

良き医療と安らぎの環境を。

# 陽 宝陽病院 広報誌 ひかり

2021冬

Vol. 48



通所リハビリテーション利用者様が作成した作品です。

## CONTENTS 【目次】

- 入院患者の動画による面会について
- 火災避難訓練の実施
- ちょこっと健康情報
- 通所リハビリテーションより

財団法人日本医療機能評価機構認定病院



啓 社団医療法人 啓愛会 宝陽病院

〒028-3111 岩手県花巻市石鳥谷町新堀15-23

TEL 0198-45-6500

FAX 0198-45-6765

URL <http://www.keiaikai-houyou.jp/>

# TOPICS

## 入院患者の動画による面会について

当院では、昨年よりインフルエンザの感染予防での面会禁止を実施中でしたが、新型コロナウイルス感染防止のため現在も面会禁止を継続させていただいております。面会禁止期間が長期間になるため、希望するご家族に対して予約制にて iPad よる Web 面会を行っています。

面会当日に撮影した動画を見ていただきます。感染予防のため患者の状態などについては、ご説明ができない場合もありますのでご了承ください。

### ■ 面会日

火曜日～日曜日

(毎週月曜日・祝日は休診のため休止させていただきます)

### ■ 面会時間

14:00 ～ 15:30

\*患者1名につき1ヶ月に2回までとし、1家族1名まででのご来院をお願いいたします。

### ■ 予約方法

電話にてご予約を承ります。

ご予約の際は入院中の病棟 (Tel : 0198-45-6500) までご連絡ください。

患者・患者ご家族にはご迷惑をお掛けいたしますが、多くのご家族にご利用いただくためにも、当院の感染対策にご理解とご協力をお願いいたします。

宝陽病院 感染対策委員会



## 火災避難訓練

9月17日(木) 今年には夜間中の2階東病棟倉庫付近から火災発生を想定した訓練を実施しました。初期消火・早期通報・避難誘導等を夜勤体制での職員で協力しながら真剣に取り組みました。この訓練は、もし火災が発生した場合にいち早く消火し患者さんを安全に避難させることを目的に年2回実施しております。



# ちょっと健康情報

## カボチャのおはなし



### カボチャの種類

日本カボチャ・西洋カボチャ・ペポカボチャの3種類に大別されます。国内で主に流通しているのは西洋カボチャです。

### なぜ冬至にカボチャ？

江戸時代の頃、野菜は1年中食べることが出来ませんでした。しかし、カボチャは長期保存ができ、ビタミン等の栄養素を多く含むため、野菜の不足する冬の時期に食べることで、風邪などを防ぎ、厳しい冬を元気に乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への想いが込められています。

### 栄養素

カボチャにはβ-カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは粘膜や皮膚の抵抗力を高める働きがあり、風邪やインフルエンザなどの感染症予防にも役立っています。他にも便秘予防や冷え性の予防に効く栄養素なども含まれています。

### オススメ調理方法

カボチャの皮には栄養素が多く含まれているので、皮はできるだけ残して調理することをオススメします！



### ③ 足開き・閉じ

両足をゆっくりと開く・閉じる。

【つま先の向き】  
開く ⇒ 外向き  
閉じる ⇒ 内向き

5~10回



### ① 複式呼吸

お腹を使った呼吸。  
鼻から吸う（3秒程度）  
口からゆっくりと吐く（6秒程度）

5~10回



### ④ 膝の曲げ伸ばし

片足ずつ、かかとをお尻に近づけるように膝を曲げる。  
足底は床から離さない。

5~10回



### ② 頭上げ

両膝を立てる。  
枕から頭を離す（あごを引いて）

5秒間×5~10回

外出自粛による、  
運動不足解消。

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を自粛することで運動をする機会が減ってしまう方が多いと思います。家の中でも安全に取り組める運動を紹介します。

1日3回を目標に取り組んでみましょう！

※痛みを感じたら無理に行わないようにしましょう



# 通所リハビリテーション

2020年9月24日（木）25日（金）

お楽しみ会を行いました。敬老の日も兼ねてお祝いもしました。  
美味しいおやつも食べました☆



## 在宅総合ケアセンター宝陽より

在宅総合ケアセンターでは、ケアマネジャーが常駐しており、在宅サービスに関する相談を承っております。

例えば・・・

- ・ 介護方法やお世話で悩んでいる方
- ・ 自分の住んでいる地域でどのようなサービスが受けられるのか知りたい方
- ・ ベッドや車椅子を借りたい方

こんなとき、気軽にご相談ください!!



営業日 / 火曜日～日曜日  
営業時間 / 8:30～15:40  
定休日 / 月曜日・祝日・年末年始・7月1日  
☎ 0198-45-6667