

J C H O
二本松病院

二本松市成田町1-553
TEL.0243-23-1231
FAX.0243-23-5086
http://nihonmatsu.jcho.go.jp
発行者: あゆみ編集委員会

あゆみ

「看護の日」無料健康相談

平成26年4月からJCHO二本松病院となり、ますます地域医療・地域包括ケアのキーパーソンとしての当院の役割が重要視されています。そこで、地域の方々と直接ふれあう機会を持つために昨年より「看護の日」のイベントを院外で開催しています。今年5月12日に、病院スタッフ14名が参加し、ショッピングモールベイシア安達店入り口に特設コーナーを設け、血圧測定・血糖測定・体脂肪測定・健康相談・栄養相談・介護相談・肩こり体操を実施しました。

昨年は、「JCHO二本松病院って何処にあるの」という質問が多かったため、今回は病院に関するパンフレットを持参しましたが、昨年より説明する機会は少なく繰り返し開催することで、地域の方々に認識していただけたのではないかと思います。

健康相談を受けられた人の中には、市町村の健康診断を受診したことがない方や、初めて血糖測定した方も多くいらっしゃいました。これを機会に、健康管理の意識を高めてもらえたらと思いま

す。栄養相談では、高血圧や骨粗鬆症で悩んでいる方が多く、減塩食の献立を配布し、減塩商品を使用する方法などを説明しました。体脂肪測定の希望者は70歳代の人が多く、大変人気がありました。

また、全国で火山活動が活発となっていることから、災害看護の一環として安達太良山火山防災マップを展示しました。

短い時間ではありましたが、多くの方々と直接話をする事ができ、参加したスタッフはそれぞれの思いを感じ取ることができたのではないかと思います。その思いを病院スタッフに伝え、また新たな取り組みができればと思っています。これからも、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを長く続けることができるように、安心して暮らせる地域づくりに貢献していきたいと思っています。

最後に、お忙しい時間の中、足を止めて健康相談に参加していただいた方々や快く会場を提供いただいたベイシア安達店の皆様に感謝いたします。

看護課 渡邊百合子



訪問看護 ステーションより お知らせです!



新しいパンフレットができました

二本松病院附属訪問看護ステーションは、平成11年4月に「訪問看護ステーション二本松」として開設しました。当時のパンフレットは手作りで平成14年に内容の一部と表紙を変更しましたが、その後は変更なく現在に至っていました。

新しいパンフレットは、「人と人とのつながりを大切に」というコンセプトで、利用者・家族の目線で知りたい事がらを中心にスタッフ全員が何度も言葉を選びながら作成したものです。表紙は、青空の下、私たちとご利用者様・ご家族様の手と手が心のリボンで繋がるデザインとなっており、スタッフ一同とても気に入っています。

当ステーションの魅力は「24時間いつでも連絡が取れる体制」と「在宅で専門のスタッフによるリハビリ」ができることです。この2つの魅力を中心に、ご利用者様・ご家族様の希望に応えたいという私たち

のメッセージを盛り込みました。中央には、ご利用者とご家族さま、医師と私たちスタッフの笑顔があふれています。背景には自然豊かな二本松を表現し、とても優しい雰囲気に仕上がっていると思っています。

さらに、当ステーションは安達管内で唯一の精神科訪問看護が提供できるステーションです。作業療法士もおり精神科訪問看護の強みとなっています。パンフレットには「心のケア」として載せています。

新しいパンフレットを是非ご覧になって「このステーションなら安心」利用してみたいと思って頂けたらとてもうれしいです。なにか心配なことがありましたら遠慮なくご相談ください。私たちスタッフが精一杯対応させていただきます。

二本松病院附属
訪問看護ステーション 本田 弘子





「転倒予防教室」を開催しました

リハビリテーション科では年に2回の転倒予防教室開催が恒例となっており、地域の皆様の健康増進に少しでも貢献できるよう取り組んでおります。今年の第1回目は6月20日に病院リハビリテーション室で「転倒予防教室-体と頭を鍛えて転倒予防-」というテーマで12名の方に参加して頂き開催する事が出来ました。

