

花暦～はなごよみ～

H29 年度秋号



今年は台風の上陸も多く、猛暑も続き、天気には振り回された夏でしたが、ご家族の皆様は如何お過ごしでしょうか？去る10月21日に、毎年恒例の冬物バザーを開催致しました。開催時期がハロウィンに近かったため、職員は仮装をし、飾りなどもハロウィン仕様に致しました。また、今回も、ご家族様や職員から衣類のご寄付を賜り、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。今号の表紙ではその様子を紹介させていただきます。



藍野花園病院 project A

体力測定会 報告記

「project A」

藍野花園病院の多職種チーム「project A」は、茨木市太田地区住民の認知症予防を推進する地域医療活動に取り組んでいます。

紅葉にはまだ早い、平成 29 年 10 月 1 日（日）、project A と街かどデイハウス「雲見坂広場」の共催で、昨年に引き続き体力測定会を行いました。

参加者は 34 名。日頃から健康に対して意識の高い方々が多く、測定結果を見ながら健康談義に花を咲かせておられました。

認知症予防は運動から！といわれています。年に一度の測定ですが、運動の大切さをいま一度思い出す機会になれば幸いです。

ご参加・ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。



インフルエンザの豆知識

気温も下がり、インフルエンザの流行する季節になりました。インフルエンザは感染者のくしゃみや咳、つばを吸い込むことで感染する飛沫感染とウイルスが付いたドアや手すりなど、周りの物を自分が触り口や鼻から感染する接触感染の二つがあります。インフルエンザウイルスから身を守るためにはどうしたら良いのでしょうか？

1、正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触ることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出からの帰宅後や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。またウイルスは石けんに弱いため石けんを使用し洗い残しがない様に洗うことが大切です。特に指の付け根や指先は洗い残しが多いところなので注意が必要です。



2、普段の健康管理、予防接種

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなることや感染した時の症状が重くなるおそれがあります。そのため普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけることが大切です。また予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。予防接種の効果は一般的に五か月程度なので毎年接種することが望まれます。※予防接種していてもインフルエンザにかかる場合もあります。



インフルエンザになってしまったら？



1、早めの医療機関へ

もし、急に 38 度の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身のだるさなどの症状が出た場合には、早めの医療機関（内科）を受診しましょう。※発熱 12 時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。

2、安静にする。水分補給

睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。また高熱による発汗での脱水症状を予防するために、こまめに水分補給をしましょう。

