

良き医療と安らぎの環境を。

陽 宝陽病院 広報誌 ひかり

2021 春

Vol. 49



CONTENTS 【目次】

- 病院長挨拶
- コロナウイルスワクチン接種
- 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/>

病院長挨拶



後藤 振一郎

私は赴任当初、石鳥谷駅から毎日歩いて通勤していました。ウォーキング代わりにちょうど良い距離（往復 50 分）で、北上川に架かる橋の上や土手道からの景色を楽しみながらの通勤でした。雪が降っていても歩けない距離ではなく、風情もあります。ただし、病気の方や高齢者の方々が歩くのには遠すぎますので自家用車かタクシーかバスを使って通院することになります。ついでに、この冊子を読んでおられる健康な皆様は、是非このくらいの距離、（往復で 50 分から 60 分）を毎日歩くことをお勧めします。

昨年 11 月にようやく PCR 検査の検体を当院で採取することが許可されました。当院で PCR 検体採取を開始した 4 日後に救急入院した患者に PCR 検査を実施したところ、その翌日に PCR 陽性と判明しました。当院では入院直後の全ての患者を個室隔離とし、職員は新型コロナ感染患者に対応する感染防護具を装着して、新型コロナ感染患者に対する感染防御策に準じた手順で患者の処置をしていたので、先の新型コロナ肺炎患者の「濃厚接触者」は存在しませんでした。それでも接触した職員全員の PCR 検査を実施しましたが、幸い全員陰性でした。以後、幸いに入院患者も職員も PCR 検査で陽性者は出ていません。PCR 検査において偽陰性が一定頻度で存在しますし、残念ながら感染対策における危機感も職員によって差があります。よって「当院で現在まで新型コロナ感染症の院内発生を見ていないのは単に運が良かっただけ」と思い、今後も緊張感を持って対応する必要があります。

今後 1 年間、新型コロナウイルス感染症の院内多発が起こらずに、現在の診療、地域医療への貢献を今までどおり継続できることを祈るばかりです。

「コロナウイルスワクチン接種」

4月下旬と5月下旬に宝陽病院職員のコロナウイルスワクチン接種を実施しました。また、それぞれの翌週には石鳥谷町内のクリニック、歯科、調剤薬局に勤務している医療従事者の方々のコロナウイルスワクチン接種を当院にて実施しました。

疼痛等の副反応が見られた方が数名いましたが、無事に接種を終えることが出来ました。

今後も感染対策をしっかりと行い、コロナウイルスを持ちこまない、広げないように職員全体で取り組んでいきたいと思ひます。



ちよこっと 健康情報

梅雨の時期に入り、食中毒が心配な季節になってきました。そこで食中毒対策の食品の一つである「梅干し」についてご紹介したいと思います。

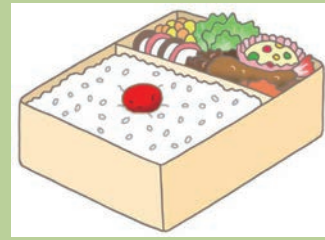
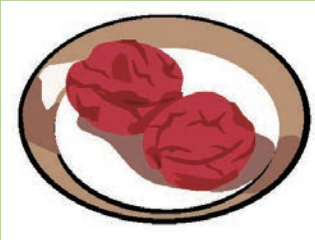
【梅干しの働き】

① 殺菌作用・整腸作用・解毒作用

→梅干しの中に含まれているカテキン酸は抗菌・滅菌の働きや、消炎などの整腸作用があります。その他にもクエン酸には、血の流れを良くするほかにも、乗り物酔い・食中毒などを予防するといわれています。よくお弁当のご飯の上に梅干しの入れるのはこのためです

② 糖尿病や脂質異常症を予防する働き

→血糖を下げる働きや、中性脂肪やコレステロールを下げる効果があります
その他にも、疲労回復効果や老化防止にも良いとされています



しかし、梅干しには食塩も多く含まれており、食べ過ぎは高血圧などを引き起こす可能性がありますので、気を付けましょう！！

足の指体操

足は地面と接して全体重をいつも支えてくれています。その中で足を柔らかくしたり、硬くしたりしながら衝撃を吸収したり体へ推進力をつけたりしてくれています。もし柔軟性を失い、足が硬いまま、もしくは筋肉が働かなく、柔らかいままになったらどうなるでしょうか？
足の指・足部の変形に伴い、バランスを崩しやすくなったり、膝への負担が増え、痛みが出たり変形性膝関節症へ移行したりします。そうならないためにこの運動は有効です。

目的：足部、足の指の変形予防、変形性膝関節症の予防、歩行の安定性向上

用意するもの・・・タオル、重し(水の入ったペットボトル等)



グー：指を内側に丸める

チョキ：親指を立て、他の指を丸める

逆チョキ：親指を曲げて他の指を立てる

パー：指を広げる



- ・椅子に腰かける
- ・かかとは浮かせない
- ・足の甲が丸まるように、足裏全体で引き寄せる
- ・重しで抵抗を調整する

10回を1セット、1日1~2セットを目標！無理なく行いましょう♪

通所リハビリテーション

春の作品作り

枝垂桜はお花紙、鯉のぼりは利用者様の手形で出来ています。



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