

医療法人社団哺育会 桜ヶ丘中央病院

広
報
誌

さくら通信



vol.

08

2020

autumn

sakura public relations magazine



contents

01 島崎院長の出張講話・医療従事者への温かい応援をたくさんいただきました／02 公式「LINE
はじめました」・新人フォロワーアップ研修／03 新型コロナウイルス感染症対策／04 子宮がん検診
05 さくら体操／06 栄養科レシピ

島崎院長の出張講話



桜ヶ丘中央病院の方針でもある“地域に開かれた医療”のために、大和市や社会福祉協議会の要請に応じて当院のスタッフが病院を飛び出して各地で講演をさせていただきました。

今回は大和市の介護予防サポーター養成事業の一環で、当院の島崎院長が福田北地域包括支援センターに出張して介護予防にまつわるお話をさせていただきました。

介護予防には生活不活発病（廃用症候群）をいかに防ぐかが重要とされています。

地域の方々に向けて、生活不活発病を知り正しく予防するための知識を、新型コロナ時代の現状を織り交ぜつつ、医療の立場からお話させていただきました。

アクリル板の設置や、座席を離してソーシャルディスタンスなどの感染対策をしつつ、今回も福田北地域包括支援センターに集まった方々が、熱心に耳を傾けておられました。少しでも地域の皆様の介護予防のお役に立てましたら幸いです。

医療従事者への温かい応援をたくさんいただきました。

小田急電鉄で8月10日、医療従事者への感謝の象徴とも言われる“青色”のロマンスカー「MSE」に「ありがとう」と表示した特別列車「Thank you ロマンスカー」の運行がありました。当院も沿線ということで補助警報音（ミュージックホーン）と医療従事者に向けた感謝の手紙をいただきました。

近隣住民の方々から温かい応援の手紙をいただきました。

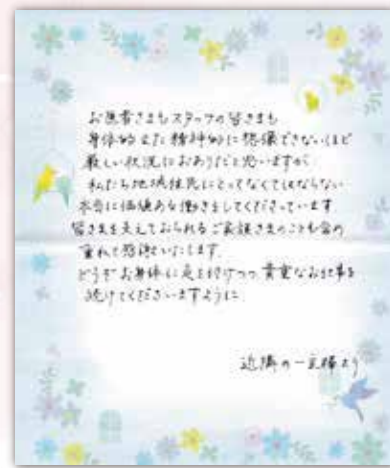
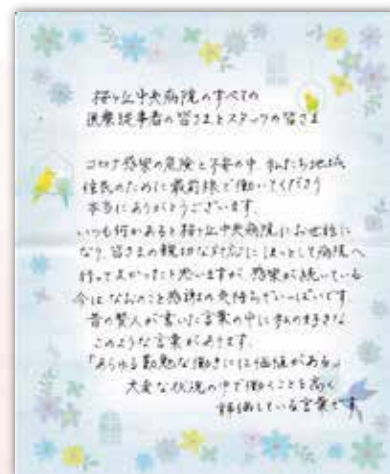
皆様からの応援が職員の強い励みになりました。これからも地域に貢献できる医療機関として職員一同頑張ります。本当にありがとうございました。



●運転手さんからのお手紙



●車窓からたくさんの乗客の方々が手を振ってくれました！

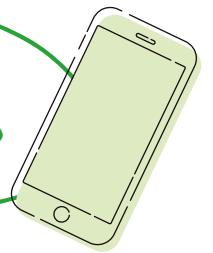


●地域の方々からの応援のお手紙

たくさんの応援を
本当にありがとうございます！！

公式LINE はじめました。

友達追加で
こんなことができます♪



①病院からの情報をホームページより早く受け取れます。

LINEを通してインフルエンザの予防接種・健診についての情報や面会についてなど情報発信していく予定です。

②知りたいことを答えてくれます。

病院について困ったこと、質問などがあれば簡単なキーワードに対して自動で応答ができます。

例)「診療時間」「駐車場」「内科」「インフルエンザ」等をメッセージに入力してください。

③WEB面会ができます。

今後LINEを使った面会等も実施予定です。

※詳細については事前にご相談ください



新人フォローアップ研修



院長先生



事務長



先輩

当院では例年、新入職員の悩みを聞き、同期や、院長・事務長をはじめとした各部署の先輩スタッフと交流を図る、新入職員フォローアップ研修を軽井沢の研修所で実施しています。今年も新型コロナウイルス感染症のため延期となっておりましたが、8月に感染対策を徹底し、場所も当院のリハビリテーション室に変更して行うことができました。コロナ渦でも工夫しながら交流や教育の機会を設け、新入職員の一人ひとりが早く当院のスタッフとして自信をもって働けるようにサ