入院患者様のご家族様へ花暦に関するアンケートのお願い

花暦も平成 22 年創刊より 7 年の歳月が流れました。担当者も変わり今後、より良いサービスを提供する事を目的として、アンケートを実施する事となりました。

つきましては、ご多忙中恐れ入りますが、アンケートにお答えいただき、率直なご意見、ご要望をお聞かせ下さい。

詳しくは同封の用紙をお読み下さい。

ご不明な点がございましたら藍野花園病院代表
072-641-4100 より花暦担当、医事課宮内までお
尋ね下さい。



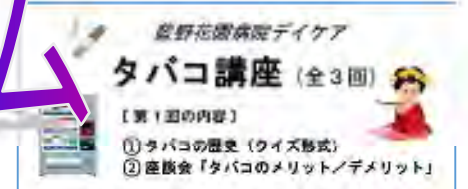
美人女医Mのこぼれ話



NO. 4

こんにちは！前回「手術をする」という我ながら最高のネタ引きで終わった連載ですが、無事にこうやって「手術が終わりました」ネタで今回もお茶を濁せそう…というか本当に医療について思うことが出た M です。初日だけで投書箱が破裂する程に色々ありました。例えば名前を非表示にして下さい（選べる）と入院前に言っていたのに日勤、準夜勤、夜勤三交代で「名札出し忘れていきます」と言われガックリ。事務手続きのときに伝えた希望が全く申し送られていないと本当に些細な事でも「ここで手術して大丈夫なのか」となりますね。術直前後も色々ありすぎたので割愛。術後口からデロデロ血が出ている私に持ってこられたのは「常食」。い、いきなり喉にぼっかり穴が空いているのに普通のご飯食べられるかーい！その後飲み込みも何も出来ないまま重湯で 10 日、最後は転院となりました。このまま死ぬかもしれない（術後 4kg↓）…と割と本気で思うほどやつれまくった私の転院先で入院受けてくれた先生はちゃんと入院期間の目安、治療方針を説明してくれました。薬剤師の先生、看護師さん、栄養課の先生が何かあるごとに説明してくれました。めっちゃ安心！！改めて私は「説明」の大切さ認識。これからは今まで以上にもっと説明を分かりやすく、今の状況をより安心して過ごせるように努力せねば！と思いました。主治医からまとまった時間をもって説明を受けたいという場合は（私の場合ですが）一度代表電話にお電話下さい。一時間位大丈夫な日を相談して決めることができます。出来れば前日までにご確認頂いた方がより安心です。（当日は他の家族さんに時間を割いていることもありますので）因みに体重は戻りました。
残念。

デイケアコラム



メンバー並びにご家族の皆様、いつもデイケアの運営にご理解とご協力を賜りありがとうございます。今回は来年4月より藍野花園病院敷地内(デイケアも含め)全面禁煙開始に伴い、デイケア内で行っている「タバコ」に関するプログラムやメンバーの皆様から募集した「タバコマナー」川柳について、ご紹介したいと思います。

「タバコ講座」はタバコについて知り、タバコとのつきあい方を考えるプログラムです。全3回で、初回は①タバコの歴史クイズ ②座談会「タバコのメリット・デメリットについて」を行いました。

クイズ(1)

人間は、いつからタバコを栽培しているのでしょうか？

- ① 紀元前2000年ごろ
- ② 紀元後600年ごろ
- ③ よく分からない

タバコを吸う方・吸わない方、どちらにも参加してもらいたかったのですが、喫煙者の参加率はとても低かったです(涙)。喫煙者の方々をお誘いすると「どうせ、タバコやめろって言われるんやろ」「吸わない人には、吸う人の思いは分からないんですよ」などのご意見…。確かにね、そんな気持ちも分からなくはないです。ですので！タバコ講座はスタッフの意見を押し付ける場ではなく、タバコについて

クイズ(2)

「タバコ」って日本語？

- ① 日本語じゃない！
- ② 日本語だ！

「よりよく知って」ご自分で考えるきっかけ作りの場になればとの思いで始めています！タバコを吸わない方も楽しめるように、「吸う」ことだけではなく、タバコと社会との関係なども、今後取り上げていきます。不参加だった方、ぜひ次回にご参加ください！！

「タバコマナー川柳」は8月1日より1ヶ月間募集をし、全部で48句の応募をいただきました。その後10日間の投票期間を経て、9月25日の全体ミーティング内での開票の結果、全ての句に1票以上投票されました！

その中でも特に票を集めた上位3句をご紹介します！

- 1位 気をつけて 火の高さには 子どもたち
- 2位 考えて 吸わない人が 横にいる
- 3位 喫煙は お金とからだの ムダ使い

クイズ(3)

江戸幕府は3回 禁煙令を出しました。なぜでしょうか？

- ① 火事の元になるから
- ② 不良のシンボルだったから
- ③ 農家がお米を作らずタバコばかり作りだして、年貢が減ったから

たくさんのご応募ならびに投票の参加ありがとうございました。これを機に自身のタバコの喫煙マナーについて考えて行動していただけると幸いです。

また10月28日には家族懇談会がありました。こちらは次回の花暦でご紹介させていただく予定ですがご参加いただいたご家族の皆様、お忙しい中お越し下さりありがとうございました。

クイズ(4)

子供や未成年の喫煙を禁じた法律は、いつできたのでしょうか？

- ① 江戸時代
- ② 明治時代
- ③ 昭和時代

家族懇談会内でもお知らせさせていただいた通り、花園祭が11月11日(土曜)に開催されますので、よろしければこちらも是非遊びにお越し下さい。

★画像は「タバコの歴史クイズで出した問題です。
答えが気になる方は、タバコ講座スタッフまで♪」
作成担当：事務 S