



はなみずき

Vol. 16

医療法人社団 博慈会 青葉さわい病院 *2011 Winter*

〒225-0004 神奈川県横浜市青葉区元石川町4300

TEL:045-901-0025 FAX:045-901-0023

<http://www.aoba-sawai.or.jp>

この度の東北地方太平洋沖地震により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興を心より祈念いたします。



Contents

- 看護部紹介 《4F 医療療養病棟》
- 栄養管理室コラム
- 連携施設紹介 『訪問理美容ヘルスケア
理美容ネットワーク』
- インフォメーション



新年のご挨拶

☆ 青葉さわい病院 理事長 澤井 博司 ☆



理事長 澤井 博司

皆さん、明けましておめでとうございます。どうぞ本年もよろしくご指導のほどお願い申し上げます。

昨年は何といっても3月11日の東日本大震災に尽きる大変な1年でありました。未曾有の大津波襲来の様子が写真ではなく動画としてあられだけ明瞭に報道されたのも有史以来初のことでしょう。それに続く東電福島原発事故は復旧、復興までの道のりを途方も無く険しいものにしました。今後どれだけの時間、費用を必要とするのか誰にも分かりません。然しながら被災者でありながら暴動も起こさずじつと耐える被災県民の姿、そして全国から湧き上

がる援助、義捐の大きさは、いかに大和民族が優秀であるか世界を驚嘆させました。一人の日本人として誇りに思います。

唯一明るかったのは流行語「なでしこジャパン」を生み出した日本女子サッカーの大活躍で、震災復興への勇気共感を日本中に与えてくれました。あらためてスポーツの持つ力の大きさに感心させられます。

今年は医療、介護の同時診療報酬の改正の年となっていますが、復興を第一に三次補正までしなければならなかったわが国の財政状況を考えれば大きな期待はできません。せめて内部での調整で、前回厳しかった中小病院に対し、いくばくかの手当てがされるのではと期待するのみです。日本医師会を先頭に全国の医師会、医療関連団体がこぞって反対した受診時定額負担の4月からの導入は撤回されそうですが、なりふり構わぬ財務省のやり方をみていると、政治が責任を持って国のあり方、セーフティネットとしての医療のあり方を、明確にしかも我々の期待するやり方で国民に伝える状況は今年も望めないようです。税と保障の一体改革との掛け声はあっても、公約の公務員給料カットや国会議員定数削減などを先送りにし増税のみ進めようとするばかりか、スケジュールをはじめその具体的な中味については何も国民に知らせないまま、アメリカの言うままにTPP参加に突っ走る野田政権には大きな期待はできません。

少なくとも去年よりは良い年になりますよう祈るのみです。どうぞ本年も宜しくお願い申し上げます。

看護部紹介《4F 医療療養病棟》

4階病棟は医療療養型の病棟であると共に介護保険のショートステイを受け入れている病棟です。

今年度、

- ①挨拶と笑顔で看護サービス。
 - ②患者様の私物紛失をゼロにしよう。
 - ③経営意識を高める。（節電対策、無駄をなくす等）
- の3点を目標としました。



日々変化する病状の観察を充分に行うと共に、毎日をいかに安全に楽しく過ごしていただくかが課題です。

今年度は病棟内でのレクリエーション係りを設け、少しずつですが活動を始めています。

いつ行う事が効果的か・・・？

誰もが参加しやすい内容は・・・？

四季を感じる歌の内容は・・・？

合唱を始める前の話の内容はどうすればよいか・・・？

など検討する内容が多く、スタッフ間でもどのように協力し合えるかetc. 話し合いはつきません。

又、効率が良く効果的な看護サービスを提供するためにはどのような取り組みが必要であるかを考え、職員の定着率にも繋げられる取組はないかを検討中です。

毎日の仕事を楽しく、やりがいのあるものにしていく為に、「患者様・ご家族様の笑顔の絶えない病棟作り」をスタッフと共に次年度の目標にしていきたいと思っています。





★2月14日バレンタインデー★

チョコレートの栄養について

2月14日バレンタインデーに諸外国では家族や周りの人に感謝をこめてメッセージカードや花束を贈ったりするそうです。日本では女性から男性にチョコレートを贈る風習がありますが、最近では友達同士で交換することも多いようです。今回は、チョコレートの栄養素について紹介したいと思います。

