

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- NEW FACE 2～3
- おくち元気 4
 - 身体だけじゃない、お口のフレイルも要注意
- 栄養通信 5
 - 2021年度 人間ドック プレミアムランチ
- 母恋インフォメーション 6～7
 - マンモグラフィ検診施設・画像評価認定更新しました！
 - セキュリティ向上・院内感染予防を目指して
 - がん薬物療法認定薬剤師に薬剤部 鎌田さん認定！
 - 職員向け新型コロナウイルス ワクチン接種開始
 - 新型コロナウイルス対策 ～ 紫外線照射システムを導入しました
 - 無料送迎が始まりました ～ 登別記念病院
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今月の スナッフ



新入看護職員オリエンテーション・奮闘中

4月1日、今年もたくさんの職員が医療人としての道を踏み出しました。
一歩ずつ、前へ進んでいきます。

NEW FACE

4月1日より着任した 医師・新入職員 80名

外科



整形外科



消化器内科



麻酔科



助産師



事務職



薬剤師



臨床工学技士



作業療法士



理学療法士



臨床検査技師



看護師



泌尿器科



産婦人科



小児科



老健施設 母恋



初期研修医



後期研修医



クラーク



看護助手





身体だけじゃない、お口のフレイルも要注意

口腔管理センター 歯科衛生士 おおのりさ 大野 理沙

加齢に伴う心身の活力低下によって、健康障害を起こしやすい「虚弱」状態となる『フレイル』の予防が近年叫ばれていますが、「虚弱」の心配は心と身体だけではなくありません。お口の虚弱、いわゆる「オーラルフレイル」についても注目が高まっています。

■ オーラルフレイル (口腔の虚弱) とは？

「歯や口の働きの衰え」の意味で、老化の始まりを示すサインとも言われています。



■ こういう症状ありませんか？ それはオーラルフレイルのサインかも！

健康・元気



- むせる 食べこぼす
- 食欲がない 少ししか食べない
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い 舌が回らない
- 口が乾く ニオイが気になる
- 歯が少ない 顎の力が弱い

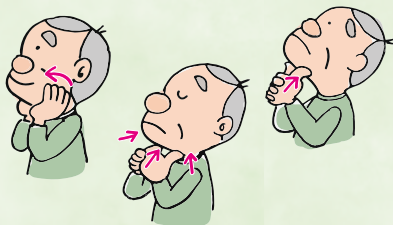
口周りのささいな衰えが積み重なると...

オーラルフレイル
フレイル・病気



■ 予防のための新習慣 … 食事前の準備運動を始めよう

唾液腺マッサージ



唾液がしっかり出るので虫歯、歯周病予防にも!!

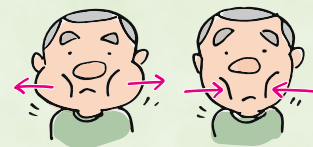
お口の筋肉体操 (パタカラ体操)



食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動です。

ブクブク体操

頬をふくらませたりすぼませたりする動きを数回



唇とその周りの筋肉を強化し、食べこぼしや滑舌悪化を予防します。

もちろん食後は **正しい歯磨き** で口の中を清潔に保ちましょう！



今年度のプレミアムランチのテーマは『からだづくりごはん』です。新型コロナウイルスの影響で、おうち時間が増えています。自宅での体力作りや疲労回復を手助けできるようなレシピ、バランスの良い摂取をめざして考えました。今年はお好みに合わせてご飯の量を普通盛りと大盛りの2種類から選択できるようになっております。

4穀米入りスープ

4穀米に含まれるビタミンB1が、ストレス軽減や疲労回復に働きます。にんにくに含まれるアリシンと共に摂取するとより効果的です。

鶏肉ガーリックバター炒め

鶏肉には筋肉などの体の構成成分として、必要なたんぱく質が豊富に含まれています。市販の素を使ったお手軽な1品です。

鮭の塩レモン蒸し

レモンはビタミンC豊富です。酸味成分クエン酸には疲労回復効果が期待されています。レモンの酸味で美味しく食べられる減塩メニューです。

モロヘイヤの白和え

モロヘイヤを食べやすくしました。丈夫な歯や骨の形成に必要なカルシウムが含まれています。

白だしジュレグリン野菜サラダ

ドレッシングをジュレにすることにより、無駄なく食べられます。パプリカに含まれるビタミンB6は、たんぱく質の代謝に必要なビタミンです。

生ふりかけ香りひじき

ひじきには、鉄分補給&便秘解消効果があります。ご飯のお供にピッタリです。



※ 「人間ドックプレミアムランチ」は日鋼記念病院・AIMサービス共同開発メニューです。

今年度からごはんの「大盛」チョイスも！



普通盛り
587kcal

たんぱく質 : 25.2g
脂質 : 16.3g
炭水化物 : 81.3g
食物繊維 : 6.8g
食塩 : 2.5g



大盛り
659kcal

たんぱく質 : 26.5g
脂質 : 16.5g
炭水化物 : 96.8g
食物繊維 : 6.9g
食塩 : 2.5g



今年もレシピを添えていますので、ご自宅でもチャレンジしてみてくださいね！

マンモグラフィ検診施設・画像評価認定更新しました！ 正確性・安全性を目指して

マンモグラフィ検診施設画像認定は「特定非営利活動法人日本乳がん検診精度管理中央機構」が、マンモグラフィ検診の精度維持・向上を目的に、その施設の検査装置や撮影画像、撮影に要したX線量などを総合的に判断し、必要な基準を全て満たした施設を認定しているもので、このたび当院施設の装置、画像はその基準を満たし、認証されました。日鋼記念病院では、この度の装置・画像の認定に加えて、同機構の認定放射線技師による撮影と認定医師による読影を実施し、検査精度の維持・向上に努めております。



