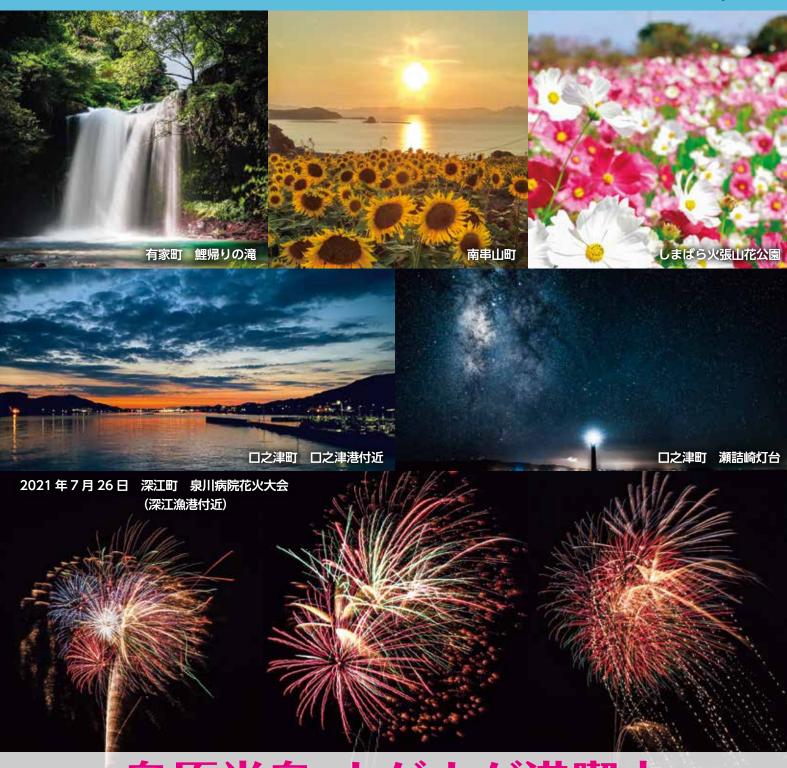
日 見 さ vol. 81

発行/医療法人 栄和会 広報委員会

2021.12月



島原半島 まだまだ満喫中

【栄和会 経営理念】悩める人を癒し、苦痛を和らげ、心を慰め、そして病気の予防を

加津佐町 野田浜







2021年9月25日(土)エコ推進委員会主催の地域清掃活動を開催しました。例年ですと国道沿いのゴミ拾いを行っていますが、今回は南島原市加津佐町野田浜を103名の栄和会職員と、3名の地域住民の方々と一緒に清掃活動を行いました。9月17日に接近した台風の影響で、砂浜には大きな流木や竹などが流れついており、それらをチェーンソーや鋸で短く切りゴミ袋に入れる作業を行いました。砂浜で足場の悪い中での作業は、普段の運動不足を痛感すると同時に、自分の予想に反して空き缶やペットボトル類が落ちていないことに気づきました。その理由として、普段から野田浜のゴミ拾いをされている地域住民の方々の存在を知り、「その方々のお陰で綺麗な砂浜を保てている事」を改めて知りました。今年になり「SDGs」(持続可能な開発目標)という言葉をよく耳にします。その中の取り組み項目で「14. 海の豊かさを守ろう」というキーワードが注目されています。今後も私達一人一人が小さい継続可能な取り組みを行う事で、将来的に「大きな変化」への第一歩になるよう、今後も地域清掃活動を通じて微力ながら、島原半島地域へ恩返しをしていきたいと思います。

工口推進委員会委員長 土橋 知幸













地域清掃活動 in



地域清掃活動参加者の声

砂浜は想像していたより広く、清掃活動は体力を奪われて大変でした。職員一人一人が少しずつ流木・ 竹・ゴミを拾い集めて、白い砂浜がどんどん綺麗になっていく様子は、達成感もありとてもやりがいがあ りました。解散前に集合写真を撮影した時間帯は、水平線に夕陽が沈んでいく美しい光景でしたが、カメ ラ越しに見た職員達の顔は笑顔と充実感に溢れていました。

泉川病院の皆様へ

先日は大変お世話になりました。 お陰様で松林、砂浜が綺麗になりました。 海の神様、山の神様にかわりお礼を申しあげます。 あまりに美しいので、皆さんびっくりしておられます。 また次の機会も是非お願い致します。

松尾 正行様からのお礼状 (一部抜粋)



