



clover

光生病院広報誌 クローバー

Vol.28

2024年3月発行

2ページ **特集**

第25回 救急の日の集い

4ページ 老健（リハビリ苑通所）紹介

5ページ NOBORI 紹介

6ページ 栄養レシピ

7ページ おかやまマラソン・漢字穴埋めクイズ

8ページ 光生病院グループ・編集後記

特集

第25回



救急の日の集い



2023年9月9日、地域社会における救急意識の向上を図るため、当院において「救急の日の集い」を開催いたしました。

現代社会において注目されている、「救急車の適切な利用」と「緊急時の正確な対応」に焦点を当て、実際のケースに即した貴重でためになるお話をいただきました。

岡山市北消防署 救急第一係消防士長の山城孝先生より基調講演として、「岡山市消防局における救急の現状」と題して、活動報告や救急車の出動状況等をお話いただきました。例えば、救急車の出動が最も多い月について。最も多いのは寒くなる12月、次いで熱中症の危険な8月、7月と続きます。さらに曜日で見ると月曜日に出動が集中していることもお話しされました。また、急病患者は救急出動全体の約7割を占め、その中でも約6割は高齢者が占めているそうです。現代社会が直面している高齢化の影響を考慮した救急体制の整備が必要であることを力強くお話しいただきました。

また、救急車を適切に利用する為に、家庭での緊急度を判定するアプリ「Q助」の活用も呼びかけられました。急な病気やけがで「いつ病院を受診したらいいか?」「救急車を呼んだ方がいいか?」と迷った時に、ご自身の判断の一助になることを目的に総務省消防庁により作成されたアプリです。詳細な症状選択の後、119に繋がった際に何を伝えればいいのかが一目で分かる作りとなっております。困った時にすぐ使えるよう、ぜひ





今日から携帯にインストールしてみたいはいかがでしょうか。

続いて岡山大学学術研究院 医歯薬学域 救命救急・災害医学講座 主任教授の中尾篤典先生に特別講演として「延命治療って何かおわかりでしょうか」と題してご講演いただきました。お話の中で夏場に多く見られる熱中症についての基本的な知識と対処法をご教示くださり、その後、「心停止に遭遇した際の初動対応について」、「胸骨圧迫とAED（自動体外式除細動器）の正しい使用方法について」をご指導いただきました。さらに、喉に異物が詰まった際の腹部圧迫法も実践的にご教示くださいました。中尾先生のご講演は毎回多くの参加者様に人気があり、今回も熱心に聞き入りながら、時にはメモをとる方の姿も見られたのが印象的でした。

このようなイベントを通じて、地域の方々が救急車の利用や初期対応の手段を理解し、お一人お一人の命を守るための正しい知識へと繋がれば幸いです。

また、もしもの時に冷静かつ適切に行動できる知識を学ぶ場を設ける事は、社会全体の救急医療の質を向上させる上で極めて重要だと考えます。

光生病院は今後もこのような命を守るための教育の場を増やし、地域社会に貢献していきたいと思っております。



老健（リハビリ苑通所）紹介

介護老人保健施設 光生リハビリ苑（通所）では、年間を通じて季節に合わせた様々なイベントの開催や制作をしております。職員が趣向を凝らし、ご利用者様にお楽しみいただける工夫を散りばめています。



定期的に行われる 制作会

季節の思い出作りの一環として職員のサポートのもと、ご利用者様の個性が活かされた魅力的な作品ができあがります。



楽しむ気持ちを胸に挑める 運動会

無理のない範囲で楽しく体を動かすことのできるイベントも実施しています。

職員の「たたいてかぶってじゃんけんぽん」も盛り上がります。



心を込めた長寿のお祝い 敬老会

敬老会ではご利用者様と一緒に楽しめるビンゴ大会等を催します。

また、令和5年度は実習生さんによる「ご長寿体操」のレクリエーションもありました。職員からは銭太鼓「お祭りマンボ」の披露があり、曲が始まるとご利用者様の力強い拍手に囲まれて一層楽しい雰囲気に包まれました。



毎月変わる みんなで作る壁画

職員が図案を作成し、ご利用者様に細かい作業をお願いし、みんなで一つの作品を作り上げます。図案の発想もさることながら、ご利用者様の緻密な作業は指の運動や頭の体操にもなり、作業を分担しながら大きな壁画作品ができあがります。



光生リハビリ苑では今後もお利用者様にお楽しみいただけるイベントを企画・開催させていただきます。



NOBORI

PHR・医療情報共有アプリ



スマートフォンで診療情報を 確認しましょう!!