マンモグラフィ検査では
すべて女性が担当しています。

セキュリティ向上・院内感染予防を目指して 非接触の顔認証入場システム導入

この度、当院ではセキュリティの向上と院内における感染予防をめざして、非接触型の顔認証によるセキュリティシステム（BIVALE・株式会社日立ビルシステム）を導入いたしました。従来の入室操作器ではテンキーを使用していたため入力面が高頻度接触面となり、指先の汚染につながっていました。この度の顔認証システム導入によって高頻度接触面への折衝機会減少と顔や他の場所への接触リスクの高い指先の汚染減少につながることを期待しております。



顔認証用端末
(タブレット型)



一時解除スイッチ
(タッチレス型)

病院内の主要出入口に顔認証端末を設置致しました。タッチレス型一時解除スイッチと併用する事で接触機会の低減が図れ、クリーンな運用とセキュリティー性確保の両立が確立できました。

がん薬物療法認定薬剤師に薬剤部 鎌田さん認定！

この度、当院薬剤部病棟薬剤科の鎌田恵子薬剤師が「がん薬物療法認定薬剤師」の認定資格を取得しました。がん治療における薬物療法に関して、より高度な知識や技術を身につけ、がんに対する薬物療法を有効かつ安全に行うことのできる薬剤師として、一般社団法人日本病院薬剤師会より認定される資格です。今後、「薬物療法」の専門家としての取り組みなど詳しく紹介してまいります。

職員向け新型コロナウイルス ワクチン接種開始

3月16日を皮切りに、職員対象の新型コロナウイルスワクチン接種が始まりました。

第一弾として、患者さんに接する機会の多い職員から優先的に行い、ワクチンが届き次第、順次実施してまいります。



新型コロナウイルス対策 ～ 紫外線照射システムを導入しました

この度、新型コロナウイルスをはじめとする感染力が強いウイルスや細菌に対して療養環境の除菌を行う、紫外線照射装置を導入しました。

本システムは微生物のDNAを破壊するために最適な除菌紫外線を照射するシステムで、飛沫・接触予防策が必要な環境において効果が期待できます。地域の皆様が安心して療養できる環境整備に今後も役立ててまいります。



無料送迎が始まりました ～ 登別記念病院

先月の東室蘭サテライトクリニックに引き続き、登別記念病院でも患者さんを対象にした無料送迎が始まり、より便利にご利用いただけるようになりました。

送迎範囲 登別市内および白老町

運行日時 毎週 月曜日～土曜日 / 2往復(予定)
祝祭日・年末年始休日を含む

迎え 7:30～ 9:30

送り 13:30～16:00

対象者 人工透析
旅行透析の宿泊者(登別温泉など)

お問い合わせ 登別記念病院 TEL 0143-81-3000



導入した送迎車です。ご活用ください。

各種教室開催について

糖尿病教室・健康プラザ 母親学級・両親学級

感染症流行に伴い、中止また開催の検討など予定を変更させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

WEB がんサロン『ほっとほーむ』



ご参加お待ちしております

- 対象者** 北海道内に在住の方(ご家族も可)
- 開催時間** 5月12日(水) 13:30~14:45
途中15分間の休憩を挟みます
- 申込締切** 5月10日(月) **参加費** 無料
- 使用アプリ** ZOOM
- お問合せ** がん相談支援センター
TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を
随時更新してまいります!



- 両親学級
《入院編》《分娩編》
- クリスマス～音楽のプレゼント
- 乳がん
《早期発見・早期予防のために》《セルフチェック編》
- 病院のお仕事
《薬剤師編》《臨床検査技師編》《看護助手編》

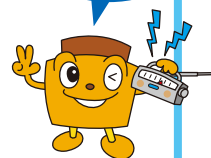
チャンネル登録をお願いします!

FM 84.2 MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 4月19日 いきいき健康レシピ
- 4月26日 教えて薬剤師さん!
- 5月3日 医療トピックス
- 5月10日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています!ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM 84.2 MHz** の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

Listen Radio リスラジ で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院
の際は

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

2021年度が始まりました。今年度もよろしくお願いいたします! 昨年から続く新型コロナウイルスの影響はまだまだ続いており、辞令交付式など感染対策のため中止、オリエンテーションも感染対策に配慮した方法で慎重に行われていました。がまんの時が続いていますが、地域の皆さんの健康に少しでもお役に立てる情報を今年度も提供できるよう、編集委員一同努力してまいります。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

- TEL** 0143-24-1331 (代)
- FAX** 0143-22-5296
- e-mail** koho@nikko-kinen.or.jp
- ホームページ** http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