

## ふれあい看護体験を実施しました



平成29年8月5日(土)に、ふれあい看護体験を実施し11名の方に参加いただきました。

看護師と一緒に患者さんの食事介助や手術室の見学など看護・医療の現場を体験していただきました。

今回の経験を通して、看護や地域医療への関心をもっと深めていただき、一緒に働ける日を楽しみにしております。

私たちは、みなさまに魅力を感じてもらえるような職場と看護師を目指してこれからもがんばっていきます。

ご参加していただいたみなさま、ありがとうございました。



## 職員研修会を行いました



平成29年7月28日(金)・29(土)に、職員研修会を行いました。

今回の研修会では、病院の現状を把握し改善することで、今まで以上に地域の方に信頼される病院を目指す為、職員が意見や提案をしていく場を設けました。

また、講師にテルモ株式会社取締役顧問松村啓史さんに講演していただき、患者満足度向上につながる病院組織づくりの方向性を勉強させていただきました。



## 《 お 知 ら せ 》

### ◎休診について

眼 科	8月28日(月)	休 診
内海診療所	9月4日(月)	休 診
	9月8日(金)	休 診
泌尿器科	9月14日(木)	休 診
耳鼻咽喉科	9月20日(水)	休 診
	9月21日(木)	午後休診
	9月22日(金)	休 診
整形外科	8月31日(木)	森田医師休診
	9月26日(火)	福岡医師休診

### ◎代診について

内 科	9月5日(火)	河井裕医師 → 三村医師
	9月6日(水)	河井裕医師 → 吉田医師
	9月15日(金)	三村医師 → 原医師

### 泌尿器科

9月15日(金) 三浦医師 → 荒井医師

## 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9月14日(木)、10月12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8月24日(木)、9月28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

健康はお口から！歯について学んでみませんか？

日 時：平成29年9月20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：歯周病と糖尿病の関連について

講 師：原内科医師・藤本歯科衛生士

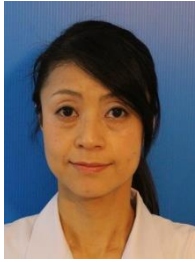
参加費：無料

問い合わせ先：内科





# 職員紹介



臨床検査科

蓮池 真奈美 (はすいけ まなみ)

コメント

主に心電図や超音波検査を担当しています。  
患者様の体からでるサインをとらえて正確な情報を提供できるよう心がけています。



臨床検査科

大木 紀文 (おおき としむみ)

コメント

主に血液・生化学検査を担当しています。  
正確な検査情報を提供し、地域の皆様の健康を支えられるように頑張っています。



臨床検査科

中平 みき (なかひら みき)

コメント

血液・尿・細菌検査等を担当しています。  
まだまだ勉強中ですが、患者様の質問にもお答えできるよう努力してまいります。

臨床検査技師を  
ご紹介いたします。



## 簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

### いかの中華風あんかけ



材料 (1人分)

作り方

- 1人分
- エネルギー：181kcal
- 塩 分：0.3g

- いか : 100g
- 片栗粉・揚げ油 適量
- たまねぎ : 50g...1cm幅の角切り
- にんじん : 20g...1口大乱切り
- きくらげ : 2g...1口大乱切り
- ピーマン : 20g...1口大乱切り
- はくさい : 30g...2cm幅ざく切り
- オリーブ油: 適量
- 食塩 こしょう 少々
- がらスープ: 50cc
- こいくちしょうゆ 少々
- 片栗粉 : 適量 (水で溶いておく)

- ① いかは格子状に切り込みを入れ、3cm幅に切る。  
片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 野菜ときくらげをオリーブ油で炒め、調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。
- ③ 揚げたいかに②のあんをかける。



Check Point

よく噛んで食事をすることで、満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。また、胃腸の働きを助ける効果もあります。いかやきくらげなど硬く噛みごたえのある食品を使ったり、野菜を大きめに切ったりすることで、自然と噛む回数が増えます。

## 臨床心理士のひとことコラム No.3 ~腑に落ちる~

前回は、ストレスの共通点を見つけることとお話しましたが、皆さまの共通点は見つかったでしょうか。あるいは、「そう言えば、私がいつもイライラする相手は、おせっかいな人が多いのかも。」というようなことに、ふと、気付かれたかもしれません。

このようなことに、「ああ、そうか。」と体中にじんわり染み渡っていくような「気付き」が得られた体験を、日本語では「腑に落ちる」と表現します。

これまで気付かなかったような物事が、自分の中で「腑に落ちた」瞬間、ストレスが幾分か和らいでいるのではないのでしょうか。

専門用語では、コーピングと呼びます。今回は、このコーピングについてお話ししたいと思います。

### ◆編集後記◆

みなさま暑い夏どのようにおすごしでしょうか？子供たちは長い夏休みも終わりに近づいています。親も子ども休みのペースに変わり大変ではないでしょうか。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策をしつつ、日々の疲れをためこまないよう十分な睡眠と食事を心がけ、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

ホームページ <https://scha.jp/>

LINE 右記のQRコードを読み込んでください  
ご登録よろしくお願いたします

