時間毎に塗り直すことをお勧めします。難しい場合は、SPF・PA値の高いものを選択してください。(皮膚・排泄ケア認定看護師 木幡真利子)

お風呂上がりの肌の水分量の変化



南東北福島病院 シャトルバス時刻表

小文字の時刻は目安としてお考え下さい。

フルーツライン・飯坂温泉駅経由⇄飯坂ホーム

月曜日~金曜日運行

(土・日・祝日・年末年始は運休)

飯坂ホーム発	湯野木材	飯坂温泉駅	花水坂駅南	まるこうさとう	油井商店	庭坂駅	いちい庭坂店	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
8:00	8:06頃	8:10	8:12頃	8:20頃	8:25頃	8:30	8:32頃	8:35頃	8:36頃	8:40
12:50	12:56頃	13:00	13:02頃	13:10頃	13:15頃	13:20	13:22頃	13:25頃	13:26頃	13:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	いちい庭坂店	庭坂駅	油井商店	まるこうさとう	花水坂駅南	飯坂温泉駅	湯野木材	飯坂ホーム着
12:00	12:04頃	12:05頃	12:08頃	12:10	12:15頃	12:20頃	12:28頃	12:30	12:34頃	12:40
15:10	15:14頃	15:15頃	15:18頃	15:20	15:25頃	15:30頃	15:38頃	15:40	15:44頃	15:50

しのぶ台・南福島駅経由⇄福島駅西口

高湯街道経由⇄福島駅西口

福島駅西口発	南福島駅	こころ大森店	しのぶ台第2公園	しのぶ台仮設住宅	堀切地藏尊バス停	南東北福島病院着
9:20	9:35	9:42頃	9:50	9:51頃	9:53頃	10:00
13:50	14:05	14:12頃	14:20	14:21頃	14:23頃	14:30
南東北福島病院発	堀切地藏尊バス停	しのぶ台仮設住宅	しのぶ台第2公園	こころ大森店	南福島駅	福島駅西口着
13:00	13:07頃	13:09頃	13:10	13:18頃	13:25	13:40
16:30	16:37頃	16:39頃	16:40	16:48頃	16:55	17:10

福島駅西口発	エルティ	テレビュー福島	言葉センター分館	こころ吾妻店	味処みずほ	南東北福島病院着
10:35	10:37頃	10:44頃	10:51頃	10:54頃	10:56頃	11:00
14:05	14:07頃	14:14頃	14:21頃	14:24頃	14:26頃	14:30
南東北福島病院発	味処みずほ	こころ吾妻店	言葉センター分館	テレビュー福島	エルティ	福島駅西口着
10:10	10:14頃	10:16頃	10:19頃	10:26頃	10:33頃	10:35
13:40	13:44頃	13:46頃	13:49頃	13:56頃	14:03頃	14:05



シャトルバスをご利用の皆さんへ

※道路状況により運行に遅れが生じる場合や停車時刻が前後する場合があります。
 ※シャトルバスの座席には限りがございますので、満員の際はお乗りいただけない場合がございます。
 ※患者さんの安全を最優先に考え、指定場所以外での途中下車・途中乗降は致していません。

ゆきつらぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

玉入れ、綱引きなどに熱戦
恒例の「リハ南運動会」開く

リハビリ南東北福島の「リハ南運動会」が、6月30日(金)午後2時から4階フロアで開かれ、利用者さんたちがフロアいっぱい歓声を響かせ久しぶりの運動を楽しみました。

運動会はリハ南東北福島3大行事の一つで朝から運動会の飾りつけが始まり、音楽が流れて雰囲気盛り上がり利用者の皆さんもスタッフも気が入っていました。今年フロアごとに競技が



モンスターBOX倒しを競う通所リハの利用者さんたち

行われ、2・3階では開会式で国旗掲揚、君が代斉唱に続いて「玉入れ」物送りゲームなどを競いあいました。競技中に感極まって涙を流す利用者さんもおり、参加者たちは皆生き生きとした様子。子どもの頃を振り返ったり、わが子の運動会の応援に行ったことなどが懐かしく思い出されたのかもしれない。

通所リハビリでは、職員による入場行進の後、手作りの「玉入れ」「モンスター



赤勝て、白勝てーと通所リハの応援合戦も過熱気味

BOX」「綱引き」が行われました。当日の利用者さん44人のほぼ全員が参加しました。普段はあまり行事などに参加しない利用者さんも今回は積極的に競技に加わり、利用者さんたちは「楽しかった」「いや〜笑ったな」とニコニコ顔。フロアいっぱい広がる応援の声や笑い声、太鼓・笛の音が各階から響き、例年になく盛り上がった楽しい運動会となりました。

お昼には、運動会の定番の「お稲荷さん」と唐揚げ弁当を食べ、利用者さんたちも満足そうでした。また来年もみんなの笑顔があふれる運動会を開催したいと思います。



入所フロアでは白熱した「シーツ玉入れ」を展開

チーズとトマトの春巻き



表面はパリパリ、中はチーズがとろ〜り♪ トマトとチーズの相性も◎です✿

今月のレシピ

南東北 **ふくしま** vol.78

発行日 平成29年8月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 株式会社 民報印刷

作り方



- ①トマトはへたを取り、4等分の輪切りにする。
- ②春巻きの皮の中央に、ハムを1枚おく。その上にチーズ1枚、トマト1枚、青じそ1枚を順に重ねる。
- ③手前の皮をかぶせ、左右の端を折りたたむ。残った角の端に、よく混ぜた水溶き小麦粉を塗って折りたたみ、四角く包む。残りも同様にして、合計4個包む。
- ④フライパンに油を強めの中火で熱し、巻き終わりを下にして並べる。2分程揚げ焼きして裏返し、こんがり焼き色がついたら取り出し、油をきる。

材料(4人分)

- 春巻きの皮.....4枚
- スライスチーズ.....4枚
- トマト.....1個
- ロースハム.....4枚
- 青じそ.....4枚
- 水溶き小麦粉.....少々
- サラダ油.....1/2カップ

効用

トマトにはリコピンと呼ばれる赤色の色素が多く含まれ、血糖値を下げたり、動脈硬化の予防、美白などに効果があります。

リハビリ南東北福島栄養管理