今年の教室では「二重課題」というキーワードに着目してプログラムを作成しました。転倒予防教室というと下肢の筋力トレーニングなどを思い浮かべる方も多いと思いますが、今回は「日常生活は二重課題の連続であり、頭で考えながら体を動かす事が転倒予防につながる」というお話をさせて頂きました。参加者の方からは「日ごろ考えた事がなかったのでよかったよ」「帰って友達ともやってみたいと思う」「足が軽くなってうれしい」というような感想を頂き大変好評でした。

第2回目は内容を更にレベルアップさせて、秋に開催を予定しております。今回参加された方も、都合で参加できなかった方々も是非お友達もお誘いのうえお越しください。お待ちしております。

これからもリハビリテーション科ではこのようなイベントを通して地域の皆様が健康で安心して過ごせる一助となるよう取り組みを継続していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

リハビリテーション科 高見 奈津子



健康はあなたと家族を守ります

当院では、みなさまの健康を守るため健康診断事業を行っています。
個人受診のほか事業所単位でも受付いたします。

担当者が検査内容や
料金について
説明します。

お問い合わせ・お申込みは

☎0243-23-1231 (内線261・270・1800)



平成27年度 二本松病院 健診コースのご案内

<健診コースと料金>

- Aコース:全国健康保険協会健康保険・生活習慣病予防健診** 7,038円(税込)
※全国健康保険協会健康保険加入者(協会けんぽ)で年度内に35~75歳未満(75歳の誕生日前日まで)の被保険者
- Bコース:生活習慣病予防健診(実費)** 22,680円(税込)
※協会けんぽ34歳以下の方や健康保険の種類・年齢を問わず、どなたでも受診できます。
- Cコース:34歳以下の定期健康診断・雇い入れ時健康診断** 8,640円(税込)
- Dコース:Cコース以外の定期健康診断** 4,104円(税込)
- Aコースをご受診いただくには、予め全国健康保険協会・福島支部へ申込みが必要となります。申込みが受理されていない場合はBコースの料金となりますので十分ご注意ください。

二本松病院 日帰り人間ドックのご案内

●受付曜日/火・木・金曜日 ●受付時間/8:30~9:00 ●終了時間/12:00 ●検査料金/37,000円(税込)

検査項目	問診(質問)、身体計測(身長、体重)、腹囲測定、視力、聴力、血圧測定			
	脂質	総コレステロール、中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール		
	肝機能	GOT、GPT、γ-GTP、ALP、LDH、総ビリルビン、総蛋白、アルブミン、ZTT		
	代謝系	空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿酸		
	血液一般	ヘマトクリット、ヘモグロビン、赤血球、白血球		
	腎臓系	クレアチニン	瞬臓	血清アミラーゼ
	尿検査	糖、蛋白、潜血、枕渣	大腸がん検査(2日法)	
	胸部レントゲン(直接撮影)	胃部レントゲン(直接撮影)バリウム検査のみ		
	心電図(安静時12誘導)	眼底検査		
	肺機能検査	腹部超音波検査		
肝炎ウイルス検査	HBs抗原、HCV抗体			

栄養管理室では、患者さんに行事食を提供しています。

今月は、5月3日「憲法記念日」5日「こどもの日」10日「母の日」と、三回の行事食を紹介します。
栄養管理室一同、「安心・安全」な食事に心がけて、栄養管理と調理をしております。



お赤飯と焼き肉



たけのこご飯・鶏の唐あげ・かしわ餅



海鮮丼・たけのこの土佐煮・フルーチェ

編集後記

6月は梅雨の季節です。雨が降って憂鬱な気分になり、ストレスも溜まってしまいがちです。ストレスに対応する性格には、ネガティブな「脆弱因子」とポジティブな「レジリエンス因子」があります。レジリエンスとは、「精神的回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」などの意味があるそうです。ストレスが多い時には「紫陽花」「花菖蒲」など季節の花々を愛でながらレジリエンス因子を高め、梅雨を乗り切っていきましょう。

K・S記