広報委員会委員長 弓狩 一紘









vol. 81

新型コロナワクチン3回目個別接種について

3回目ワクチン個別接種の目的は、感染予防効果が時間の経過に伴って体内で低下していく ことを踏まえた予防措置で、たとえ新型コロナウイルス感染症にかかっても、3回目のワクチ ン接種をしていることで重症化を防ぐ効果が高くなります。接種の時期は、2回目ワクチン接 種完了から8か月以降が目安となります。接種対象者は18歳以上の2回目ワクチン接種完了者 で、期限は2022年9月30日までの予定です。

長崎県では、2021年11月21日までに接種できない11歳以下の人口を入れた12歳以上の2回目 ワクチン接種完了者数が、県全体で約80%以上となったと発表しました。南島原市では、 2021年3~4月の2回目ワクチン接種完了者へ接種券を配布し、3回目のワクチン個別接種を12 月から接種予定です。2021年5月以降に接種が開始になった「高齢者や重症化リスクのある 方 の3回目ワクチン個別接種は、2022年2月頃からの予定です。

2021年12月2日休現在当院で行った新型コロナワクチン個別接種回数は、約1万4千回以上 (2回分) です。私達 泉川病院は、これからも島原半島地域で新型コロナワクチン個別接種を 積極的に行い地域医療に貢献して参りますので、皆様のご協力のほどよろしくお願い致しま す。

(※詳細情報が随時変更になることがありますので、予めご了承下さい。)



①医師から問診を受けます

②ワクチン接種

③15~30分ほど健康状態を観察後に帰宅

① 問診票はあらかじめ目を通されて、 自宅で記入してから来院してください。



- ② 服装は肩を出しやすい服装 (前開きで脱ぎ着しやすい服装)でお越しください。
- ③ 注射前のアルコール消毒で皮膚が敏感な方は 接種前に申し出をお願い致します。

・個別接種・集団接種の電話予約は全てコールセンターで受け付けます。

お問い合わせ先: コールセンター 2050 - 3629 - 1269

※受付時間: AM 8時30分~17時まで(土日祝日も受付対応可)

・インターネットでの予約は下記の外部リンクにアクセスしてください。

https://vaccines.sciseed.jp/minamishimabara-city

泉川病院では今後も新型コロナワクチン個別接種を積極的に行う予定です。

ワクチン確保の関係で、摂取日が急遽日程変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。 上記のホームページアドレスから予約状況がわかりますのでご確認ください。

病院正面玄関で来院される方の「検温と直近2週間の行動履歴」を、口頭で確認させていただきま す。お手数ですが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

インフルエンザワクチン 予防接種について



泉川病院では2021年10月1日金~2022年 2月28日(月)まで実施予定です。検討されてい る方は、お早めにお申し込み下さい。なお、□ ロナワクチンを接種、もしくは接種予定があ る方は、コロナワクチン接種前後2週間は、 他の予防接種ができませんので注意してくだ さい。

介護についてお困りごとは ございませんか?

毎週火曜・木曜日の午前9~12時まで、病院1 階・総合受付横で介護支援専門員が介護につい

ての「お闲り事や 御相談」に対応さ せていただきます。 お気軽にお声がけ ください。



2021年6月3日 長崎新聞 朝刊

雲仙普賢岳噴火から30年 泉川院長の記事が 掲載されました

雲仙普賢岳噴火から30年が経過し、 当時何を思い今は何ができているか 泉川病院 泉川 卓也院長の熱き想いが インタビューに溢れています。

被災地医療支援で「恩返し」





通所リハビリテーションご紹介



フォンテ通所入口と送迎風景

医療法人 栄和会 泉川病院、 介護老人保健施設フォンテ

vol. 81

通所リハビリテーション(介護予防通所リ ハビリテーション)では、個人の状態に合わ せたリハビリや、自宅で困難な入浴、閉じこ もりの防止、家族の負担軽減など、様々な状 況に対応したサービスが受けられます。

①フォンテ通所リハビリテーション

土日祝日も営業しています $(1/1\sim1/3$ は休み)。 基本の提供時間は9:30~16:00ですが9:30~ 13:00 (入浴&食事メインコース) の選択も可 能です。看護職員の配置もあり重度の方も安心し て利用 (入浴) できます。癒しの空間があり、楽 しくゆっくりと過ごせます。