ポリフェノール

チョコレートの原材料であるカカオにはポリフェノールがたっぷり含まれています。ポリフェノールは強い紫外線や細菌類から植物そのものを守る働きをする成分です。活性酸素を除去する働きがあり、生活習慣病の予防に効果的と言われています。カカオの配合率が高いチョコレートを選ぶとポリフェノールの効果が期待できます。

テオブロミン

大脳を刺激して集中力や記憶力、思考力を高め、やる気が出てきます。カフェインと同じようなものですが、カフェインよりも興奮作用が緩やかです。また、自律神経を調節する作用もあるので、リラックス効果も期待できます。

ブドウ糖

脳にとっての唯一の栄養素がブドウ糖です。脳の働きをよくするエネルギー源となるだけでなく、脳の神経伝達物質・アセチルコリン生成の手助けもします。

オレイン酸

ココアバターに含まれる、不飽和脂肪酸のひとつです。オリーブオイルや胡麻油などに含まれることでも有名な成分で、悪玉コレステロールを下げて、善玉コレステロールを上げてくれる働きが認められています。

食物繊維

チョコレートの特徴は食物繊維が豊富なこと。板チョコレート1枚には約2gの食物繊維が含まれています。便通を改善し、肥満防止や大腸ガン予防に効果的といわれています。

ビタミン・ミネラル類

チョコレートには脳の代謝に必要な栄養素のビタミンEやナイアシンなどのビタミン類や、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、リンなどのミネラルも豊富に含まれています。また、カテキンやアントシアニンなどもボケ防止に効果があるとされています。

このほか、免疫機能を高め、虫歯予防作用もあるなどの報告があります。しかし、こうしたカカオの利点があるからといって、とりすぎると、肥満、脂質異常症、糖尿病など、生活習慣病をひき起こしかねません。ココア1杯、板チョコ1/3枚がちょうど120kcalですから、1日の摂取量としてこの程度にするのが望ましいといえます。

-- 連携施設紹介 --

訪問理美容ヘルスケア理美容ネットワーク



横浜青葉区にシェルブルー美容室をオープンして28年になります。そして8年前、もっと地域の皆様のお役に立てないかと思い、訪問美容のヘルスケア理美容ネットワークを立ち上げました。

現在、横浜市、川崎市、町田市、八王子・都内で福祉施設・医療施設・ご自宅で訪問理美容サービスをしています。

外出が難しいからと言って、オシャレを諦めていませんか？

少しでもそんな方々がキレイになるお手伝いが出来ればと思っています。

また、季節に合わせたサービスやキャンペーンも行っています。

美容師免許とヘルパー2級資格を取得した訪問理美容師が伺い、カット・パーマ・カラー・メイク・フットケアなどサロンと同じサービスを提供します。(寝たきりの方も対応します)



皆様とお会いできる日をスタッフ一同楽しみにしております。



一期一会をモットーに活動しています

株式会社ヘルスケア理美容ネットワーク

〒227-0033

神奈川県横浜市青葉区鴨志田町561-1

電話・FAX 045-962-2379

※ホームページも是非ご覧ください。

<http://www.healthcare373.info/>

□□ 編集後記 □□

新年あけましておめでとうございます。年末年始みなさんはどのように過ごされたでしょうか？昨年は震災があり家族や友達など人との絆が一層深まった1年だったと思います。

新しい年を迎え気持ちも新たに、お互い助け合い患者様に対して思いやりを持ち、日々笑顔で過ごせる職場でありたいと思っています。また、患者様やそのご家族は勿論のこと私たち職員にとっても今年1年が幸せで穏やかな毎日でありますように願っております。 青葉さわい病院 広報委員会一同