皆様、スマートフォンを使って医療の予約や情報を確認することができる時代が来ました。その中心となるのが、PHRのNOBORIです。このシステムは、患者様が自身の医療情報を簡単に管理し、必要な時にすぐにアクセスできるように設計されています。

※ PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）とは、個人の健康・医療・介護に関する情報を意味します。

主な機能



予約の確認

スマートフォンでいつでも次の診察の予約状況を確認できます。また、メモを残すことができます。



通院履歴

過去の通院記録を一目で見ることが可能です。また、メモを残すことができます。



診療情報の閲覧

診療時の画像や検査結果、そして薬の情報まで、全てスマートフォンでチェックできます。



マイナポータルとの連携

さらに、マイナポータルと連携することで、特定健診の結果や診療費の情報も参照可能です（条件有り）。これにより、健康管理がより一層しやすくなります。



情報共有の利便性

患者様の同意があれば、NOBORIを導入している岡山大学病院を含む他の病院と診療情報を共有できます。これにより、転院や紹介の際にもスムーズな情報の移行が実現します。

PHRのNOBORIは、患者様の手により多くの力を与え、

医療の質を向上させるための強力なツールです。

これからの医療の未来を、NOBORIと共に歩んでいきましょう。

タラのゴマ味噌ホイル焼き

タラは一年を通して獲れる魚ですが、秋から冬にかけての漁獲量が最も多く、寒くなるほどおいしくなる魚です。口がとても大きい魚で、それと比例してたくさん食べることから、「たらふく食う」という言葉の由来にもなっています。そんな大食漢のタラですが、脂質の含有量が少ないのが特徴です。低カロリーであっさりとした白身は、どんな料理にも合わせやすく、使い勝手の良い魚といえます。

今回ご紹介するのは、ゴマ味噌風味のホイル焼きです。単調な味になりがちなホイル焼きですが、ひと手間加えるだけで、また違った味わいが楽しめます。



材料：2人分

★	タラ	2切れ
	塩・コショウ	少々
	玉ねぎ	40g
	キャベツ	50g
	しめじ	30g
	かぼちゃ	40g
	酒	小さじ2
★	砂糖	小さじ1
★	合わせ味噌	大さじ1弱
★	マヨネーズ	小さじ2
★	白すりゴマ	小さじ2

下ごしらえ

- ① タラは塩・コショウをふって5分ほどおく
- ② 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る
- ③ しめじは石づきの部分を切ってほぐす
- ④ かぼちゃは4～5cmのくし形に切る

作り方

- ① ボールに★の材料を入れてよく混ぜる
- ② アルミホイルを2枚重ねて置き、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃをバランスよく散らし、真ん中にタラを乗せて酒をふる
- ③ 重ねたアルミホイルの上下左右を折りたたみ、グリル又はトースターで10分ほど焼く
- ④ 一度取り出してホイルを開き、①をタラに塗る
- ⑤ ホイルの口を開いたまま、更に2～3分ほど焼く
- ⑥ ゴマ味噌に焼き目がついたら出来上がり

タラに多く含まれる栄養素、ヨウ素に注目

タラに含まれるヨウ素の量は、魚の中でも特に多く、サバやサンマなどの青魚の約20倍、サケ類の約70倍にもなります。

ヨウ素は、代謝や生育に深い関係を持つミネラルの一種で、甲状腺ホルモンの主成分となり、3大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物）の代謝を促します。細胞の生まれ変わりが盛んな皮膚や髪、爪などを健康に保つための重要な栄養素です。

栄養価：1人分

エネルギー	172kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	6.3g
塩分	1.4g



2023年11月12日開催！

おかやまマラソンに参加しました！

2022年までは規模を縮小しての開催でしたが、2023年からコロナ前と同じ規模約16,000人での開催となりました。

おかやまマラソンに当院の複数人のスタッフが救護所スタッフとして参加しました。

参加者より、「救護室でテーピングを受け無事にゴールできました！」と感謝の声もあり岡山県内の医療スタッフ一同でサポートできた事を嬉しく思います。

筆者も沿道の応援に行きましたが声出しが解禁され、コースいっぱいに参加者が元気に走る姿を見られました。またスペシャルアンバサダーの有森裕子さんやゲストランナーで岡山県和気町出身のお笑い芸人、見取り図 リリーさんに手を振っていただいたりと楽しんだ筆者です。