ポートしていきたいと思います。

発表風景



新入職員の声

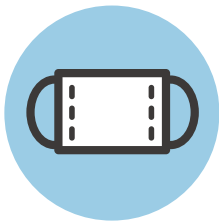
リハビリテーション科
理学療法士
山内菜々美

普段関わることの少ない部署やフロアの同期と積極的に話し合える有意義な機会でした。特に私達の悩みについての議題では、それぞれが様々な悩みを抱えており、その解決策を皆で考えることでいろいろな角度から物事を見ることが出来ました。

将来像についての議題では改めて自分の目標を再確認し、他人の意見を聞くことで更に将来への視野を広げることが出来ました。これからも患者様や自分自身のために、日々の業務に精進していこうと思います。



桜ヶ丘中央病院の 新型コロナウイルス感染症 (covid-19) 対策



院内マスクの徹底

職員はもちろんすべての方に、院内に入る場合にはマスクの着用をお願いしています。



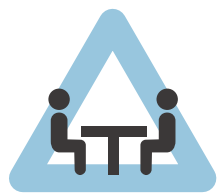
手指消毒

院内の出入り時に手指消毒を実施しています。



検温の実施

職員の毎日の検温と、すべての方に院内入り口にて検温を実施しています。



面会制限

入院患者様への感染を防ぐために面会を制限しています。WEB面会を実施しています。



院内清掃

院内の一斉消毒と換気を毎日実施しています。

AI 検温モニタ・
体温測定顔認証システム KAOIRO

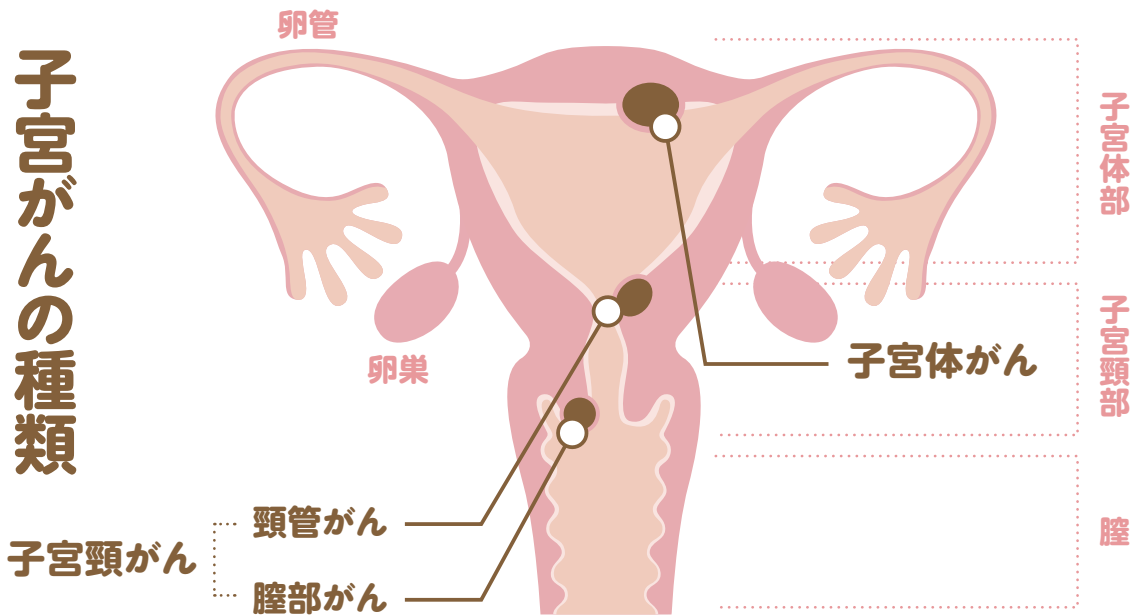
入り口に非接触型の体温検知カメラを導入しています。カメラの前に立って、顔をかざして検温を受けてください。



検温と同時に以下の4点について職員による確認を実施しております。

- ① 発熱
- ② せき
- ③ 強いだるさ
- ④ 息苦しさ

「私は大丈夫」と、ほっとかないで、ホッとしよう ハタチからの子宮がん検診



子宮がんには『子宮頸がん』と『子宮体がん』があり、発生部位や診断方法などに違いがあります。

子宮頸がんの発症は20代から増加。子宮体がんは40代後半から増加します。子宮がん発生初期は無症状のことが多く、検診による早期発見が重要です。

子宮がん検診

女性医師・女性検査技師が担当します

【診察時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00	○	○	○	○	○	★

★第1・3土曜日……非常勤 9:30~12:00
第2・4・5土曜日…9:00~12:00

検査についてお問い合わせは 桜ヶ丘中央病院 健康管理課

お問い合わせ ☎046-259-5446(直)

