

昭生病院news

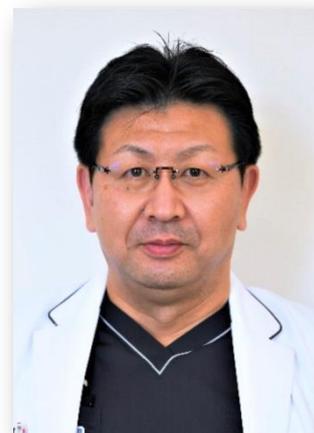
2020. 夏
vol.16



皆様におかれましてはご健勝のこととお慶びを申し上げます。
令和2年7月度（夏季）の昭生病院ニュースを発行させていただきます。
新型コロナウイルス感染対策のため、緊急事態宣言にて外出自粛等もあり、
かなりストレスがかかる日常生活であったかと思えます。幸い、緊急事態宣言が解除された後、
新たに感染拡大が起こっておらず、このまま収束してくれることを願いますが、いつ第二波が来ても
慌てることのないように、気持ちの準備と感染対策の継続に努めたいところです。
皆様におかれましては、引き続き感染予防に留意し、どうぞお身体をご自愛ください。

さて、昨年末に障害者病棟をオープンし、身体障害や神経難病で
長期療養を余儀なくされた患者さんの受け入れを開始しておりますが、
おかげさまで現在まで特に大きなトラブルもなく順調に稼働できております。
引き続き積極的な受け入れを行い、地域の医療ニーズに添えていきたい
と思えます。在宅療養が困難な難病の方々への手助けになれば幸いです。

今後も灘区における地域病院として求められる医療機能を考えながら、
時節柄、感染対策、医療安全対策にも標準的な備えを怠らず、
引き続き皆様の期待に添える病院づくりを目指していきたいと思っておりますので、
今後共ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



昭生病院院長 和田 義孝

昭生病院 地域連携室は、（月～金 9:00～17:30 土～13:00）

☎ 078-881-5500 (代) ☎ 078-881-5560 (直)

昭生病院は、つながりを大切に、業務に取り組んでおります。お電話、お待ちしております。

健康的な食生活を維持する方法

今春は新型コロナウイルスのパンデミックとなり、日々の生活に多くの支障が出ました。感染症は、感染前から感染後の全ての時期で、良好な栄養状態を保つことが非常に重要です。特に熱がある場合、平常時よりエネルギーと栄養素を必要とします。強い免疫力をサポートするために健康的な食生活を維持することが大切です。

《健康的な食生活を送るために》

- ・重要な栄養素を適切に摂取するために、様々な食品を摂取しましょう
- ・果物や野菜を沢山食べましょう
- ・全粒穀物（玄米など）や健康的な油脂が豊富に含まれる食事を摂りましょう
- ・脂質、砂糖、塩の摂取量に注意しましょう
- ・食品の衛生状態を良好に維持しましょう
- ・定期的に水を飲みましょう
- ・アルコールの摂取を制限しましょう
- ・食品安全の5つのポイント
 - * 1) 清潔に保つ
 - * 2) 生鮮食品と調理済み食品を分ける
 - * 3) しっかり火を通す
 - * 4) 食品を安全な温度に保つ
 - * 5) 安全な食品、水を使用する



健康的な食事生活だけでなく、**禁煙、定期的な運動、十分な睡眠、ストレスをためない**ことも免疫を維持するために重要です。

～ サバ缶カレー ～

レシピ 4人前

サバ缶(水煮)	1缶
カットトマト	1袋もしくは1缶
玉ねぎ	1個
人参	1本
おろし生姜	2片
おろしにんにく	1片
サラダ油	大1

☆	カレー粉	大2
	中濃ソース	大2
	砂糖	大2
	しょうゆ	大1
	鶏ガラスープの素	大1

Point!!
パンにも合います！



作り方

- ① 玉ねぎ、人参をみじん切りにする
- ② 油大1でおろし生姜、おろしにんにくを炒め①を加える。
人参がやわらかくなったらOK
- ③ さば缶、カットトマトを加える
- ④ ☆の調味料を加え15分ほど弱火～中火で焦げないように煮込んで完成

感染対策

手洗い！

- ・ 手洗いする前に、その辺を触った手で、**顔を触らない！**
- ・ 「咳エチケット」うつさないためにも**マスク**は正しく着用する！
- ・ かぜ予防や口腔ケア、うがい薬塗布、**うがい**もしましょう！



ドアノブや電車・バスのつり革、手すりなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着する可能性があります。外出先からの帰宅時、調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

お家でロコトレ(ロコモティブシンドローム予防運動)の中から1つご紹介！！

* バランス能力を向上させる「片脚立ち」*

【方法】

- ・ 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・ 痛みや無理がない範囲で姿勢をまっすぐにしましょう。
- ・ 片脚を前方に **5 cm**ほど上げます。
- ・ 支えが必要な人は、**十分注意して**机や椅子に両手や片手をついて行います。

【回数】

- ・ 左右1分間ずつ、一日【朝・昼・晩】の**3回**行いましょう。

豆知識！

- ※ 片脚立ちは両脚立ちに比して**2.75倍**の負荷がかかる。
- ※ 1分間の片脚立ち訓練 = **約53分間の歩行**に相当。



健康セミナーのご案内

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、健康セミナーの開催を見合わせています。ご来場を予定されている皆様には、ご迷惑をおかけしています。開催できるようになりましたらチラシや掲示板、案内ハガキ等でお知らせいたします。再開後に予定している内容は下記のとおりとなります。楽しみにお待ちしております。

「尿路結石について」

「理学療法士からのお話」

「食事を楽しもう～かむ力・飲み込む力」

診療時間のご案内

※ 2020年7月1日より本院、診療所ともに午後の診療時間を下記の通り変更いたします。お間違えないようお気を付けください。

昭生病院 本院 診療科目 内科(一般・消化器・糖尿病・呼吸器・肝臓・腎臓) 人工透析
リハビリテーション科、泌尿器科、脳疾患外来(頭痛・めまい・認知症)

		月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~	1診	大久保	島	和田(昇)	大久保	和田(義)	和田(昇)
	2診	和田(義)	園田	和田(義)	西崎(第1・3週)	島	小西
午後診 15:30 ~ 17:00	1診	村上	和田(義)	和田(昇)	大久保	島	

昭生病院附属診療所 診療科目 内科(一般・循環器・消化器・糖尿病)

		月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~	1診	村上	和田(昇)	大久保	和田(昇)	大久保	村上(第1・3・5週) 大久保(第2・4週)
	2診			村上			
午後診 15:30 ~ 17:00	1診	島 (第2・4週)	和田(昇) (第2・4週)				

昭生病院は、一般・障害者・医療療養病棟を備えることで、
地域包括ケアシステムの中での地域完結型の医療を目指しています

一般病棟 34床
障害者病棟 20床
医療療養病棟 49床

地域連携室 ☎ 078-881-5500 ☎ 078-881-5560



無料送迎有
駐車場有
透析のご見学ご相談は
随時受け付けて
おります



医療法人 昭生病院 本院

☎ 657-0011 神戸市灘区鶴甲3-13-19
☎ 078-881-5500 ☎ 078-881-5948
URL <http://www.syousei-hospital.jp/>



医療法人 昭生病院 附属診療所

☎ 651-0061 神戸市中央区上筒井通5-1-16
☎ 078-241-3824 ☎ 078-241-9085