

る

ごかせ

町立病院 通信

《2022年夏号 No. 67》



《午後1時10分発のコミュニティバス（Gライン）》

《基本理念》

地域の人を愛し、地域から信頼され、愛される病院を目指します

基本方針

- 1 患者さまから信頼される病院を目指します
- 2 患者さまのご意見を尊重します
- 3 患者さまに可能な限りの情報を提供します
- 4 患者さまの自己決定権を尊重します
- 5 患者さまにとって快適な病院を目指します

無料PCR検査センターのご案内

国内及び県内において、爆発的な感染拡大となっている新型コロナウイルス感染症ですが、当院では、発熱などの風邪症状がある方の検査は実施しておりますが、無症状の方向けの検査は行っておりません。そこで、宮崎県の事業で、無症状の方で、感染に不安を感じる方が無料で受けられる無料PCR検査についてご案内します。

携帯やパソコンで「**無料PCR検査 宮崎**」と入力するとすぐに県内で検査できる比較的大きな会場の情報が出てきます。事前予約・登録が必要で、最寄りの会場は、延岡市の祇園町交差点横にあり、県内には全部で5か所あります。さらに、無症状の方向けの抗原検査を実施している調剤薬局も延岡市内に数か所あります。いずれの会場も本人確認書類などが必要となるようですので、事前にお問い合わせや予約をされることをおすすめします。

コロナ終息までの道のりはまだまだ遠そうですが、このような情報が少しでも皆さんの生活のお役に立てればうれしく思います。



看護師長 興梶 靖子

診療体制について

当面の間、午後は休診となります（整形外科を除く）。また午前中の受付終了時間は、午前 11 時までとなっておりますので、受診される際にはご注意ください。※急患の診療は従来通り行います。

午後は、新型コロナウイルスワクチン接種事業や企業健診、各種予防接種を実施しています。通常の診療と時間帯を分けることで、院内の密を避け、感染予防と感染拡大防止を図っています。町民の皆さまには今しばらくご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、感染対策のため電話診療による処方箋発行を行っております（定期薬の方のみ）。希望される方は、平日午前9時から午前11時までに、町立病院73-5500にお電話にて受付を済ませ、看護師からの折り返しのお電話をお待ちいただきます。詳しいことは、町立病院までお問合せください。

受付 <u>午前 11 時まで</u>		月	火	水	木	金
午前	外科	崔	崔 熊大消化器外科	崔	崔	崔
	内科	岡崎	岡崎	岡崎 熊大循環器内科	岡崎	岡崎
	整形外科				菊陽台病院 岡	
	耳鼻咽喉科 <u>第2・第4木曜日</u>				高千穂町立病院 甲斐	
午後	整形外科のみ 午後1時から3時まで	休診	休診	休診	菊陽台病院 岡	休診

★都合により休診となる場合は、防災無線等でお知らせします。

★整形外科は、予約優先となっております。特に午前中は込み合いますので、予約のない方や新規の方は、午後からの受診にご協力ください。（午後の受付時間 午後1時から午後3時）

リハビリ室からご案内

リハビリ室に、今年度新しい機器を導入しましたのでご紹介します。

エルゴメーター



足でペダルをこいで、有酸素運動を行います。背もたれ付きで座って使用するタイプであるため、従来の自転車型のものに乗ることが困難だった方でも安全に使用することができます。ペダルの重さを変えることができるので、使用する方に合わせた運動量を設定できます。

低周波治療器



低周波の電気を皮膚の表面から流し、その刺激により筋収縮を起こすことで、筋力訓練と同様の効果が得られます。これまで骨折後や安静伏臥により筋力トレーニングが難しかった方にも筋力向上が期待できます。

オンライン面会のご案内

新型コロナウイルス対策として、病棟への立ち入りを制限させていただいておりますが、病室と院内の面会ブースにおいてオンライン面会を実施しております。

ご利用は事前予約制になっており、面会者の条件等の留意事項がございますので、オンライン面会をご希望される方は、看護師長までお申し出ください。

病院 1階
面会ブース



病院 2階
病室



防災訓練

6月24日(金)に、防災訓練を実施しました。今回は初の試みで、台風・大雨時期に備えた「停電時における病棟の食事の配膳」のシミュレーションを行いました。病棟スタッフだけでなく、給食室、外来、リハビリ、事務スタッフで連携して、バケツリレー方式で給食の配膳を行い、訓練開始から約7分で配膳を完了することができました。今回は日中のスタッフが多い時間帯での訓練でありスムーズな配膳ができましたが、休日や夜間など従事するスタッフが少ない時間帯について想定しておくことが重要であることを職員間で共有することができました。





こんにちは！給食室です (管理栄養士 佐藤 裕紀子)

オーラルフレイルってご存じですか？(2)

オーラルフレイルとは、「オーラル=口」の「フレイル=虚弱」という意味で、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。嚙む力や飲み込む力の低下などが食生活に支障をきたすことから、全体的なフレイル（虚弱による心身の活力低下）進行の前兆となることもあります。

<嚥下機能（飲み込む力）をつける体操>

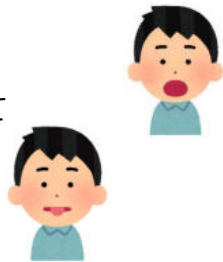
飲み込むための筋力をアップすることで、食事中の「むせこみ」などの症状の改善につながります。

開口訓練（1日朝・夕2回ずつ）

- ① ゆっくり口を開け、10秒間キープする。
(無理をせず、痛みがない程度に)
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

ペロ出しゴクン体操

ペロを出したまま口を閉じて
ゴクンと飲み込む。



参考資料) 日本歯科医師会ホームページより

*暑い夏にさっぱりと！

病院のメニュー紹介*

【茄子香味和え】 <材料(4人分)>

- 茄子…160g
- キャベツ…120g
- 青じそ…4枚
- ごま油…2g
- おろし生姜…4g
- 薄口しょうゆ…12g
- 砂糖…6g
- すりごま…4g



<作り方>

- ① 茄子は、いちょう切りに、キャベツはざく切りにして、ゆでて水気を切っておく。青じそは、粗みじん切りにする。
- ② ①にごま油、おろし生姜、薄口しょうゆ、砂糖、すりごまを合わせ、混ぜ合わせてできあがり！

(エネルギー32kcal、塩分0.5g)

※1人分あたり

◇宮崎大学医学部 実習生(6年生)◇

さかもと ひろき
坂元 広季さん

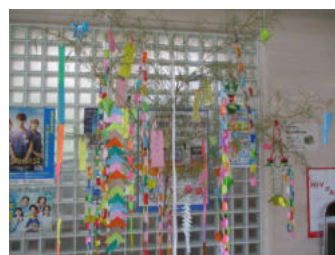


2週間実習をさせていただきありがとうございました。小学3年生まで住んでいたこともあって、地元に戻ってきたような感覚で実習をさせていただきました。すすんで採血をさせていただく患者さんや街を歩いていると挨拶していただく方が多くて、人の温かみを感じました。大学ではできない貴重な経験をさせてもらったので、今後活かしていきたいと思います。

★七夕飾り★



←今年も、五ヶ瀬中央保育所からかわいらしい七夕飾りが届きました。診察室前に飾らせていただきました。ありがとうございました。



1階ロビー



2階病棟