

## 第90回地域けんこう講座のご案内

# 「変える運動、変わる身体」

## ～ 正しい運動と間違った運動とは? ～

人は、加齢とともに身体活動が低下していき、日々の運動が大切とされていますが、どのような運動が良いのかお分かりですか？平均寿命が延伸し、高齢者人口が増加する中、いかに自立した生活を送れる体力を保っていくかが誰しもの願いです。今回は、そんな自分の身体を考え、変えるキッカケになる運動をお教え致します。



- 日 時:平成28年9月17日(土)午後2時～午後3時頃まで
- 場 所:北福島医療センター 1階オーチャードホール
- 講 師:北福島医療センター リハビリテーション科  
理学療法士 大戸明文
- 参加費:無料

当日は、13:30と13:50に保原中央クリニックよりシャトルバスが運行されます。どうぞご利用ください。(なお、講座終了後も北福島医療センターより運行されます。)

★ 主催:北福島医療センター(問合せ:TEL 551-0551)

★ 後援:伊達市

### CONTENTS



7月23日(土)職員南駐車場で仁泉会夏祭り

第90回地域けんこう講座のご案内	1
お知らせ	2
医療安全管理研修会	2
高校生の看護体験	3
物忘れ教室開催のお知らせ	3
栄養科だより	4

## お知らせ

- 北福島医療センターの各専門外来及び保原中央クリニックは、  
**8月15日(月)・16日(火)はお盆のため休診**とさせていただきます。  
またCT、MR等の検査もお休みさせていただきますのでよろしくお願いいたします。  
患者様のご紹介等は、休日、夜間同様、**北福島医療センター救急外来**にて承ります。  
ご連絡は、救急診療部：**024-551-1199**までお願いいたします。
- 伊達市の**胃がん検診**(胃カメラ・胃透視)6月13日(月)から12月9日(金)まで、**子宮頸がん・乳がん検診**8月1日(月)から平成29年2月28日(火)までの予約を受け付けております。  
北福島医療センター **予防健診センター** **TEL 024-551-0109** にお電話でご予約下さい。  
胃カメラは北福島医療センターのみ実施しております。  
**検診期間終了間際は、予約が集中し、ご希望日にうけられない場合がありますので、早めの受診をお勧めします。**乳がん健診につきましては、今お申込みいただくと10月ごろになります。

## ＜保原中央クリニックでは＞

- すべての予防接種のワクチンは取り寄せになります。**  
ご希望の方は1週間前までに、受付またはお電話にてご予約下さい。TEL  
(024)575-3231
- ふれあいの日  
8月23日(火) 10:00～11:30  
『ちりめん根付 お地蔵さん作り』 参加費:200円
- 糖尿病教室  
8月19日(金) 10:30～11:30  
『フットケア～足を見ましよう～』 ～日本糖尿病療養指導士のお話～



## 医療安全管理研修会を実施しました

AHA 心肺蘇生と救急心血管治療のためのガイドライン2015へのバージョン変更に伴い、全職員を対象にした「医療機器安全管理研修会」を、7月に5回に分けて実施しました。

伊達地方消防組合の隊員の方から、変更点の説明を受け、実際に二人一組となり、心肺蘇生法を実施しました。

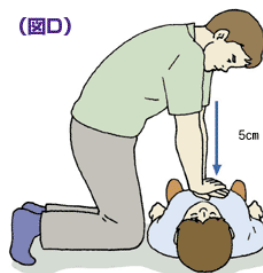
## ガイドライン2010⇒2015バージョンの変更点

(図G)



- ①胸骨圧迫(心臓マッサージ)のテンポは毎分100回以上  
→ 毎分100～200回のテンポで

(図D)



- ②胸骨圧迫(心臓マッサージ)の深さは約5cm以上  
→ 約5cm(6cm)を超えない程度で



## 高校生が看護体験で来院しました

今年も、福島県看護協会主催の高校生を対象とした『1日看護体験』が7月26日に開催され、当センターにも男子学生2名を含む、6名が来院しました。

実際にAEDを使用した一次救命処置法を体験後、院内見学や、リネン交換などを看護師とともに行いました。



また、病院実習中の看護学生とも交流を持つことが出来たことは、看護師を目指すという進路を考える高校生の皆さんに大変役に立ったようでした。

看護学生の皆さんと一緒に



## 保原中央クリニックで『もの忘れ教室』を開催します

「認知症ってどんな病気？」「こんな時どうしたらいいの？」など疑問や不安・悩みを抱えていませんか？

専門職から話を聞き、同じような悩みを持つ方とおしゃべりをし、気持ちをやわらげ日常生活に役立てましょう。

**日 時:**毎月第2金曜日 午前11:00～12:00(質疑応答含)

**場 所:**保原中央クリニック 4Fアクトルーム(15分前から開場)

**対象者:**認知症(または認知症予備軍)の方の家族

**参加費:**1回 100円

開催日	内容	講師
第1回 平成28年9月9日(金)	認知症ってどんな病気ですか？	神経内科医師
第2回 平成28年10月14日(金)	周辺症状(こんな時)の対応 と認知症の方の気持ち	認知症認定看護師
第3回 平成28年11月11日(金)	日常生活の中での工夫や注意点 ～みんなで喋りしちやいましょう	外来看護師
第4回 平成28年12月9日(金)	社会資源 ～住んでいる地域で生活しよう	相談員
第5回 平成29年1月13日(金)	心と体のリハビリ ～自宅内のできるケア	理学療法士 作業療法士
第6回 平成29年2月10日(金)	おいしく食べて物忘れ防止 ～脳を活性化する食生活	管理栄養士

お問合せは 保原中央クリニック 神経内科 外来看護師まで TEL 024-575-3231(代)

## 栄養科だより

### 7月7日 セタそうめん

7月7日昼食時、五色のそうめんを患者様にお届けしました。

蒸し暑い日でも、のど越しの良いそうめんはスルスルと胃に入り、食べ易いメニューです。薬味も葱だけではなく具をたくさん入れることにより、鮮やかな色彩になり、栄養のバランスが良くなります。食材の色には栄養がたっぷりです。皆様のご家庭でも赤・黄・緑・黒・白の食材を麺類にご使用下さい。



### あゆみ病棟でセタお茶会



リハビリテーション病棟に入院していらっしゃる患者様のリハビリをかねて、管理栄養士、病棟スタッフ、リハビリスタッフと一緒に7月7日のセタの日にお茶会を行いました。

病棟には笹の葉が準備され、入院患者様やそのご家族様の願い事が書かれた短冊が吊るされました。お茶会では、手作りのゼリーをスタッフと一緒に食べながら、歌を唄い、お話しをたくさん楽しく過ごされました。



#### ●経営理念●

#### 笑顔を咲かそう。

豊かな「人間性」と、高い「専門性」で、お客様と職員の「幸せ」という花を咲かそう。

#### ●ブランドメッセージ●

#### 皆様とともに

「仁泉会」は、多様な医療・介護施設を擁し、お客様の誕生から晩年までをサポートしている「公益財団法人」です。医療・介護分野としては、福島県第一号の認定であり、「地域への貢献」が評価され、信頼されている証です。私達は「豊かな人間性」と「高度な専門性」をさらに追求し、すべては、皆様の健康と幸せを創造するために、努力し続けます。

#### 北福島医療センター 理念

私たちは、質の高い医療を提供し、地域に信頼される病院を目指します。

北福島医療センター 「リエゾン」編集係  
TEL 551-0551 FAX 551-0808

E-mail jmo@jinsenkaï.or.jp  
URL http://www.jinsenkaï.or.jp