フォンテ通所者デイルーム



浴室

②泉川病院通所リハビリテーション

基本の提供時間は9:30~16:00ですが利用者の 方に合わせて(リハビリ特化コース)短時間の選 択も可能です。理学療法士、作業療法士に加え言 語聴覚士も配置しており、言語・嚥下訓練にも対 応しています。泉川病院でリハビリを行っている 同じ場所でリハビリが実施できます。



病院通所デイケア



病院理学療法室

| 送迎範囲| 【島原市 (有明町除く)・深江町・布津町・有家町・西有家町】自宅まで送り迎えいたします。

Stay Home

生き活き!みんなの体操

No.4

自宅でもできる体操をご紹介します。今回は立って行う体操です。痛みの出ない範囲で、ご自分のペース に合わせて行って下さい。体操を行うにあたり持病をお持ちの方は、医師へご相談ください。

【下腿三頭筋(腓腹筋・ヒラメ筋)】

健康な一般の人でも、立ちっぱなしになると、下半身がだるく感じたり むくむことがあります。むくみとは「皮膚の下の組織に余分な水分がた まった状態。」を指します。

体の中の水分は重力の影響を受け、立っている状態では膝から下にたま りやすくなります。

原因はさまざまで、病気によるものや薬の影響によるもの、筋肉の疲労 で起こるもの等があります。

むくみを改善するために必要な筋肉は、膝から下の後ろの筋肉で、腓腹 筋・ヒラメ筋の二つが代表的で、この2つを合わせて下腿三頭筋と呼びま す。この筋たちは「第二の心臓」と呼ばれることもあり、下半身にたまっ た血液や水分を心臓へ戻すためにとても大切な筋肉となります。



下腿三頭筋の運動

- ●イスの背もたれや手すりにつかまり、倒れ ないよう注意します。
- ②かかとを上げたり下げたりします。
- ❸ふくらはぎに力が入っていることを意識し てください。
- ▲10回を1セットとし、3セット程度を目標に 行ってみましょう。
- ※立って行うことが不安定な人は、イスに 座ってかかとの上げ下げを行いましょう。



上下に上げ下げする

ココに力が入っている ことを意識する。



※ストレッチをする際は、反動をつけず息を吐きながらゆっくりと伸ばします。最初は出来なくて も、毎日続けることで徐々に改善が見られます。体を暖かくして行いましょう。

(理学療法士 大久保 真里)



脳トレしませんか?(解答は9ページ下をご覧ください)

下記の文章から【あいうえお】を選んで○で囲ってください。

とけいをみると、すでにしんやをさしていた。

ここにきて、なんともいえないじかんがすぎている。あおいかばんからは、 あかいてぶくろがみえていて、それをつけるかつけないかでしばらくなやんだ のが、なつかしい。

ぼくは、みのるをまっている。おそいのはわかっていたし、かえっても、し しょうはないのだがきょうはかえるわけにはいかない。そうこのはしのほうに あるこんろでおゆをわかし、おちゃをすすりあるけついをした。



新入職員のご紹介



医師 石井 拓馬

はじめまして。10月1日付で諫早総合病院から異動して参りました石井 拓馬と申します。平成27年に長崎大学を卒業し、医師7年目となります。専門は腎臓内科・透析となりますが、専門以外の疾患でも、内科医として診療をさせて頂きたいと考えています。

至らない点も多々あるかとは考えますが、その際は遠慮なくご指摘頂ければ幸いです。島原の地域医療に少しでも貢献できるよう精進いたしますので、何卒よろしくお願いします。



北岡 里恵(社会福祉士)



吉田 優々(事務員)



樋口 可奈(事務員)



杉山 竜大(看護補助)



相良 佳美(保育士)



日曜乳がん検診を実施します!

🤻 受付から検査、会計まですべて女性スタッフのみで行います 🧎

今年度も、毎年たいへん好評な日曜乳がん検診を実施します。 近年、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。 ぜひ、あなたとあなたの大切な人のためにも乳がん検診を受診しましょう。

今年度は

令和3年10月17日(終了しました)

(JMSジャパン・マンモグラフィサンデーに賛同開催)

次回 令和4年 1月16日 令和4年 2月20日

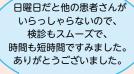
に実施予定です。

受診された方からの声

平日だと 休みをあわせないといけないので 日曜日だと助かります。

毎回利用していますが、 日曜検診は大変助かっています。 どうぞ続けていただけると 嬉しいです。

いくつになっても 「女性スタッフのみ!」 が良いですね。



初めての日曜日検診で 不安がありましたが、 とても受けやすかったです。 みなさん親切に案内してくださり、 とても安心できました。 周囲にもすすめてみようと 思います。