長く続く歴史ある大会を、地元の病院として今後もサポートし盛り上げていきたいと思います。



漢字穴埋めクイズ

□の中に文字を当てはめて、
二字熟語を完成させてください

問1 原
↓
時 → □ → 値
↓
格

問2 支
↓
保 → □ → 害
↓
子

問3 蒸
↓
保 → □ → 守
↓
学

問4 差
↓
特 → □ → 常
↓
議

問5 人
↓
実 → □ → 利
↓
化

問6 頭
↓
腹 → □ → 切
↓
手

※漢字穴埋めクイズの答えは8ページに記載

光生病院 グループ



社会医療法人 **光生病院**

診療部 内科 外科 脳神経外科 整形外科 形成外科 呼吸器内科
循環器内科 消化器内科 心臓血管外科 神経内科
リハビリテーション科 放射線科 心療内科 皮膚科
泌尿器科 ペインクリニック内科 眼科 麻酔科 歯科 口腔外科

看護部 外来 2階病棟 3階病棟 5階病棟 西5階病棟 手術室
透析室 訪問看護ステーションラポール

診療支援部 放射線課 臨床検査課 臨床工学課 リハビリテーション課
栄養課 健診課

薬剤部 調剤課

事務部 医療サービス課 総務課 運営管理課 医療情報課

在宅支援部 光生リハビリ苑入所
光生リハビリ苑通所
在宅介護支援センターくわだ
居宅介護支援事業所おもいやり
ヘルパーステーション桑田
24時間訪問サービスきずな

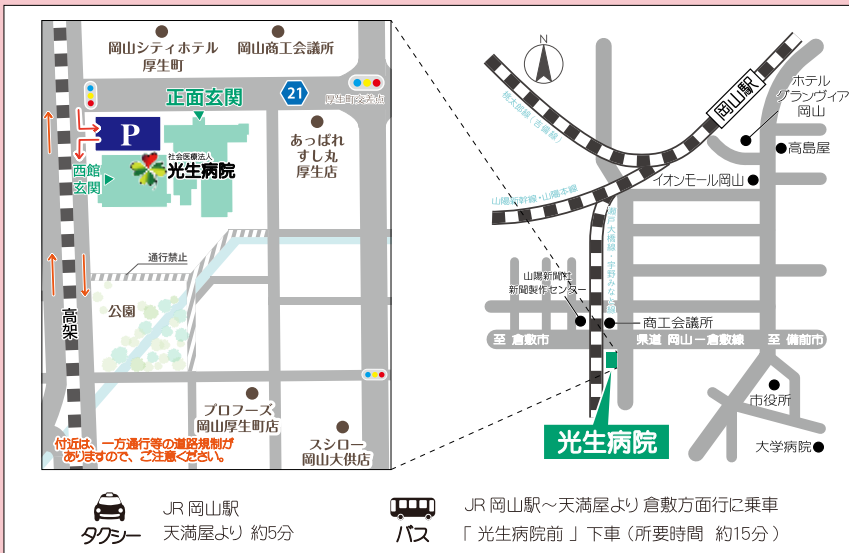
地域医療連携室
医療安全対策室
感染管理室



社会福祉法人 **ことぶき会**

ことぶき会

特別養護老人ホーム 宇甘川荘
特別養護老人ホーム おもいやり
特別養護老人ホーム 牟佐げんき
特別養護老人ホーム 光生げんき
特別養護老人ホーム 古新田げんき
特別養護老人ホーム レファシード直島
特別養護老人ホーム 三鷹げんき
養護老人ホーム 松風園
介護付き有料老人ホーム 平井げんき
サービス付き高齢者向け住宅 桑田げんき
みらい保育園
三鷹げんきグローバル保育園



漢字穴埋めクイズの答え

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 問 1 | 価 | 問 4 | 異 |
| 問 2 | 障 | 問 5 | 権 |
| 問 3 | 留 | 問 6 | 痛 |



社会医療法人
光生病院

〒700-0985 岡山市北区厚生町3丁目8番35号

TEL.086-222-6806 FAX.086-225-9506

Mail : info@kousei-hp.or.jp



♡編集後記

皆様こんにちは。今回のクローバーはいかがでしたでしょうか？当院主催「救急の日」のイベントについて特集いたしました。救急時の対応として大変勉強になる内容が多く、参加者の皆様にとっても私たち医療関係者にとっても有意義で実りある時間となりました。また今回は、老健紹介、NOBORI、マラソン記事など盛りだくさんのクローバーです。おすすめの栄養レシピもお見逃しなく。皆様の心に残る1ページがあると嬉しく思います。まだ寒暖差はありますが、桜の季節までもうあと少しですね。次号もどうぞお楽しみに。