

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.

15

sakura public relations magazine

2022

## contents

01 02 新人フォローアップ研修 / 03 大和市特定長寿健診・インフルエンザ予防接種のご案内  
04 地域の連携先紹介 / 05 さくら健康体操 / 06 栄養科レシピ

公式LINE始めました /

LINE 友だち募集中

@875psfcq

さらしい情報もLINEでお届け



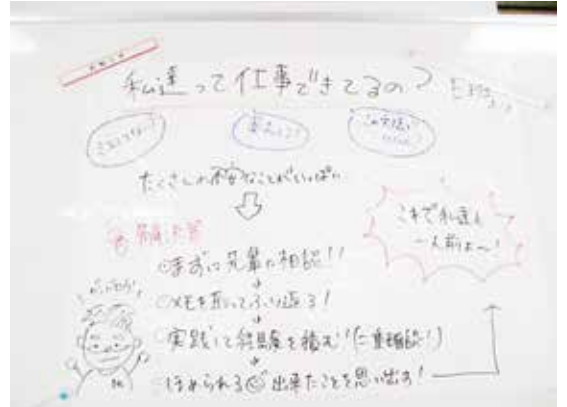
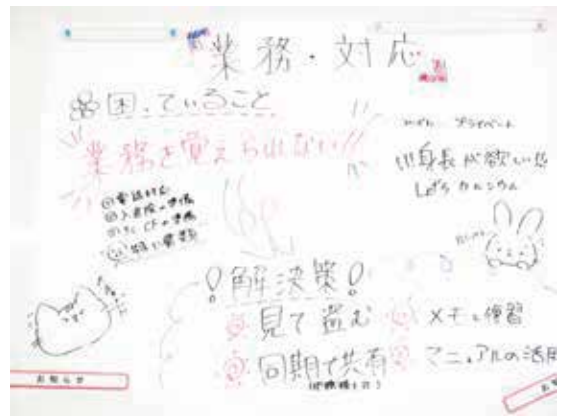
Google  
口コミ募集中



ぜひ貴重な声をお寄せください。  
今後のサービス向上に努めさせていただきます。



# 新人フォローアップ研修





#### 看護部3病棟

### 看護師 渡部 沙良

今回の研修において、職種が違うことでこれまで交流が持てていなかった同期や、交流の機会が減っていた同期と交流をもつ良い機会となりました。また、お互いの悩みや不安を共有し、それに対する改善策を考えることで、悩みを抱えているのは自分だけではなく皆同じであるのだと実感することもできました。これから配属先で新たに悩みや不安が増えてくると思いますが、同期と助け合いながら仕事に励んでいきたいと思っています。

## *Participant Comments*

#### リハビリテーション科

### 作業療法士 鈴木 若菜

本格的に業務が始まり、心細さや不安が少しずつ増えてきていましたが、同期間で業務だけではなくプライベートの悩みを共有でき、自分だけじゃないと安心できました。それと同時に、心強い仲間がこんなにいるのだと再認識でき、嬉しくなりました。これからもお互いの経験を共有し、支え合いながら精進していきたいと思っています。

# 大和市特定 長寿健診の期日 が延長しました

大和市の特定・長寿健診、がん検診が4月から始まり、多くの方に受診していただいております。

例年9月で終了する特定・長寿健診が今年度も11月まで延長し、さらに受診しやすくなりました。しかし、コロナの関係で受診が遠ざかっている方もたくさんいるのではないのでしょうか。当院では入口での検温、消毒、スタッフはマスク・フェイスシールドを着用して感染防止に努めております。また、最終月に近づくにつれ、大変混雑することが予想されます。滞在時間を短く、スムーズで快適に受診していただくためにも、お早めの受診をおすすめいたします。コロナ禍でも健康管理は重要です。定期的に健診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。年に一度の健康診断、料金も安くお得ですので、是非受診しましょう。がん検診も2023年2月まで実施中です。特定、長寿健診と併せて是非ご受診ください。予診票を自宅でゆっくり書きたいという方には事前にお渡しできますので、2階健診会場までお越しください。

## 検査内容

### 《がん検診》

#### ●肺がん検診

当日肺のレントゲン撮影を行います。

#### ●大腸がん検診

当日検便容器をお渡ししますので、ご自宅で採取して後日持ってきてもらいます。

#### ●胃がん検診

当日は診察室に入り、胃の検査の説明を受けてもらいます。

診察終了後、検査の予約を取ります。

#### ●乳がん検診(マンモグラフィー)

当日マンモグラフィー撮影を行います。

#### ●乳がん検診(エコー)※事前予約必要

当日乳腺エコー検査を行います。

#### ●子宮がん検診(頸部)※事前予約必要

当日細胞を取る検査を行います。

#### ●子宮がん検診(体部)

子宮頸部を実施時に、医師が必要と認められた方に行います。

### 《特定健診》

#### ●基本検査

(問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査)

#### ●詳細項目(医師が必要と判断した方に実施)

(心電図検査、眼底検査、貧血検査)

## 受付時間

午前 8:00～11:30(土曜12:00)まで  
(診察開始9:00～)

午後 12:30～15:30まで  
(診察開始14:00～)

※結果説明は比較的空いている午後にお越しください。  
(午前は長時間お待たせする可能性があります)