利用可能な検診種類:無料クーポン/市のがん検診 (南島原市・雲仙市)/個人検診

検 査 項 目:マンモグラフィー・乳腺エコー

注)実施項目は利用される検診の種類で異なります。

事前予約が必要です。ご不明な点は下記までお問合せください。

医療法人栄和会 泉川病院 健診室 TEL 0957-72-2017 (代表)



第 23 回 Smile 员

健康レシピ



せち料理にチャレンジしよう

(直径4センチ約10切れ分)

はんぺん 100g 4個 驷 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 薄□醤油 大さじ1 サラダ油 大さじ1

> 巻きすで巻いた後に ラップで包むか、輪ゴムで固定 すると形がきれいに整います。



作り方

- ①材料を全部ミキサーにかけ、混ぜ合わせます。
- ②卵焼き器にキッチンペーパーでサラダ油を薄くのばし弱火で熱しま す。
- ③①を流し入れ、アルミホイルをかぶせて焼き、焼き色がついたら裏 返し、中まで火が通り、両面焼き色がついたら火から下ろします。
- ④ 熱いうちに巻きすで巻き、粗熱を取ります。
- ⑤食べやすい大きさに切り分けて、盛り付けます。



116kcal

5.9 g

0.7 g



寒い季節用

キサーなしで簡単 豆乳かぼちゃス-



材料 (2人分)

かぼちゃ	140 g
無調整豆乳	200cc
コンソメ固形	2/3個
パセリ	少々

作り方



①かぼちゃを火が通りやすい大きさに切り、箸が通るくらいまでやわ らかく茹でます。

蛋白質

塩分

1人分のエネルギー

- ②①をざるにあげ、包丁で皮を取り2㎝角くらいの大きさに切ります。
- ③豆乳と②を鍋に入れて火にかけ、弱火で煮込みながらかぼちゃを潰 します。



- ④コンソメで味を整えます。
- ⑤器に盛り付けて、パセリのみじん切りをのせて完成です。





地域連携室便り

介護老人保健施設フォンテを紹介!



※ 面会について

新型コロナウイルス感染防止対策に伴う面会制限において、入所者さんやご家族の方にはご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。全国的に感染が長期化している中、現在も面会制限を継続せざるを得ない状況が続いております。

そこで、入所者さんとご家族の方が少しでも顔を見てお話ができるように、昨年より『オンライン面会(テレビ電話)』を実施しております。



これまでご利用いただいたご家族からは、「元気そうな顔が見れて安心した。」「県外で離れて会えないけど、顔を見ながら話が出来て嬉しかった。」等の声を頂戴しております。

利用可能アプリは、FaceTime (iPhone) とSkype (iPhone、Android) の対応となります。『オンライン面会(テレビ電話)』は予約制となっております。予約に制限はございませんので、お申込みやご利用方法に関するご不明な点などは、ご遠慮なく下記までお問い合わせくださいませ。

介護老人保健施設フォンテ TEL0957-72-6123

※ フォンテでは、こんな工夫をしています!

コロナ禍になり、なかなか行事の開催も難しくなってきていますが、 少しでも、入居者の皆様に楽しんでもらおうと思い、カキ氷を振舞いました。 飲み込みの難しい方も食べれるように、「とろみ付き」にしました。

短時間ではありますが、「久しぶりに食べた!冷たくて美味しかった!!」と笑顔がみられ、みなさん楽しいひと時を過ごされました。



※ 職員紹介 17

こんにちは、地域医療連携室相談員の本村真紀子と申します。 泉川病院に勤務して5年になります。私は社会福祉士の立場から、患者さんやご家族が介護保険や社会資源等を活用し、一日でも長く安心して在宅生活が送れるように支援しています。

在宅での生活が困難な場合も、施設等を紹介しておりますので、 ご相談事があるときはいつでもお声掛けください。

私自身、よりよい支援が出来るようにスキルアップの為、現在 介護支援専門員の資格取得に挑戦中です。

私生活での楽しみは、週1回の職場内で行なっているヨガサー クルに参加することです。

ヨガの呼吸法は難しいのですが、ジワリと汗をかき気持ちいい

です。最近の我が家のニュースは、カブトムシが産卵から幼虫になった事、新しくメダカが仲間入りした事です。見ているとかわいくて癒されます。

これからも心身ともに健康に努め、皆さんへ寄り添った支援が出来るように 頑張っていきます。今後ともご指導・ご鞭撻宜しくお願い致します。