【子宮頸がん検査】

子宮頸部(子宮の入り口)を、先端にブラシのついた専用の器具で擦って細胞を採り、異常な細胞を顕微鏡で調べる検査です。少なくとも2年に1回定期的に検査を受けることが推奨されています。

【子宮体がん検査】

子宮の奥にある部分(子宮体部)の細胞を細い管状の器具で細胞を採り、スライドガラスに塗布して染色した後異常な細胞を顕微鏡で調べる検査です。

※生理中の方、性交渉の経験がない方、出産直後(約半年間)の方、妊娠中・妊娠の可能性(子宮体がん検査のみ)のある方は検査を実施することができません。



コグニサイズ
と頭と身体の体操

コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した、認知課題 (Cognition) と運動 (Exercise) を組み合わせた、認知症予防を目的としたものです。今回は、一人でできるコグニサイズを紹介します!!

1 グーパー体操



💡 one point

左右の異なる動きに意識を向けて運動を行うと、認知機能に関与する脳の領域が活性化されます。

- ① 片手は自分の胸にあてて、もう片方の手は前に出します。
- ② 胸にあてた手をグーに。前に出した手をパーにします。
- ③ 胸に当てていた手を前に出して、前に出していた手は胸に当てて下さい。この時の手は胸がグー、前がパーです。これを何度か繰り返します。



※作画：リハ科細谷

理学療法士 おかちゃんのアドバイス

難易度が物足りない人や慣れてきた人はグーパーの手を入れ替えてみましょう。胸がパー、前がグーになります。また、グーの代わりにチョキを入れるなど自分独自でいろいろなバリエーションを考えて、ゆっくりとした簡単な動きから始めて、少しずつスピードと難しさを上げていきましょう。間違えることで脳が働くので、間違えながら楽しく行って下さい。



鯖は、「青魚の王様」とよばれるほど栄養価が高く、
 動脈硬化の予防や中性脂肪低下に効果的な
 DHAやEPAを、豊富に含みます！



鯖のカレームニエル

材料 (2人分)

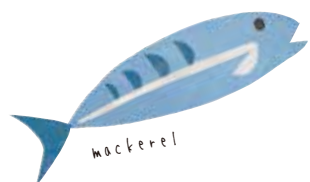
鯖	2切れ
塩	1g
カレーパウダー	0.4g
薄力粉	10g
サラダ油	6g
A パプリカ	20g
A ピーマン	20g
A たまねぎ	20g
サラダ油	2g
塩	0.2g

鯖は秋から冬にかけて旬をむかえ、脂がのり美味しくなります。鯖は、「青魚の王様」とよばれるほど栄養価が高く、動脈硬化の予防や中性脂肪低下に効果的なDHAやEPAを、豊富に含みます。味噌煮や塩焼きのイメージが強いですが、世界的にも多く食されている鯖は様々な食べ方ができます。

カレー粉の香りでサバの臭みが抑えられ、食べやすいメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

作り方

- ①鯖に塩をふります。
- ②薄力粉、カレー粉を混ぜ、鯖にまぶします。
- ③フライパンにサラダ油をしき、鯖を焼きます。
- ④ **A** を炒め、塩で味付けをし、付け合わせにします。





病院理念

「地域から信頼される、
思いやりと礼節のある、
患者さん中心の医療の実践。」

基本方針

- 1 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 2 医療の質と安全の向上に努めます。
- 3 24時間体制の救急医療を実践します。
- 4 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 5 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

診療受付時間 Clinic reception time

	受付時間	診療時間
午前	8:00 ~ 12:00	9:00~
午後	12:30 ~ 小児科、眼科、脳神経外科 17:00 神経内科、健康診断	14:30 ~
	12:30 ~ 内科、外科、整形外科、 17:30 皮膚科	

※土曜日は午前中のみ

※小児科の予防接種の受付は午前中は11時、午後は16時までとなっております。

※診療科によって診療を行っていない時間帯や休診の場合がございます。

詳しくはホームページをご確認ください。

交通アクセス Traffic access



- 東名高速 「横浜町田インターより40分」
- 小田急線 「桜ヶ丘駅から1分」
- 新宿駅 ~ 桜ヶ丘駅 50分
- 藤沢駅 ~ 桜ヶ丘駅 17分
- 横浜駅 ~ 桜ヶ丘駅 33分 (小田急線：大和駅経由)