### 特定健診(長寿健診)・肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診

胃がん検診は当日診察し検査予約のみとなり、後日検査となります。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	△

### 乳がん検診(超音波検査・マンモグラフィー)

超音波(エコー)検査は予約制となります(お電話で予約可能です)。

※水曜日～金曜日の午後は結果説明は行っていません。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○※	○※	○※	△

### 子宮がん検診

子宮がん検診は予約制となります(お電話で予約可能です)。

※第1土曜日は診察開始9:30～となります。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	△	○	○	○※



## インフルエンザワクチン予防接種について

インフルエンザとはインフルエンザウイルスを病原とする気道感染症のことで、風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

日本では、例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間から約5ヶ

月とされています。この為、10月～12月中旬までの間に接種することが適切です。インフルエンザの流行が始まると、短期間に感染が広がります。

当院でのインフルエンザワクチン接種の時期など、詳細が決まり次第院内にて掲示致しますのでそちらをご確認ください。よろしくお願いいたします。



# 地域の連携先紹介



当院では地域の施設や事業所へ、適切な健康改善を図ることやリハビリが必要になった利用者様の生活機能向上を目指すことを目的として定期的に訪問させていただいています。介護事業者とリハビリテーション専門職と一緒に利用者様を共同で評価し、連携して個別機能訓練計画書等を作成する活動をしています。

今回愛の家グループホームについて紹介をさせていただきます。

「愛の家」は全国に多くの拠点を持っており、一貫して「認知症ケア」にこだわり続け、認知症ケアのリーディングカンパニーを目指すメディカル・ケア・サービスが運営しています。グループホームとは地域密着型サービス

の一つで、認知症高齢者を対象に少人数で共同生活をする施設です。大規模な老人ホームとは違い1ユニット9名までという少人数の利用者様に対し、一人ひとりに寄り添った介護を提供しています。

当院ではその中の2施設、藤沢長後と、横浜瀬谷に毎月1回作業療法士が訪問させていただいています。両施設ともアットホームな雰囲気です。施設での日常生活の中での困りごとや運動に関して専門職として、利用者様と介護スタッフと実際の生活場面から、機能向上していくための運動や介助方法などについて個別に計画の相談をしています。

## 愛の家グループホーム横浜瀬谷

開設日 2006年10月1日

### 所在地

〒246-0035  
神奈川県横浜市瀬谷区下瀬谷 3-41-1

### アクセス

小田急江ノ島線 桜ヶ丘駅より徒歩20分

TEL 045-300-0355 / FAX 045-300-0356

## 愛の家グループホーム藤沢長後

開設日 2011年4月1日

### 所在地

〒252-0801  
神奈川県藤沢市長後 1346-4

### アクセス

小田急江ノ島線 高座渋谷駅より徒歩15分  
長後駅より徒歩18分

TEL 0466-45-1150 / FAX 0466-45-1151

## その他の生活機能向上連携施設

介護老人福祉施設道志会老人ホーム / まごころ地域福祉センターデイサービス

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。第3回に引き続き、一人で行えるコグニサイズを紹介します。

座りながら!

# 身体のひねり運動 + 認知課題 (食べ物の種類)

右肘と左膝をくっつけたあと、左肘と右膝をくっつけて身体をひねりましょう。この運動を繰り返しながら、食べ物の種類を言きましょう。



おかはら  
理学療法士 岡原のアドバイス

認知課題は何でも大丈夫です。「食べ物の種類」が慣れてきたら、「有名人の名前」、「都道府県の種類」、「駅名の種類」など色々変えて行ってみましょう。



参考：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター認知症予防に向けた運動コグニサイズ他の運動についてはこちらをご参照ください。

栄養がバランスよく夏バテした身体にお勧めです

ナスと豚肉を組み合わせることで



#### 材料 (2人分)

豚ロース薄切り	120g
ナス	中1本 (120g)
サラダ油	大さじ1
ねぎ	20g
すりごま	4g
おろし生姜	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ1.5
出汁	大さじ1.5

## 豚肉となすの香味たれ

ナスは夏から秋にかけて長く食べられる野菜です。焼く 煮る 揚げる 漬けるなど幅広く調理することができる便利な食材です。ナスの栄養としては、カリウムや食物繊維を含み、豚肉はたんぱく質やビタミンB群を豊富に含み、組み合わせることでバランスよくなります。ねぎや生姜を加えることで疲労回復効果もあります。夏バテした身体にお勧めです。

#### 作り方

- ① 茄子はヘタを切って皮を剥いて乱切りにして水にさらす。ねぎは小口切りにする。
- ② すりごま、おろし生姜、他調味料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 豚ロース薄切りはたっぷりのお湯でしゃぶしゃぶにする。
- ④ 茄子はフライパンにサラダ油を引いてさっと炒める。
- ⑤ しゃぶしゃぶした豚肉となすを盛り付け、②香味だれをかけて出来上がりです。



### 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

	診療受付時間
午前	8:00 ~ 12:00
午後	14:00 ~ 15:30 (診察開始14:30~) 健診
	12:30 ~ 17:00 小児科、眼科、脳神経外科、神経内科
	12:30 ~ 17:30 内科、外科、整形外科、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「桜ヶ丘駅から徒歩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)

