

春の健康フェスタを開催しました

平成29年3月18日(土)に、小豆島中央病院開院1周年を記念して「春の健康フェスタ」を開催しました。当日は天候に恵まれ、たくさんの方々にご来場いただきました。

病院内では、ナース服を着て撮影できる「こどもお仕事体験」、日常の野菜の摂取量などが調べられる「食育コーナー」も設けました。ふれあい広場では「大腸トンネル探検」があり、子供たちが楽しそうに何度もくぐる光景が可愛かったです。2階では、リハビリテーション科のスタッフによる口コモチェックとアドバイス、健康コーナーで



は、身体測定、血圧測定、栄養健康指導、血管年齢測定を行いました。

屋外駐車場では、救急車の展示のほか、献血車、キッチンカーも来てくれました。

また、記念講演としまして佐藤企業長が『小豆島中央病院の現状と今後』について、来場者にも分かりやすいようスライドを使い、講演しました。

ご来場くださった方には、健康に関するさまざまな事を楽しんでいただくイベントになりました。



新しい仲間が加わりました

平成29年度新入職員として助産師1名、看護師3名、理学療法士1名、言語聴覚士1名、臨床心理士1名が入職しました。

4月3日(月)に入職式を行ったあと、1週間にわたり、就業規則や接遇といった一般常識から医療や介護などの医療福祉の専門業務など様々な講義を行いました。初日は緊張していた顔も、お互いコミュニケーションを取ることで、日に日に顔も柔らかくなっていきました。

小豆島中央病院を盛り上げていく職員です。みなさま、どうぞよろしくお願いたします。



マタニティクラスのご案内

(予約制)

1コース(妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内容: 妊娠の生理、妊婦健診について、妊娠初期の注意
妊娠中の栄養、妊娠中の歯の健康、母子手帳

担当者: 産婦人科医師、助産師、管理栄養士

実施予定日: 平成29年5月11日(木)、6月8日(木)

2コース(妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内容: 分娩の経過と産後、呼吸法およびリラックス法、
当院の分娩、お乳の手入れ、入院中の生活、
赤ちゃんについて、施設の見学

担当者: 産婦人科医師、小児科医師、助産師

実施予定日: 平成29年4月27日(木)、5月25日(木)

※緊急手術や分娩等により、やむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。

問い合わせ先: 産婦人科



糖尿病教室のご案内

糖尿病の食事は、治療食だけではなく、健康食としても活用できます。血糖が気になる方や糖尿病でない方も少しずつはじめてみませんか?

日時: 平成29年5月17日(水)
午後1時30分~2時30分

場所: 小豆島中央病院 1階ふれあい広場

テーマ: 今日からできる糖尿病の食事療法

講師: 内科医師、管理栄養士

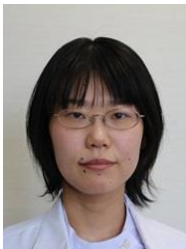
参加費: 無料

問い合わせ先: 内科





職員紹介



医員

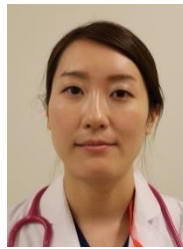
吉田 里沙子 (よしだ りさこ)

三豊市出身 自治医科大学卒業

専門科・専門分野 一般内科

コメント

よろしくお願いします。



医員

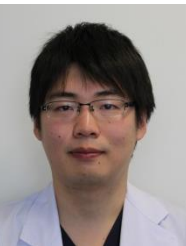
富田 理絵 (とみた りえ)

丸亀市出身 香川大学医学部卒業

専門科・専門分野 小児科一般

コメント

少しでも、お子さんの役に立てるように頑張ります。



医員

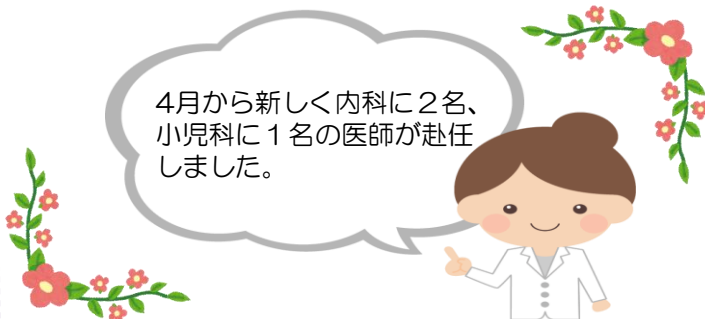
木下 翼 (きのした つばさ)

高松市出身 自治医科大学卒業

専門科・専門分野 一般内科・消化器

コメント

小豆島の地域医療に少しでも貢献できるように頑張ります。



4月から新しく内科に2名、小児科に1名の医師が赴任しました。

簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ



サバのおろし煮



材料 (1人分)

- サバ : 70g
- 大根おろし : 50g
- しょうゆ : 小さじ1と1/2
- 砂糖 : 小さじ1/3
- みりん : 小さじ1
- 七味唐辛子 : 少々
- ねぎ : 2g (小口切り)

作り方

- 調味料を煮立たせ、サバと大根おろしを加え、煮る。
- 器にサバを盛り、大根おろしをかけ、ねぎをのせる。



魚の油に豊富に含まれているDHAやEPAには、中性脂肪を減らし、血液の流れを良くする働きがあります。

大根おろしと一緒に煮ることで、臭みを抑えられ、脂の多い魚もさっぱりといただけます。七味唐辛子や生姜などの香辛料を加えることで減塩につながります。

- 1人分
- エネルギー : 199kcal
- たんぱく質 : 15.4g

《 お 知 ら せ 》

◎休診について

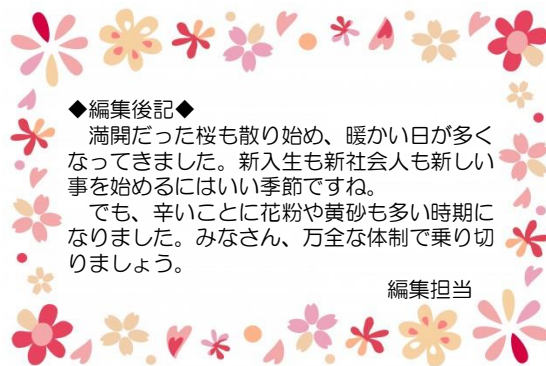
泌尿器科	4月24日 (月)	整形外科	5月18日 (木)
皮膚科	4月27日 (木)		5月19日 (金)
耳鼻咽喉科	5月18日 (木)		

◎担当医の変更について

5月から整形外科の外来担当を変更します。
 水曜日午前 鳶村医師 → 中澤医師
 金曜日午前 中澤医師 → 鳶村医師

◎耳鼻咽喉科の受付時間について

5月10日 (水)の受付は10:00までになります。



◆編集後記◆

満開だった桜も散り始め、暖かい日が多くなってきました。新入生も新社会人も新しい事を始めるにはいい季節ですね。でも、辛いことに花粉や黄砂も多い時期になりました。みなさん、万全な体制で乗り切りましょう。

編集担当



【問い合わせ先】

- 小豆島中央病院 ☎75-1121
- 土庄診療所 ☎62-1212
- 内海診療所 ☎82-2123